

Der Weg der Liebe

Eine Revolution der Liebenden

Theloveinyou

»Du gehst nicht, um irgendwo hinzugelangen, sondern nur, um zu gehen. Es gibt nichts zu erreichen – nur dies: in jedem einzelnen Schritt anzukommen.«

— T. Nhat Hanh

Vision

Ich habe einen Traum von einer Welt, in der sich jeder frei entfalten kann, so wie es seine friedliche Natur will.

In der sich die Menschen einander mit Verständnis und Mitgefühl begegnen, ohne Schuldzuweisungen.

In der die Menschen im Einklang mit der Natur leben und einen achtsamen und respektvollen Umgang mit ihr pflegen.

In der jeder Mensch tief in seinem Inneren die Erfüllung findet, sodass Gier und das Ungleichgewicht aus der Welt verschwinden und eine wunderschöne Harmonie erblüht.

In der wunderschöne Gemeinschaften entstehen, die sich aus Liebe zueinander bereichern, helfen und informieren.

In der das volle Bewusstsein darüber vorhanden ist, wer wir sind.

Struktur

I	Einleitung	7
II	Wer bin ich?	9
III	Steine auf dem Weg	15
IV	Achtsamkeit und Spiritualität	29
V	Erkenntnis des Nichtwissens	55
VI	Höheres Selbst	75
VII	Wachstum	85
VIII	Gesetz der Resonanz	95
IX	Wahre Freiheit	101
X	Wahre Menschlichkeit	109
XI	Unbewusstheit und Matrix	117
XII	Das Ego, tiefergehendes Verständnis	183
XIII	Zivilisation verhindert Selbsterkenntnis	209
XIV	Schluss: Befreiung der Menschheit	243
	Grundsätze der Menschlichkeit	247

I Einleitung

»Diejenigen, die ein »Warum« zum Leben haben, können fast jedes »Wie« ertragen.«

— Viktor Frankl

Ich habe dieses Buch größtenteils während meines Aufenthaltes in Kolumbien geschrieben. Ich schreibe so, wie ich die Welt empfinde und hoffe, dass du damit eine Inspiration für dein eigenes Leben erhältst. Für das Kommende möchte ich dich bitten, alle Erwartungen und Vorstellungen loszulassen. Mein Anliegen ist es, dass jeder das Buch mit den Augen eines Kindes liest, denn jede Erwartung und Vorstellung ist bereits eine Projektion auf das Kommende und würde die Wahrnehmung dahingehend grundlegend beeinflussen. Das gilt übrigens für alles im Leben. Sobald jemand das erste Mal in seinem Leben einen Baum oder einen Schmetterling gesehen hat, ist es oft das letzte Mal, denn alles Weitere ist eine bloße Erinnerung aus der Vergangenheit, die durch die Wahrnehmung hervorgerufen wird. Man sieht die Dinge nicht mehr wie sie wirklich sind, sondern vielmehr wie man sie einmal gesehen hat, durch seine Gedanken. Möge das hier eine schöne Inspiration sein, mit offenen Augen durchs Leben zu gehen. Im Laufe dieses Buches zeige ich dir anhand meiner Erfahrungen und praktischen Übungen, wer wir sind und worum es im Leben geht. Das Buch spiegelt meine Erfahrungen wider und soll dir helfen, eine eigene Richtung im Leben zu finden. Ich lade dich dazu ein, alles zu hinterfragen, was geschrieben steht, denn das ist die Natur der Wahrheit. Sie

lässt sich unabhängig beobachten und währt, wenn man sie loslässt. Man sagt, die Wahrheit, die man teilen kann, ist wie ein Fingerzeig auf den Mond. Sehen muss man selbst.

II Wer bin ich?

»Der intuitive Geist ist ein heiliges Geschenk und der rationale Geist ein treuer Diener ... Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat.«

—Albert Einstein

Ich atme, ich spreche, ich sehe, ich höre, ich fühle, ich träume, ich habe einen Körper, einen Herzschlag, ich kann logisch denken. Ich begreife mich selbst, dass ich hier auf der Erde bin und meinen Körper fühle. Ich nehme mich beim Denken wahr. Doch bin ich wirklich derjenige, der denkt? Oder ist es vielmehr ein konditionierter¹ Teil von mir, der mich nicht definiert, sondern einschränkt?

Sobald ich mir eine Identität gebe, schränke ich mich ein. Entscheide ich mich endgültig für eine Eigenschaft oder schreiben meine Mitmenschen mir eine zu, so verhalte ich mich tendenziös² und konditioniert genau so. Ich fange eben an, mich damit zu identifizieren. Freunde, Familie und Mitmenschen lieben es uns gewisse Labels zu geben, um uns besser einordnen zu können, denn das füttert schlicht die Illusion der Berechenbarkeit, was auf die Angst vor dem Kontrollverlust zurückzuführen ist.

Wir sind alles und nichts. Wir sind animalisch, menschlich, göttlich und bewegen uns je nach Bewusstseinsgrad in einer

¹ *Gelerntes Verhalten. Es gibt eine Anerkennung von der Gruppe, wenn ich mich anpasse.*

² *Überwiegend.*

der vorgenannten Sphären. Um das in der Tiefe zu begreifen, müssen wir wahrlich herausfinden, wer wir sind. Wir sind das, das sich nie verändert. Das ist unser Wahres Selbst. Wir sind nicht unsere Gedanken und der Denker mit denen wir im Laufe unseres Lebens gelernt haben uns zu identifizieren. Verstand und Körper sind nur ein Teil von uns, solange wir hier auf der Erde sind. Wenn wir sterben, lassen wir sie jedoch hier, denn nur unsere wahre Essenz ist unveränderlich und unsterblich. Für den Verstand ist es nahezu unbegreiflich, dass es so etwas wie ein Wahres Selbst gibt, jenseits unserer Vorstellungskraft. So wie eine Erfahrung nicht an die eigenen Kinder oder Mitmenschen weitergegeben werden kann, so lässt sich unsere wahre Natur auch nicht durch Wörter oder Gedankengänge direkt vermitteln. Daher müssen wir uns selbst erfahren. In der Stille, beim Meditieren. Es gibt auch andere Situationen im Leben, die uns zum Wahren Selbst führen können. Oft sind es Grenzerfahrungen. Praktischerweise bleiben wir daher bei der Meditation. Meditieren heißt Geist und Körper in Einklang zu bringen und mit unserer wahren Natur im gegenwärtigen Augenblick anzukommen. Die Meditation lässt uns das Unvorstellbare erfahren, jenseits unserer beschränkten Sinne. Wir spüren eine tiefe Verbundenheit mit dem Leben. Wir müssen auch nicht ein Leben lang meditieren, um diese Verbundenheit aufrechtzuerhalten. Ich würde es vielmehr eine Rückbesinnung nennen, die schließlich fließend in unser Leben übergeht.

Für die folgende Meditation bitte ich dich, ein wenig Geduld mitzubringen. Wenn du mit Meditieren oder Achtsamkeit noch nie etwas zu tun hattest, sei dir darüber im Klaren, dass es dauern kann bis du deinen Geist gemeistert hast, denn darum geht es wirklich. Das ist der Schlüssel, der

dich aus der Matrix führt. Bleib dran, es lohnt sich. Nicht umsonst meditieren hunderte Millionen Menschen. Meiner Erfahrung nach kann man sich vorher nie vorstellen, wie man sich nach der Meditation fühlen wird und man ist immer positiv von dem Effekt angetan. Meditieren heißt auch hinsehen. Hinsehen, was sich im eigenen Geist und Körper abspielt. Wir beobachten uns selbst. Gedanken und Gefühle in Form von Traumas, Ängsten und Sorgen sind alles Dinge, die dabei hochkommen können. Verständlicherweise wollen die allermeisten gleich wieder aus diesem konfrontierenden Zustand ausbrechen. Das ist jedoch der Punkt, an dem du dir selbst begegnen kannst, denn du beginnst zu verstehen, dass du nicht deine Gedanken und Gefühle bist. Sie sind wie die ziehenden Wolken am Himmel. Du bist der blaue Himmel. Du bist bereits ganz und unveränderlich.

Im Laufe dieses Buches und der praktischen Integration der gewonnenen Erkenntnisse im eigenen Leben wird immer deutlicher, wer wir sind und worum es im Leben geht.

»Meditieren bedeutet sich Zeit zu nehmen, sorgfältig hinzuhören. Wenn du das tust, kommst du mit deiner wahren Natur in Berührung und lässt alle deine Ängste und Selbstlimitierungen los.«

— Thich Nhat Hanh

Deine Meditation

Ich liebe es gleich auf den Punkt zu kommen, daher halte ich es für eine gute Idee dir eine einfache und wirksame Meditation mit auf den Weg zu geben. Am besten ist es dabei neugierig und spielerisch an etwas Neues heranzugehen.

Lege oder setze dich an einen ruhigen, schönen Ort hin. Schließe die Augen und atme tief und bewusst in den Bauch ein, bis sich der Bauch anhebt. Atme tief aus, sodass sich der Bauch Richtung Wirbelsäule bewegt. Richte deine Aufmerksamkeit auf die Atmung. Jedes Mal, wenn du bemerkst, dass du gerade einen Gedanken hast, nimm ihn bewusst wahr und lege diesen Gedanken liebevoll dahin zurück, wo er hergekommen ist. Dabei kannst du dem Gedanken bei der Ausatmung zulächeln. Versuche ihn dabei nicht zu bewerten und kehre jedes Mal, wenn du dich dabei ertappst in Gedanken zu sein, wieder zur Atmung zurück. Auch der Gedanke, jetzt wieder zur Atmung zurückzukehren, ist ein Gedanke. Und der Gedanke, dass du den Gedanken »jetzt wieder zur Atmung zurückzukehren« zurückgelegt hast, auch. Atmen, ohne zu denken. Präsent sein. Versuche das mal für 5-20 Minuten und beobachte wie du dich danach fühlst. Wenn du von dem Effekt angetan bist, schreibe es auf und somit kannst du es als Motivation für das nächste Mal verwenden.

In der Ruhe liegt die Kraft! Mit der Zeit wirst du feststellen, dass du nicht der Denkende bist, sondern, dass du den Denkenden wahrnimmst. Das bist du! Dein wahres, unbeschränktes und unveränderliches Selbst. Es geht darum, eine intime Verbindung mit dem Wahren Selbst aufzubauen und ins Leben zu integrieren. Integrieren deswegen, weil die Blockaden, Gedankenmuster und Glaubenssätze lauter als unsere wahre Natur sind und somit zuerst Schritt für Schritt abgebaut werden müssen, sodass man immer mehr mit seiner Essenz scheinen kann. Eine spannende und aufregende Reise beginnt hier. Es ist wie ein grauer, einengender Mantel, den du plötzlich abnimmst und eine bunte Welt unendlicher Möglichkeiten tut sich auf. Ein neues Leben beginnt, losgelöst von einschränkenden Gedanken oder Ängsten. Ein Leben im Einklang mit deiner wahren Natur.

III Steine auf dem Weg

Es klingt sehr einfach. Das ist es im Grunde auch. Das was es schwierig macht das Wahre Selbst zu entdecken und daraufhin in sein Leben zu integrieren sind unsere Blockaden, Glaubenssätze, wiederholende Gedankenmuster und gesellschaftliche Normen. Vielerlei subtile oder unsichtbare Einflüsse, die in uns oder auf uns wirken. Sie wirken so vielschichtig und stark, dass wir im Sumpf der Angsterscheinungen³ die Orientierung verlieren. Wir erkennen nicht, dass unser Handeln aus der Unbewusstheit heraus stammt. Das Grundprinzip unseres Universums ist hierbei, dass alles zuerst im Unsichtbaren entsteht und sich später im Sichtbaren manifestiert. Von der gedanklichen Vision zum fertigen Projekt. Temperaturunterschiede erzeugen Wind, der Wind formt die Wellen im Wasser. Ungelöste Konflikte zeigen sich als Blockaden, die wiederum zu reaktiven⁴, emotionalen Verhalten oder zu physischen Veränderungen am Körper, also Krankheiten⁵, führen können.

In Studien wurde festgestellt, dass der Mensch zu 95 % unbewusst ist. Daraus lässt sich schließen, dass unser freier

³ *Alle Formen der Angst, worunter Blockaden, Gedankenmuster und Glaubenssätze fallen.*

⁴ *Reaktiv im Sinne, dass wir angetriggert werden. Wie als würde uns jemand an einer offenen Wunde berühren, wir stöhnen auf. Emotional kann man das gleichsetzen.*

⁵ *Im Laufe dieses Buches wird deutlich, dass Krankheiten energetische Ungleichgewichte sind, die darauf zurückzuführen sind, dass wir uns von unserer wahren Natur entfernt haben.*

Wille stark beeinflusst wird, ohne, dass wir es selbst wissen. So soll eine Entscheidung bereits eine halbe Sekunde vor dem Bewusstwerden im Unterbewusstsein gefallen sein.

Jede Entscheidung wird daher, bevor sie getroffen wird, von unwahrscheinlich vielen energetischen Faktoren beeinflusst. Wir sind also nicht wirklich frei, freie Entscheidungen zu treffen. Spätestens hier müssen wir doch anfangen sehr neugierig zu werden, so erging es jedenfalls mir.

Wenn wir es also schaffen, die Blockaden und Limitierungen Schritt für Schritt aufzulösen, machen wir den Weg frei für ein Leben in wahrhaftiger Freiheit. Darunter versteht man in der Spiritualität wahre Heilung. Wir lernen die Wurzel allen Leids zu erkennen und können sie dann selbst entfernen.

Mit Blockaden werden alle energetischen Manifestierungen bezeichnet, die einen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Wahrnehmung haben. Wir alle besitzen einen Energiekörper, der unseren eigenen physischen Körper einhüllt. Es ist die Aura. Die Aura eines Menschen ist letztlich die Summe aller energetischen Manifestierungen in uns selbst, die von uns ausstrahlen. Jeder, der in der Achtsamkeit geübt ist, kann die Aura eines Menschen spüren. Wir nehmen die Energien unserer Mitmenschen wahr. Die Aura wirkt dabei wie ein Magnet. Die energetischen Schwingungen, erzeugen einen Magnetismus, der uns immer genau die Ereignisse und Personen ins Leben zieht, die wir durch unsere Blockaden, Glaubenssätze, Gefühle und Gedanken in unserem Energiekörper verfestigt haben. Im Kapitel Gesetz der Resonanz gehen wir näher darauf ein.

Wie kommen also Blockaden, Glaubenssätze und
Gewohnheitsmuster zustande?

Blockaden entstehen, wenn wir nicht aus unserem Herzen heraus handeln. Immer wenn wir entgegen unserer wahren Natur handeln, begehen wir einen Missbrauch am eigenen Herzen und erschaffen damit einen inneren Konflikt, eine energetische Blockade.

Interessant dabei ist, dass wir auch Konflikte aus Vorleben übernehmen und in unserem Unterbewusstsein abspeichern. Sie sind dann nur so lange unbewusst inaktiv, wie sie nicht durch äußere Stimulationen reaktiviert werden. So werden im Verlauf unseres Lebens, die Konflikthalte aus vergangenen Leben durch angetriggerte, emotionale Zustände oder Krankheiten sichtbar. Zusätzlich mit den Blockaden aus diesem Leben, sind es die Steine, die auf dem Weg der Liebe beiseite geräumt werden. Unbewusst sind diese Konflikte ständig präsent und binden somit Energie. Jede Form von Stress deutet dabei auf eine energetische Blockade in uns hin. Jede einzelne Blockade in uns repräsentiert, dass wir an dieser Stelle noch einen inneren Kampf mit dem Universum führen, denn wir haben uns durch den begangenen Missbrauch am eigenen Herzen, über unsere göttliche Natur⁶ gestellt.

Unser Körper ist hierbei ein guter Hinweisgeber, denn er spiegelt unser Unterbewusstsein wider, so können wir die Symptome dahingegen nutzen, um zur Wurzel der Blockade zu gelangen. Würden wir beispielsweise lediglich die Symptome entfernen, entfernen wir damit gleichzeitig die Motivation zur Wurzel vorzugehen und die Blockade besteht fort.

⁶ *Im Sinne von Gottes Wille.*

Glaubenssätze formen sich im Laufe unseres Lebens. Sie sind tiefe Überzeugungen über uns selbst, die sich aufgrund von Blockaden und Lebenserfahrungen in uns gebildet haben. Ihre Charakteristik ist, dass sie uns in unserem Denken und Handeln einschränken. Ironischerweise werden sie genau dadurch zur selbsterfüllenden Prophezeiung. Sobald ich denke, ich kann z. B. kein Englisch sprechen, werde ich Situationen vermeiden, in denen ich Englisch spreche. Zusätzlich verbinde ich dann mit der Sprache Englisch ein Stressgefühl, das die kreativen Denk- und Lernprozesse ausschaltet. Glaubenssätze können also gute Hinweisgeber für eine Blockade in uns sein, müssen es aber nicht.

Gedankenmuster sind Gewohnheiten, die es dem Verstand erleichtern, sich in der Welt zurechtzufinden. Sie entstehen, wenn wir scheinbar gleiche Bedingungen in der Welt vorfinden. Der Verstand erkennt dieses Muster wieder und zieht dann daraus Schlüsse für die Zukunft. Darin liegt gleichzeitig der Fehler, denn wie wir noch eindeutig feststellen werden, gibt es so etwas wie Wiederholung nicht. Dadurch, dass wir Gewohnheitsmuster folgen, schränken wir die Sicht auf unser Leben enorm ein und stülpen Muster schablonenhaft über die Welt. Hochkomplexe Prozesse werden stark vereinfacht. Unsere Sinneswahrnehmung ist viel zu beschränkt, um die Reize der Welt allesamt zu erfassen. Bereits an diese Stelle können wir feststellen, dass die Wahrnehmung des Einzelnen massiv hinsichtlich seiner repetitiven Gedankenmuster beeinflusst wird. Wir sehen unsere Gedanken verstärkt in Form von Gewohnheiten in der Welt wieder, da wir durch unsere Gedankenmuster einen Fokus entwickeln.

Zum Beispiel wird eine Frau, die gerade ein Kind erwartet, ungewöhnlich viele Kinderwägen sehen, obwohl die Menge an

Kinderwägen nicht über dem Normalwert liegt. Das Gehirn filtert die Welt nach den eigenen Gedanken und bestätigt sie somit.

Alle gedanklichen Vorstellungen über uns selbst sind demnach sich wiederholende, einschränkende Gedankenmuster. Diese Muster bilden unser Ich-Konstrukt. Das Ego. Also die Illusion des Verstandes, er könne wissen. Unser Ich-Konstrukt ist demnach eine gelernte Persönlichkeit, die nicht reell ist und uns einschränkt. Gleichzeitig werden wir blind für das wahre Leben, das sich nie wiederholt, da es ständig im Fluss der Veränderung ist.

Erst wenn wir es schaffen durch Achtsamkeit die enge Fokussierung zu lösen, kommen wir der Realität einen Schritt näher. Schaffen wir es also, die Gewohnheitsmuster durch Achtsamkeit zu erkennen und loszulassen, öffnen wir uns mehr und mehr dem wahren Leben. So oder so lernen wir auf dem Weg der Liebe jegliche Selbsteinschränkung und Blockade loszulassen, und zwar ganzheitlich, mit der Wurzel und den Symptomen.

Je tiefer man in die Welt der Energien eintaucht, desto demütiger wird man, denn man entdeckt ziemlich schnell, dass energetische Blockaden einen immensen Einfluss auf unser Leben haben. Wenn wir uns größtenteils nicht einmal selbst über die Beweggründe unseres manipulierten Verhaltens bewusst sind, wie können wir dann jemals etwas über andere wirklich wissen und darüber folglich urteilen?

Wir beginnen damit zu verstehen, dass sich feinste energetische Veränderungen, stark auf unser Denken und Handeln auswirken können. Dadurch erhalten wir die Erkenntnis, dass jedes Urteil über andere unwissend unsererseits ist. Wir können es schlicht und einfach nicht

wissen, welche Energien in anderen Menschen am Wirken sind, um uns darüber ein Urteil zu bilden. Wenn wir diese Erkenntnis in unser Leben integrieren, werden wir verständnisvoller und somit mitfühlender für unsere Mitmenschen und uns selbst.

Wenn wir beispielsweise als Kind erfahren haben, dass unsere Eltern Geldprobleme und folglich Stress mit dem Thema Geld haben, übernehmen wir die Sorgen der Eltern mit, da wir ihnen energetisch sehr nahe stehen und als Familienmitglieder einen natürlichen Zusammenhalt in uns tragen. Wir entwickeln die gleiche Sichtweise auf Geld, die natürlich auch gleichzeitig im Erleben durch die Konsequenzen einer finanziellen eingeschränkten Lage entsteht. Im Unterbewusstsein wird folglich das Thema Geld mit Stress assoziiert und kann im späteren Lebensverlauf Gefühlszustände aus einer schlimmeren Lebensphase hervorrufen, sobald der Konflikthalt wieder relevant wird. Wenn aus dem Kind später einmal ein Erwachsener geworden ist, können die Traumata in verschiedenen Situationen sichtbar werden. Zum Beispiel kann die Person zum extremen Sparverhalten neigen, da sie tief in Ihrem System »Unterbewusstsein« Angst hat, mit diesem Trauma erneut konfrontiert zu werden. Wir versuchen also unbewusst die Situationen zu vermeiden, die uns Leid zugefügt haben. Dies, so könnte man argumentieren, kann folglich ja wenig schaden, doch übersieht man hierbei die Lebensqualität, die dabei eingebüßt wird. Außerdem wird man, so stellen wir später auch nochmal in aller Deutlichkeit fest, genau die Situationen in sein Leben ziehen, die den vorhandenen Stress bestätigen, und zwar so lange bis man ihn gänzlich aufgelöst hat.

Dieses Prinzip kann auf jegliche negative Erfahrung ausgeweitet werden. Es gilt zwischen einer gewissen Weisheit und dadurch Bewusstseinsweiterung durch gesundes Reflektieren, in Abgrenzung zu einer unreflektierten, konfliktbasierten Stressreaktion, die bei dem jeweiligen Thema hervorgerufen wird, zu unterscheiden. Letztere lässt uns aus der Angst heraus handeln und wir reagieren auf ein Ereignis. Wir haben hierbei nicht wirklich eine Wahl und unser Verhalten erfolgt zwanghaft.

Indem wir jedoch gesund reflektieren, uns in die Situation einfühlen und alles so annehmen, wie es ist, können wir achtsamer überblicken, wohin unsere Entscheidung führen könnte und wir agieren daraufhin bewusst. Wir sind also kein Sklave der Blockade mehr.

Wir beginnen zu verstehen, dass es im Leben um Heilung von Blockaden und die Verbesserung der Menschheit geht. Das geht nur, wenn wir selbst im Bewusstsein gewachsen sind und unser Handeln danach ausrichten.

Auflösen kann man die Blockaden, indem man sie bewusst annimmt und somit transformiert. Achtsames Annehmen heißt, mit ganzem Herzen zu vergeben. Es bedeutet genau hinzusehen und zu erkennen, dass alles seine Berechtigung hat wie es ist. Zu sehen, dass jeder Mensch nur nach Liebe strebt und, dass dies die abstraktesten Formen annehmen kann. Es bedeutet in der jeweiligen Situation zu sehen, dass es keine Schuld gibt, und allen Beteiligten aus ganzem Herzen zu vergeben. *Es ist ein Akt der Liebe.* Dies kann man beispielsweise in der Meditation machen. Transformation durch Beobachtung also. Dabei spielt es keine Rolle, ob man es mit

Worten macht, oder sich in die Situation einfühlt. Solange es aus dem Herzen kommt und authentisch ist, wird es gelingen. Durch die Verzeihung gelingt es uns, den ewigen Kreislauf der Rache in Liebe zu verwandeln.

Praktische Anleitung zur Auflösung von Blockaden

1. Erkennen

Wie erkenne ich eine Blockade? Eine Blockade macht sich bemerkbar, indem ich körperlich oder geistig Stress auf ein Thema empfinde. Dies können emotionale Zustände sein, die in Lebenssituationen aufkommen, wenn zum Beispiel Mitmenschen etwas Bestimmtes tun oder sagen. Letztendlich manifestieren sich Blockaden auch im physischen Körper, wobei es zu Schmerzen oder Verspannungen kommen kann. Hierbei bietet es sich an eine Art Körperscan zu machen und bei sich selbst zu prüfen, wo man ein Unwohlsein verspürt oder der Körper angespannt ist. Der Körper ist ein Spiegel des Unterbewusstseins und deutet somit auf Blockaden hin, die tief in uns wirken.

2. Eintauchen

Sobald ein Umstand, eine emotionale Reaktion in uns ausgelöst hat, können wir hier ansetzen, um zur Wurzel der Blockade vorzugehen. Gleiches gilt, wenn wir eine Stelle an unserem Körper gefunden haben, die schmerzt oder verspannt ist. Hier gehen wir in die Meditation.

3. Verstehen und Mitfühlen

In der Meditation setze ich von ganzem Herzen die Intention, zur Wurzel der Blockade zu gehen. Ich setze mir bewusst die Intention, die volle Verantwortung für das zu übernehmen, was in mir ist. Ich nehme die Umstände und Themen der Blockade wahr. Ich reflektiere darüber und versuche, mich in die Situation hineinzusetzen und Verständnis dafür zu entwickeln, wie die Situation zustande gekommen ist.

4. Annehmen

Ich akzeptiere die Situation in Liebe, wie sie ist, und vergebe allen Beteiligten, auch mir selbst. Dazu lächle ich in mein Herz und visualisiere gleichzeitig die Wurzel. Ich umarme die beteiligten Menschen im Geiste und schließe Frieden mit ihnen. Ich atme bewusst in alles hinein, was sich festgefahren, schwer oder bedrohlich anfühlt. Denn tief im Inneren weiß ich bereits, dass alle Formen von Angst Illusionen sind. Ich bitte von ganzem Herzen um Vergebung dafür, dass ich diese Illusionen durch mein Leben trage. Mir gefällt die Analogie, sich vorzustellen, dass unser Herz wie die Sonne ist. Indem wir in unser Herz hineinlächeln, schenken wir ihm Aufmerksamkeit und zeigen ihm, dass wir es bewusst ermächtigen. Wenn wir uns jetzt stark mit unserem Herzen verbunden fühlen, können wir mit unserem Herzen in die Wunde hineinlächeln, bis sie sich auflöst. Stell dir vor, die Wunde ist wie Eis. Es dauert eine Weile, bis die Sonne dicke Eisschichten auftaut, aber wenn wir durchhalten und beharrlich sind, werden wir gewinnen. Das Eis schmilzt und wir werden viel freier. Es kann Stunden dauern, oder wir müssen öfters mal in die gleiche Blockade eintauchen, aber wir können sicher sein, dass jeder Augenblick zählt.

Bemerkungen:

Diese Schritte kann man auch durch Einfühlen, ohne Worte machen. Ich will damit nur eine Orientierung geben, jeder ist natürlich frei es so zu tun, wie es ihm besser liegt. Das Leben ist schließlich experimentell. Wenn es aus dem Herzen kommt, wird es gelingen. Energetisch gesehen ist das innere Lächeln gleich Vergebung.

Es ist sehr hilfreich, wenn du deine Erkenntnisse aufschreibst und deinen inneren Dialog festhältst, so kannst du leichter einen objektiven Standpunkt zu den manipulierenden Energien einnehmen. Es schärft auch deine Fähigkeit zur Selbstbeobachtung.

Es ist eher ein emotionaler Prozess, wir müssen uns erlauben, die Wahrheit vollständig zu fühlen, damit Heilung geschieht. Wir müssen die Wahrheit mit unserem ganzen Wesen tief im Herzen annehmen, nicht nur mit unserem Verstand. Das bedeutet, dass wir manchmal stundenlang in diesem meditativen Zustand verharren müssen, bis wir spüren, dass die Befreiung kommt. Aber wir können sicher sein, dass wir mit jeder Sekunde, die wir dort bleiben, den Zustand verändern.

»Da gibt es ein allmächtiges, pures Licht in deinem Herzen, finde und nähre es. Lass dich von ihm führen.«

Der Weg der Liebe ist ein Weg der Vergebung

Durch die Selbstreflexion und Selbstarbeit erweitert sich das eigene Bewusstsein und du wirst Schritt für Schritt stärker auf dem Weg in dein selbstbestimmtes Leben. Du erkennst, dass du die Altlasten in Form von Limitierungen und Blockaden loslassen kannst. Sie definieren dich nicht. Du kannst dich selbst befreien und deinen Rucksack des Lebens leeren. Kein anderer Mensch kann dir das abnehmen und so ist deine Selbstverantwortung hierbei, gleichzeitig deine Freiheit. Deine Freiheit von irgendwelchen Abhängigkeiten im Außen. So hat es Mutter Natur auch gewollt. Wir haben alles bereits in uns, was wir zu einem glücklichen, erfüllten Leben brauchen. Jede zusätzliche Abhängigkeit im Außen macht uns ein Stück unfreier. So gibt es in der Spiritualität viele Menschen, die allerlei Heilmethoden anbieten, welche sicherlich an der ein oder anderen Stelle ihre Berechtigung haben können, bis schließlich zu dem Punkt, an dem man die Erkenntnis eben erlangt, dass man alles, was man wirklich braucht, schon in sich trägt. Du weißt jetzt, dass dich deine Erfahrung nicht definiert, denn du hast verstanden, dass deine wahre Natur bereits unveränderlich, perfekt und einzigartig ist. Du lernst anderen und vor allem dir selbst zu vergeben und lässt all das los, dass

dir nicht mehr dienlich ist. All die Gedankenmuster⁷, die du erkennst, all die Blockaden und Limitierungen, die dein Leben subtil beeinflussen. Hierdurch wirst du automatisch empathischer und manifestierst durch deine Präsenz folglich Mitgefühl auf der Erde. Du fängst an, immer achtsamer und wacher durchs Leben zu gehen und kannst dann folglich präventiv Blockaden am Entstehen hindern, weil du sie bereits im Moment reflektierst und loslässt. Es ist wie ein Samen der nicht gepflanzt wird und somit kann auch nichts Schädliches und Einschränkendes in dir daraus wachsen, dass dich später negativ beeinflusst.

*Wir sind wie ein Gefangener unseres eigenen Verstandes,
solange wir uns mit diesem identifizieren und von ihm
kontrollieren lassen. Du bist nicht, was du denkst.*

Wir müssen zuerst den Verstand meistern, bevor wir unsere wahre Natur entdecken können und das geht nur, indem wir achtsam wahrnehmen, wer in uns spricht und woher unsere Entscheidungen im Leben kommen. Auf dem Weg werden wir immer feinfühler für Energien und wir bekommen ein tieferes Verständnis für die Welt. Meine Reise ging schon vor vielen Jahren los und so habe ich über die Zeit gelernt, mich

⁷Wichtig zu verstehen ist, dass wir durch emotionale Traumata in einen biologischen Überlebensmodus kommen. Dadurch bedingt entwickeln wir über die Lebensjahre hinweg, zwanghafte Verhaltensweisen, die wiederum starke Gewohnheiten, oder Abhängigkeiten bedingen. Letztendlich kann gesagt werden, dass sich unsere Gedankenmuster ändern, wenn wir die Wurzel, die emotionalen Blockaden auflösen. Viele Menschen wissen das nicht, sie urteilen leichtfertig über andere, wissen aber oft nicht, dass tiefe emotionale Blockaden der Grund für ihr Verhalten sind.

selbst »kritisch« zu beobachten und wahrzunehmen. Ich habe mich selbst gefragt, wo meine Ängste und Beschränkungen sind und bin daraufhin dort eingetaucht. Ich habe sie als Wegweiser genutzt, sie reflektiert und genau hingesehen, sobald ich Stress in gewissen Situationen empfunden hatte. Allermeistens gelang ich zu der Einsicht, dass sich die Angst immer größer angefühlt hat als das Befürchtete letztendlich war. Meistens stand etwas weitaus Subtileres dahinter, das bei logischem Reflektieren keineswegs einen größeren Widerstand dargestellt hat. In der Situation selbst hat man keine Zeit Angst zu haben, denn man gibt einfach sein Bestes und stellt sich der Situation im gegenwärtigen Augenblick. Angst ist so gesehen im gegenwärtigen Augenblick nicht existent. Die Angst ist eine eigene Kreation unseres Verstandes.

Wenn man also auf diesem Weg lernt, genau hinzusehen, woher die eigenen Ängste und Beschränkungen wirklich kommen, kann man sie inklusive der Wurzel in der Ganzheit wahrnehmen und in der meditativen Annahme auflösen. Es erfordert jedoch Selbstdisziplin und Mut. Mut hinzusehen. Es gibt nichts Schlimmeres für einen Menschen, als der nackten Wahrheit ins Auge zu blicken. Es ist viel leichter, die Wahrheit mit all den Ängsten zu unterdrücken und sich mit verschiedenen Dingen abzulenken. Meiner Erfahrung nach sind der Zeitmangel in unserer Gesellschaft und die nie dagewesenen Möglichkeiten zur Ablenkung eine der Hauptursachen, die es uns so schwer machen, an sich in dieser Hinsicht zu arbeiten, beziehungsweise die Selbstbeschränkungen überhaupt, als solche zu erkennen. Wir sehen schlichtweg die Verhaltensmuster nicht, die uns viel Schmerz im Leben bereiten. Gerade im kriegstraumatisierten Deutschland ist es sehr schwierig, wahre Freiheit zu etablieren. Wir wachsen mit

schweren Schuldgefühlen auf, dürfen nicht stolz auf unsere Herkunft sein und finden uns in einer äußerst verängstigten Gesellschaft wieder. Daraus folgen egoistisches Handeln, überdurchschnittliches Streben nach Sicherheit und Neid. Natürlich wirkt sich das stark auf uns und unser Leben aus. Die Projektionen unserer Gesellschaft wiegen dabei schwer auf unseren Schultern. Sie wirken wie ein Erwartungsdruck auf uns, dem die meisten Menschen nicht standhalten können und aufgrund der Gruppenkonformität nachgeben. Und so werden deine Gedanken von deinem unmittelbaren Umfeld geprägt, die wiederum deine Konditionierungen und Glaubenssätze bestimmen, mit denen sich die allermeisten Menschen identifizieren. Kurzum, wenn wir nicht präsent für die Welt sind, bestimmt die Welt wer wir sind. Wir gestehen uns keine großen Vergnügungen zu und sind es gewohnt, für andere selbstlos einzustehen. Ich kann es gut bei meinen Großeltern beobachten. Sie sind in großer Armut aufgewachsen und beharren darauf, dass man unbedingt nach absoluter Sicherheit streben muss. Sie gönnen sich keine Ruhepausen und arbeiten mit 85 Jahren verhältnismäßig sehr hart. Aus der Gewohnheit heraus und weil sie es nicht anders kennen. Ich bewerte nicht, dass es gut oder schlecht ist. Ich sage vielmehr aus, dass es allerlei Auswirkungen bis hin zu mir hat. Denn die Familie übt energetisch einen sehr großen Druck auf die nachstehenden Generationen aus, der es ihnen erschwert ihrer eigenen Wahrheit zu folgen. Sich in einer konservativen, verängstigten Gesellschaft zu behaupten, erfordert enorm viel Willenskraft und Durchhaltevermögen. Umso schöner ist es, den aktuellen Trend wahrzunehmen, der schon länger in Richtung Selfcare geht. Es ist also nur eine Frage der Zeit, bis sich der Bewusstseinswandel zum positiven Aller manifestiert. Wir

leben jedoch jetzt. Wir können hier und jetzt eine Menge tun, um Menschlichkeit erst einmal zu definieren, um sie daraufhin umzusetzen. Das ist mein Anliegen, inspirieren, um diese Welt menschlicher, also auch harmonischer zu machen. Alles ist miteinander verbunden, so bestehen überall Wechselwirkungen. Die essenziellste Wechselwirkung soll hier herausgearbeitet werden und die ist nun mal auf einen Satz heruntergebrochen: Wir müssen uns selbst als göttliche Wesen erfahren, feststellen, dass wir rein gar nichts auf dieser Welt sicher wissen können, woraus Demut, Verständnis, Mitgefühl resultiert und unserer Herzenswahrheit, unserem Wahren Selbst die Führung überlassen. So wie sich die Natur immer selbst reguliert, wird auch das zu einer wunderschönen Harmonie führen. Dies in der Tiefe zu verstehen, geht automatisch einher mit tiefen Einsichten und die bekommt man nur, wenn man lernt, die Welt mit ungetrübtem Blick zu sehen und sich selbst in der Tiefe begegnet.

IV Achtsamkeit und Spiritualität

»Wenn du die Geheimnisse des Universums finden willst, denke in Begriffen wie Energie, Frequenz und Vibration.«

— Nikola Tesla

Einführung Achtsamkeit

Achtsamkeit beginnt mit der bewussten Entscheidung, die volle Verantwortung für sein Leben und somit seine Energien zu übernehmen. Alles in diesem Universum ist Energie und schwingt in Frequenzen. Nichts anderes sagt die Wissenschaft der Quantenmechanik aus. Die Elementarteilchen sind wie die Bausteine der Welt. Sie sind die kleinsten Teile, die in der Materie bekannt sind und in allem zu finden, was wir kennen. In jedem Material. Es wurde bewiesen, dass die Elementarteilchen Welleneigenschaften aufweisen und daher schwingen. Auch wenn wir es mit bloßem Auge nicht sehen können, schwingt alles um uns herum. Der Tisch, das Buch, die Bäume schwingen. Ich finde, das wirkt erst einmal richtig abstrakt, wenn man es sich versucht vorzustellen, doch selbst die Wissenschaft hat damit schließlich das bewiesen, was die Spiritualität schon immer kannte. Alles lebt und ist Energie. Jeder Gedanke, jedes Gefühl, jedes Wort und jede Tat ist Energie und schwingt. Hochschwingende Gefühle wie Nächstenliebe, Vertrauen, Freude, Mitgefühl als Ausdruck der Liebe und niedrigschwingende Gefühle wie Missgunst, Hass, Wut, Traurigkeit als Ausdruck der Angst. Unsere Präsenz ist

also ein einziger Ausdruck von Energie, der mit all den Verletzungen und Glaubenssätzen in diesem Universum schwingt. Wenn wir uns dazu entscheiden, Verantwortung für unsere Energien zu übernehmen, betreten wir einen neuen Pfad im Leben. Einen Weg, der zu tiefen Einsichten führt und uns zur wahren Erfüllung bringt. Es beginnt mit der entschlossenen Entscheidung der Wahrheit in die Augen zu sehen, egal wie schmerzhaft sie auch sein mag und den Willen über seine Ängste und Beschränkungen hinauszuwachsen. Dies ist gleichzeitig eine Entscheidung zur Annahme dessen, was ist. Wir nehmen die Welt in Demut an, wie sie ist, da wir nicht wissen können, wieso die Dinge im Außen so sind, wie sie sind. »Gottes Wille geschieht⁸«. Wenn wir die Welt und all die Umstände, die daraus resultieren, tief in unserem Herzen annehmen, wie sie sind, jeden Umstand, jede Situation und jeden Menschen, so entscheiden wir uns für die Liebe und bereiten dadurch die Grundlage für Veränderung. Veränderung kann nur durch Annahme geschehen, wie wir noch näher im Detail klären werden. Sobald nämlich noch Energien aus der Vergangenheit am Wirken sind, nimmt die Zukunft durch unser vorkonditioniertes⁹ Handeln die Form der Vergangenheit an. Wenn wir es demnach schaffen, die Muster und Verletzungen¹⁰ aufzulösen, die sich auf unsere Entscheidungen auswirken, können wir so große Veränderung hin zu einem erfüllten Leben realisieren.

⁸ *Tiefe Einsicht, dass wir nichts sicher wissen können und daher im Geiste vor dem Göttlichen zurücktreten.*

⁹ *Gefärbtes Handeln ausgehend davon, dass wir größtenteils aus unserer Gewohnheit heraus handeln.*

¹⁰ *Gleichbedeutend mit Blockaden.*

Wahre Veränderung ist also nur durch Vergebung aus ganzem Herzen möglich.

Was bedeutet Achtsamkeit genau und wie können wir sie in unser Leben integrieren?

Achtsamkeit bedeutet präsent für die Welt zu sein, so wie sie ist. Wachsein. Die allermeisten Menschen sind jedoch nur körperlich anwesend, nicht jedoch mental. Unser Geist¹¹ befindet sich nicht in der Gegenwart. Er ist mit Plänen oder Sorgen beschäftigt und verpasst somit die einzige Zeit¹², die es gibt. Den gegenwärtigen Augenblick. Um zum Augenblick zurückzukehren, dürfen wir lernen uns zu zentrieren. Eine erdende Übung wäre demnach das achtsame Atmen.

Achtsames Atmen ist einfach, ich atme ein und bin mir darüber bewusst, dass ich einatme. Ich atme aus und weiß, dass ich ausatme.

In der Essenz der Achtsamkeitspraxis geht es darum, im Moment zu sein und wach wahrzunehmen, was ist. Mit der Zeit nehme ich all das wahr, was mich versucht aus dem Moment zu bringen. Unabhängig ob es Ängste oder gedankliche Endlosschleifen sind: Es geht ums Loslassen und hierzu müssen wir zur Wurzel der Blockade vorgehen und sie transformieren.

¹² Oder Wahrheit.

Für die Achtsamkeit gibt es keine bindende Anleitung. Es gibt unzählige Methoden, zum »Jetzt« zurückzugelangen. Meiner Erfahrung nach sind oft die einfachsten Übungen die Effektivsten. Beginnen wir zu meditieren und bewusst zu atmen, wirkt sich das mehr und mehr auf die Qualität unseres Alltags aus. Wir finden so immer mehr zur Fülle des Augenblicks zurück. Unsere Prioritäten und Interessen verändern sich und so werden wir immer empfänglicher für das wahre Leben. Gleichzeitig nehmen wir verstärkt die Blockaden in uns durch Schmerz, Ärger, Kummer und Angst wahr. Sobald diese negativen Kräfte an die Oberfläche kommen, tendieren die meisten von uns dazu, sich abzulenken oder wegzulaufen. Wir haben mit der Achtsamkeit einen mächtigen Begleiter an unserer Seite, der es uns erlaubt, die scheinbar negativsten Emotionen zu durchdringen. Alles, was wir dafür tun müssen ist zu atmen und die Emotion in der Tiefe anzunehmen. Indem wir unsere Blockaden im Geiste umarmen und anhand eines meditativen inneren Lächelns, zulächeln, transformieren wir sie und wir befreien uns von ihnen. Die Effektivität liegt tatsächlich auch in der Einfachheit. Es braucht sehr viel Muse und Kraft, der blanken Wahrheit in die Augen zu blicken, und das kontinuierlich. Anfangs ist es schwierig seinen Geist zu meistern. Ständig flüchtet sich dieser in Ablenkungen. Er erhofft sich in der Zukunft schönere und bessere Momente als das Hier und Jetzt. Darin liegt der größte Trugschluss.

Eine weitere Übung zur Achtsamkeit ist, kurz innezuhalten und die aktuelle Tätigkeit zu unterbrechen. Von hier an tief atmen und dann absichtlich langsam, mit einer gewissen Grazie fortfahren.

Indigene Naturvölker

In meiner Zeit bei den indigenen Naturvölkern im kolumbianischen Amazonas habe ich viel über das Leben gelernt. Der Tod ist nur eine Illusion, das Leben ist unendlich. Wir alle befinden uns auf einer Reise, bei der es darum geht seine Blockaden zu transformieren und so Schritt für Schritt nach Hause zu kommen. In der Spiritualität nach Hause zu gehen bedeutet zurück zum Ursprung allen Seins zu kehren. Um es weniger mystisch auszudrücken, kann man sagen, dass es darum geht, die Blockaden, die sich während unserer Leben angesammelt haben, in Liebe und Licht zu transformieren. Über mehrere Leben hinweg. Die Welt wie wir sie gerade vorfinden ist eine Illusion, ein Traum, denn wir haben den Ursprung nie verlassen. Wir spielen hier auf der Erde ein Spiel. Die Naturvölker wissen, dass wir multidimensionale Wesen sind und bereits mehrere Leben gelebt haben. Sie haben dieses Wissen tief in ihrer Kultur verankert. In schönen Traditionen geben sie ihre Kenntnisse über Jahrhunderte hinweg an ihre Nachkommen weiter und so besitzen sie ein unglaublich tiefes Verständnis unseres Universums. Täglich ehren sie Mutter Erde, Vater Himmel und Großmutter Mond. Aus der tiefen Integration ihres Wissens, dass alles miteinander verbunden ist und lebt, gehen sie mit jedem Lebewesen liebevoll um. Sogar Steine und Pflanzen werden achtsam behandelt. Geben und Nehmen befinden sich im Einklang mit der Natur. Sie haben viel Zeit für ihre Familie und altern gesund. So soll es sein!

Tief verwurzelt und gleichzeitig spirituell verbunden.

In wunderschönen Zeremonien bedanken sie sich bei Pachamama. Sie wird als Mutter Kosmos gesehen. Es geht um Dankbarkeit für das Leben, Verbundenheit und Heilung von Blockaden. Sie singen, tanzen, vergeben und beten. Ein Raum, gefüllt mit unwahrscheinlich viel Liebe, entsteht. Jeder ist willkommen und wird so angenommen, wie er ist. Das wahre friedliche, liebende Potenzial des Menschseins wird offenbart und so bekam ich schnell eine Vorstellung davon, wie tiefgehend die menschliche Liebe sein kann, wenn man sein Herz öffnet und somit all das loslässt, was der Liebe im Weg steht. Wir werden purer, mitfühlender, liebender und demnach unserer Verantwortung gerecht.

Das zivilisierte Leben schien daraufhin noch abgestumpfter. Man erkennt die Selbstlügen, die Gier. Im egozentrischen Streben wird einfach kein Wert auf unsere Gefühlswelt gelegt. Im Gegenteil. Es wird sogar als Schwäche angesehen Gefühle zu zeigen und sie werden mit dem Vorwand der Professionalität bewusst eliminiert. Ich sehe es jedoch vielmehr als Schwäche an Gefühle zu unterdrücken, denn unterdrückte Gefühle und Nichtwissen über den richtigen Umgang damit, führen langfristig zu großem Leid durch Krankheit oder Verlust. Zudem ist es doch das Fühlen, das unser Menschsein auszeichnet. Gleichzeitig weiß ich, dass es schwierig ist, seine Welt grundlegend zu hinterfragen, ohne einmal andere Kulturen erlebt zu haben. Umso wichtiger werden die Menschen sein, die es erlebt und integriert haben, damit sie es in die Welt hinaustragen und andere Menschen einzig allein durch ihre Präsenz inspirieren. Dadurch machen Sie es für andere direkt erfahrbar.

Selbstliebe

Wir bekommen zurück, was wir in diese Welt aussenden. Wenn wir uns selbst nicht lieben, können wir auch der Welt nicht liebevoll begegnen.

Mit der Achtsamkeitspraxis lernen wir über die Zeit zu beobachten, was uns wirklich guttut. Wir beginnen zu verstehen, wie sich die Umwelteinflüsse auf Körper, Geist und Seele auswirken. Hierbei stoßen wir oft auf Widersprüche zu unserer Gesellschaft und Erziehung, die unser Verhalten maßgeblich beeinflussen. Schaffen wir es, über die durch Erziehung und Gesellschaft geformten Normen hinwegzublicken, erkennen wir immer mehr, was wirklich im Leben zählt: Gesundheit, Zeit mit unseren Liebsten, präsent sein und der Herzenswahrheit zu folgen. Wir lernen, uns um uns selbst gut zu kümmern und unser Wohl vorne anzustellen. In Abgrenzung zum Egoismus ist damit die Herzenswahrheit gemeint. Folgen wir unserem Herzen sind wir tief in uns erfüllt und das ist es, dass unseren Mitmenschen wirklich dient und weiterhilft. Erlauben wir es uns, unserer Wahrheit im Herzen ganz zu folgen, erlauben wir es somit auch automatisch unseren Mitmenschen. Das ist die heilende Selbstliebe, die in der Spiritualität gemeint ist.

Liebe dich also selbst so wie du bist, denn du bist wunderbar.

Um der Welt liebevoller und tiefer zu begegnen, musst du zuerst in dir selbst diese Tiefe und Liebe finden. Lerne also zunächst für dich selbst gut zu sorgen. So wie du dich um dich selbst kümmerst, kümmerst du dich später auch um andere. Selbstliebe bedeutet sich ganz und vollkommen mit dem

Herzen in Liebe anzunehmen wie man gerade ist. Sich in jedem Lebensbereich gut um sich zu kümmern. Liebevoll mit sich umzugehen. Zeit für sich zu nehmen. Körper, Geist und Seele in Einklang bringen und präsent für sich zu sein.

Die höchste Form der Selbstliebe ist es, die Herzenswahrheit auszuleben.

Auf dem Weg der Liebe, werden wir ständig getestet, ob wir unserer Herzenswahrheit treu bleiben und kommen demnach immer mal wieder vom Weg ab. Dadurch entwickeln wir ein tiefergehendes Verständnis für uns selbst und für unsere Mitmenschen. Aus Verständnis erblüht Mitgefühl und somit Menschlichkeit. Die Selbstliebe führt also zu einer größeren Selbsterkenntnis und mündet demnach in einer menschlicheren Welt. Wir entdecken neue Räume in uns, die wir dann auch in anderen Menschen wiedererkennen. Dadurch können wir ihnen auf einer viel tieferen Ebene liebevoll begegnen. Nur aus Verständnis kann wahre Liebe erblühen.

Praktischer Teil zur Selbstliebe

Fühle dich mal bei folgenden Fragen rein:

Gehst du in deinem inneren Dialog liebevoll mit dir um?

Gehst du hart mit dir selbst ins Gericht oder kannst du Verständnis für die Missgeschicke deiner Vergangenheit aufbringen?

Erlaubst du dir das zu tun, dass du tief im Herzen begehrt?

Wenn du nackt vor dem Spiegel stehst, empfindest du an einer Körperstelle Stress? Kannst du die Stelle in Liebe annehmen und ihr tief zulächeln?

Freiheit durch Heilung

Ich will es konkret machen. Achtsamkeit im Alltag bedeutet Agieren, anstatt Reagieren. Dieser Unterschied ist essenziell und setzt voraus, dass wir uns selbst kritisch beobachten. Es ist auch eine Frage der Macht, denn wollen wir wirklich einer anderen Person oder einer Situation die Macht darüber geben zu bestimmen, wie wir uns fühlen oder reagieren sollen? Ich finde, das hat nichts mit Freiheit zu tun. Freiheit ist bewusst im Leben zu agieren, eine Entscheidung abzuwägen und bewusst zu treffen, mit Klarheit der Umstände. Reagieren ist keine Wahl zu haben, denn eine Person oder Situation drückt bei euch einen energetischen Knopf und ihr führt lediglich aus, nach den jeweiligen Programmierungen eures Systems, die sich durch Erfahrungen, Erziehung, Verletzungen und Gewohnheiten in euch gefestigt haben. Das Unterbewusstsein speichert jeden einzelnen Eindruck und jede Erfahrung, die wir in diesem Leben und in unseren Vorleben machen, ab. Wir sind wie ein eigenes Universum mit einer unvorstellbaren Tiefe. Gedanken, Gefühle, Farben, Geschmäcker, Gerüche, Geräusche, Begegnungen mit Menschen. Jede unserer Handlungen. Absolut alles wird darin festgehalten, und so sind auch unsere vergangenen Leben tief im Unterbewusstsein verankert und gespeichert. Zugang bekommen wir selbst in der Meditation, durch Körpersignale und durch das Träumen. Das Karmische Gesetz¹³ wirkt so über mehrere Leben hinweg und nutzt das Unterbewusstsein als Referenz.

¹³ *Die Taten deiner Leben, fallen auf dich zurück.*

So wie wir im Laufe des Tages durch verschiedene Ereignisse angetriggert werden, so spiegelt sich das gleiche Prinzip auf unser Leben wider. Während unseres Lebens werden wir auch von Dingen aus vergangenen Leben angetriggert.

Die im Unterbewusstsein gespeicherten Blockaden zeigen sich durch emotionale Zustände, die als Reaktionen auf unsere Wahrnehmungen auftreten. Wir sind dann getriggert. Das kann alles Mögliche sein. Beobachtet euch selbst in Konversationen. Müsst ihr unbedingt eure Meinung mitteilen, um diese Konversation zu dominieren oder habt ihr genug Selbstvertrauen in euch, dem anderen nichts mehr beweisen zu müssen? Die Unsicherheit, die hier sichtbar wird, deutet auf eine Blockade in uns hin.

Dasselbe Prinzip tritt häufig in Beziehungen auf. Stellt euch vor, euer Partner kommt emotional und voller Wut auf euch zu und gibt euch die Schuld für etwas. Bei vielen kommt dann sofort eine emotionale Reaktion. Eine Verteidigungsreaktion. Stellt euch die Frage, warum ihr denn nicht ruhig bleiben könnt, wenn ihr die Situation seht, wie sie ist? Sobald der andere imstande ist, in euch eine Emotion zu wecken, wisst ihr, dass ihr Stress mit dem Thema habt und in euch eine Blockade aktiviert wurde, die sich dadurch offenbart. Natürlich triggert derjenige etwas in euch. Er macht euch gewissermaßen darauf aufmerksam, dass ihr noch etwas heilen müsst. Das kann alles Mögliche sein, vielleicht denkt ihr insgeheim selbst über euch, dass ihr ein Versager oder schlechter Liebhaber seid. Oder der Partner steht stellvertretend für den eigenen Vater, der immer recht behalten wollte. Es ist ein Geschenk, es wahrzunehmen, zu reflektieren und später dann auch loszulassen.

Der Zielzustand hierbei ist ein ziemlich neutraler. Nicht gleichgültig, sondern frei von Reaktionen. Es sollte nichts mehr in euch auslösen. Erst dann seid ihr kein Sklave eurer tiefliegenden Emotionen mehr und könnt im Leben bewusst agieren. Ein bewusster Raum¹⁴ entsteht. Ansonsten seid ihr wie der Ping Pong, der von einer Reaktion zur nächsten geschlagen wird, wobei ihr dann nie frei entscheidet und lebt. Wie gehen wir also damit um, wenn wir getriggert wurden?

Folgende Vorgehensweise hat sich in meinem Leben bewährt

Schritt 1: Innehalten und beobachten

Ich gebe zu, ich bin emotional.

Sobald ich merke, dass ich emotional werde und eine Person oder Situation etwas in mir getriggert hat, versuche ich kurz innezuhalten. Wichtig ist es sich bewusst zu werden, dass ich gerade emotional werde, also energetisch stark auf etwas reagiere.

Schritt 2: Herausnehmen und Zentrieren

Raum schaffen, atmen.

Die Trigger können hierbei enorm überwältigend sein. Es erfordert große Kraft, einer Reaktion nicht nachzugeben und nicht ein Sklave der Emotion zu werden. Ich beginne tief in meinen Bauch einzuatmen und lächle mir beim Ausatmen zu. Dadurch versuche ich mich zu zentrieren. Ich weiß, dass ich mit meiner Präsenz im Moment den Trigger mildern kann. Ist die Emotion zu stark, versuche ich mich aus der aktuellen Situation herauszunehmen. Ich mache einen Spaziergang oder setze mich an einen schönen Ort und konzentriere mich auf die Atmung.

¹⁴ *Bewusst ist gleichzusetzen mit der Annahme des gegenwärtigen Moments, wie er ist. Man sieht durch die illusorische Wiederholung und Sicherheit hindurch und vertraut auf das Göttliche. Genau dadurch kann sich das Göttliche auch entfalten, es ist frei von Limitierungen.*

Schritt 3: Reflektieren und Annehmen (Wie bei der 1. Anleitung)

Was ist wirklich los? Ich stelle Frieden her.

Gleichzeitig mit der bewussten Atmung reflektiere ich die Situation und versuche wahrzunehmen, welcher Umstand meine emotionale Reaktion ausgelöst hat und damit in Resonanz steht. Hier tauche ich in die Meditation ein und bitte mein Höheres Selbst mich zur Wurzel der Blockade zu führen. Dies kann alles Mögliche sein. Es geht darum, der Wahrheit in die Augen zu blicken und zu vergeben, also die Wurzel der Emotion bereitwillig in Liebe anzunehmen. Dies mache ich, indem ich den Umstand, der mich ärgert, willkommen zulächle. Wenn es um eine Person geht, versuche ich mich in die Person hineinzusetzen und zu verstehen, also mitzufühlen, welche Beweggründe sie für ihr Handeln haben könnte. Gleiches gilt für mich selbst. Danach lasse ich die negative Energie los und umarme die Person im Geiste. Ich bitte um Licht und Liebe. Letztlich integriere ich noch ein inneres Lächeln und schließe somit Frieden.

Schritt 4: Kommunizieren

Ich fühlte ...

Nach der Annahme kann man friedlich über die Situation mit Mitmenschen sprechen, sich selbst mitteilen und schafft genau dadurch ein größeres Bewusstsein. Es stärkt die zwischenmenschliche Beziehung und man kann liebevoller miteinander umgehen.

Weitere Bemerkungen:

- Nach einer Zeit kann man diese Schritte intuitiv während einer Situation durchführen. Letztlich geht es darum, die inneren Blockaden zu heilen und durch die bewusste, tiefe Annahme, die in Blockaden gebundene Energie in höhere Formen der Liebe zu transformieren.
- Frage dich, was die Liebe machen würde. Jeder Mensch handelt bestmöglich nach seinem Können und Wissen, um möglichst viel Liebe und Glück zu erhalten. Versuche dich also in den Menschen hineinzusetzen und dir vorzustellen, wie er sich diese Liebe in der jeweiligen Situation erhofft hat.

Wir dürfen lernen, Konflikte und starke Emotionen als Geschenk wahrzunehmen, als Geschenk zu wachsen. So wie die Buddhisten lehren: »Wenn dir jemand einen Stein in den Garten wirft, frag nach mehr und baue etwas Schönes daraus.« Wir hören auf, uns als Opfer der Umstände zu begreifen und nehmen unsere Selbstverantwortung in aller Tiefe wahr. Jeder Tag hält Situationen für uns bereit, um zu wachsen. Das Schöne an der Achtsamkeit ist, dass du mit der Zeit lernst, dass du keine Lehrer mehr brauchst, denn es ist das Leben selbst, dass dir alles Notwendige beibringt. Du brauchst keinen Guru, oder musst teure Workshops besuchen. Wahre Heilung kannst nur du selbst erreichen. Indem du achtsam hinblickst und all die Blockaden in dir transformierst. Die Trigger sind wie das Wasser, das die Pflanzenwelt zum Wachsen braucht. Sie helfen uns zu erkennen, wo wir noch mehr Ballast abwerfen können.

Achtsamkeit im spirituellen Kontext

»Die Medizin der Zukunft arbeitet mit Frequenzen« so Nicola Tesla. In asiatischen Lehren ist dieses Wissen uralte, sie arbeiten schon längst mit Klangschalen und besitzen ein tiefes Verständnis vom körpereigenen Energiesystem, den Chakren. Wir alle haben sieben Chakras, die sich vertikal angeordnet in unserem Körper befinden und je nach Blockaden mehr oder weniger Energie ausstrahlen. Sie nehmen unmittelbaren Einfluss auf unseren Energiekörper und unser Wohlbefinden. Durch Achtsamkeitsarbeit können wir die Chakren von Blockaden befreien und somit in unsere volle Kraft kommen. Es hilft zu verstehen, dass blockierte Chakras weniger Energie aussenden und somit ebenfalls auf Blockaden hinweisen

können. Ich spüre jedoch, dass man nur durch den Prozess der Vergebung die Blockaden transformieren und somit endgültig loslassen kann. Alles andere hilft nur momentan und bekämpft lediglich die Symptome.

Es läuft am Ende immer darauf hinaus, dass man eine Blockade selbst wahrnimmt und dann durch die meditative Annahme transformiert.

Warum ist es also wichtig zu wissen wie die Chakras heißen, wenn man an der Wurzel allen Übels interessiert ist? Ich sehe sie als Hinweisgeber, die automatisch in ihre volle Energie kommen, wenn man die Blockaden loslässt. Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass alles Sinn macht, dass uns eine Blockade wahrnehmen lässt. Wie auch sonst soll sich das eigene Bewusstsein erweitern, wenn jemand anderes die Hand auflegt und uns »heilt.« Es ist das erweiterte Bewusstsein, das uns vor weiteren Blockaden in Zukunft schützt. Alles, was wir aus eigener Kraft heraus schaffen, währt. Das ist die wahre Stärke, die uns alle frei macht und die erhalten wir nur, wenn wir die Selbstsicherheit in all unseren Handlungen finden. Das ist wahre Freiheit. Der tiefe Glauben in uns selbst, dass wir bereits vollständig sind.

Wie bereits angesprochen ist jeder Gedanke, jedes Gefühl, jede Tat Energie. Energie, die in einem Universum, in dem alles miteinander verbunden ist, nicht verloren geht, sondern schwingt. Als würde ich mit meiner Präsenz einen Stein ins Wasser werfen, sind die Wellen, die daraus resultieren, unaufhaltsam. Und so ist mein ganzes Sein Schwingung, ich schwinge mit all den Blockaden, Glaubenssätzen und ziehe mir immer das in mein Leben, dass mir diese Blockaden bestätigt. Doch wozu? Um zu wachsen! Das ist das Prinzip der Natur. So wie alles in diesem Universum auf Expansion ausgelegt ist,

vom kleinen Käfer hin zum Universum selbst, so ist auch unser Bewusstsein auf Wachstum ausgelegt. Wir sind hier um zu wachsen und jeder der daran zweifelt, dass das Leben nach dem Tod weitergeht, soll sich mal fragen, ob Energie wahrlich verloren gehen kann.

Ich habe selbst die Erfahrung gemacht, wie ich in einer Meditation in ein früheres Leben eingetaucht bin und dort eine manifestierte Blockade auflösen durfte. Ich hatte zuvor Schmerzen im Bereich der Klavikula, die über die Jahre immer mal wieder aufgetaucht sind. In der Meditation bin ich dann zur Wurzel der Blockade vorgedrungen. Ich sah mich zur Zeit der Römer wieder und sah mich, wie ich eine Familie überfiel. Beim Kampf wurde ich an der Schulter im Bereich der Klavikula vom Ehemann verletzt. Ich bat dafür bei der Familie aus ganzem Herzen zutiefst um Vergebung, und vergab mir anschließend selbst dafür. Daraufhin spürte ich wahrlich, wie sich etwas in mir löste. Das hat mich sehr berührt und demütiger fürs ganze Leben gemacht.

Jeder der mich kennt, weiß, dass ich immer nach Authentizität strebe und hätte mir das jemand fünf Jahre vorher erzählt, wäre ich misstrauisch gewesen, so viel ist sicher. Dennoch wirst du in diesem Leben belohnt, wenn du unvoreingenommen, mit den Augen eines Kindes durch diese Welt gehst und somit lernst, die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Um mit klaren Augen die Wahrheit zu sehen, musst du jeglichen Stolz ablegen und gegen das eigene Ego ankämpfen, ansonsten wird so einiges beschönigt oder unter den Teppich gekehrt. Und nein, das ist nicht immer leicht. Es erfordert Stärke, Mut und Durchhaltevermögen, doch denk daran, wenn du dich jetzt an die Arbeit machst, hast du hinterher weniger zu tun und ziehst ganz andere Dinge im Außen an. Es lohnt

sich also immer, damit zu beginnen und oft kommen bevor man überhaupt anfängt, gleich mal ein paar Glaubenssätze, die man sofort wahrnehmen und somit bearbeiten kann. Die Liste an Ausreden ist endlos. Es gibt nichts zu verlieren, im Gegenteil, es wartet ein erfülltes Leben, in dem es deutlich weniger Leid gibt. Wer nicht wagt, der nicht gewinnt. Ich habe mich schon mein ganzes Leben lang gefragt, was wirklich Sinn im Leben macht und was man tun kann, um Menschen wirklich zu helfen. Das war der Grund, warum ich zur Polizei gegangen bin und versucht habe Menschlichkeit anzuwenden, wo es nur ging. Ich habe aber beobachtet, dass unsere Systeme nicht dafür ausgelegt sind, den Menschen langfristig zu helfen, geschweige denn Bewusstsein darüber vorhanden ist, wer wir überhaupt sind. Folglich kann es also gar nicht sinnvoll berücksichtigt werden. Mit diesem Wissen in einer Struktur eingebunden zu sein, ist es alles andere als leicht, ich bin mehrfach an meine Grenzen gekommen, doch es geht hier nicht um mich, es geht um jeden Einzelnen. Es ist wichtig, die Kausalität¹⁵ des Einzelnen in der Wechselwirkung mit der großen ganzen Harmonie zu verstehen. Ich gebe euch hier Inspiration für einen Weg, den man erfahren muss. Ich hoffe, dass jeder die Offenheit und den Mut aufbringt es zu probieren und die Erkenntnisse folglich in sein Leben integriert. Die ersten Schritte auf dem Weg der Liebe.

¹⁵ *Zusammenhängend.*

Negative Energien

Achtsamkeit im Alltag offenbart die unwahrscheinlich vielen Wechselwirkungen, die in unserer Welt wirken und folgt dem einfachen Prinzip: Ursache und Wirkung. Alles ist Energie und somit lerne ich mit der Zeit, dass ich permanent verantwortlich für meine Energien bin.

Denke ich beispielsweise negativ, kostet mich das enorm viel Energie. Negative Gedanken gehen einher mit negativen Gefühlen. Negative Gefühle sind die größten Energieräuber, die es gibt. Im Taoismus wird gelehrt, dass der Großteil unserer Lebensenergie für negative Gefühle, die Verdauung und für die Herstellung der Sexualenergie verbraucht wird. In unserem zivilisierten Leben wird durch das Arbeiten zusätzlich enorm viel Energie verbraucht, dass zusammengekommen mit Stress und negativen Gefühlen zu einem Energiedefizit führt. Dies geht auf Kosten der Organe und Drüsen, woraus sich Krankheiten entwickeln können. Beispielsweise fühlt sich jeder Mensch nach einem heftigen Streit erschöpft und ausgelaugt. Hier wird ziemlich deutlich wie kräfteraubend negative Energien sind. Bei Menschen, die sehr hasserfüllt sind, kann man beobachten, dass sie oft sehr viel Schlaf brauchen, um einigermaßen fit für den Tag zu sein. Der Zusammenhang ist hierbei eindeutig. Negative Energien rauben sehr viel Lebenskraft, nichts anderes wird im Qigong gelehrt. Nicht umsonst praktizieren jeden Tag hunderte Millionen Menschen Qigong und Taiji. Diese Künste dienen alle dazu im Moment wach zu sein, Blockaden wahrzunehmen und abzubauen, sowie die Lebensenergie zu kultivieren. Prävention ist das beste Heilmittel. Es gilt den Körper zu stärken und von Blockaden zu befreien, bevor er krank wird. Ich will dem noch hinzufügen,

dass eine positive Lebenseinstellung wichtig ist, jedoch auch einiges überschatten kann. Die Wurzel von Blockaden kann man nicht durch alleiniges positives Denken¹⁶ entfernen, auch wenn das von vielen Menschen so gesehen wird. Nur indem ich die Wurzel der Blockade mit ganzem Herzen annehme und transformiere, nehme ich die Schattenseiten des Lebens gleichermaßen an.

Heiliger Moment

Achtsamkeit bedeutet im gegenwärtigen Augenblick präsent zu sein und seine Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu lenken. Der jetzige Moment ist die einzige Zeit, die wir haben. Die Zukunft ist eine gedankliche Projektion aus der Vergangenheit, die nicht reell ist. Wir können nicht wissen was geschehen wird und verschließen uns für die unendlich vielen Möglichkeiten, wenn wir es versuchen. Aus der Präsenz heraus kann man auch planen oder reflektieren. Es gibt ganze Bücher über die Magie der Präsenz, obwohl die Theorie ganz einfach ist. Im Moment wach zu sein, ohne gedanklich etwas bezwecken zu wollen. Im Englischen: pre-sence, also vor den Sinnen, vor dem gedanklichen Bewerten des Momentes. Die Schwierigkeit liegt tatsächlich auch in der Einfachheit, denn wir sind auf Herausforderungen und das Lösen von schwierigen Aufgaben konditioniert. Wir bewerten es schlicht als langweilig im Moment zu sein, ohne etwas bezwecken zu wollen. Gerade das Gefühl etwas erreicht zu haben gibt uns Bestätigung und bereitet uns für einen kurzen Moment Glücksmomente.

¹⁶ Im Englischen gibt es die Bezeichnung: *Toxic positivity*. Es sagt aus, dass die unangenehmen Aspekte des Lebens überscheint werden und somit keine Heilung durch Annahme eintreten kann.

Dopamin wird in uns ausgeschüttet und wir assoziieren das ständige Streben nach einem Zukunftsereignis mit dem ultimativen Antrieb Glück zu generieren. Ständig auf der Suche, übersehen wir das, was schon immer da war. So verbringen viele Menschen gedanklich Ihr ganzes Leben in der Illusion eines erfüllenden Zukunftsevents und werden jahrelang vom eigentlichen Leben abgehalten, das sich im Hier und Jetzt abspielt. Dabei gibt es immer ein neues vermeintlich glücksbringendes Ereignis oder anders ausgedrückt: Wir sind gefangen in einer Illusion. Gefangener unseres eigenen limitierten Verstandes, der sich keine Gefühle vorstellen kann. Die Gier treibt uns immer weiter und umso mehr werden wir abhängig von den Errungenschaften und immer höhergesteckten Zielen, die wiederum zu Größenwahn und zu einer immer höheren Dysbalance hier auf der Erde führen. Gleichzeitig entfernen wir uns immer mehr vom wahren Leben. Wie Drogenabhängige im Rausch des Lebens. Die egozentrische Welt im Außen ist ein Spiegel der Individuen, die die Egozentrik in sich und somit in die Welt hinaus tragen. Eigens kreierte Gedankenkonstrukte der Hoffnung auf ein erfülltes Leben in Zukunft halten uns weiter gefangen. Wir können uns nicht vorstellen, einfach nur zu sein und dabei Erfüllung zu empfinden. Wir bewerten es als langweilig, unproduktiv und faul.

Der Grund jedoch, dass es ganze Bücher über diesen magischen Moment gibt ist, dass sich letztlich eine tiefgründige Philosophie dahinter verbirgt. Sobald wir nämlich vollkommen im Moment präsent sind, vertrauen wir. Wir nehmen den Moment und somit die Welt an, wie sie gerade ist, ohne sie dabei verändern zu wollen. Dadurch vertrauen wir, denn wir sind zuversichtlich, dass alles zu unserem Besten

geschieht, ohne dabei etwas gedanklich zu kontrollieren. Würden wir gedanklich in der Zukunft verweilen, wäre das eine angstfundierte Kontrolle und somit könnten wir die Fülle des Momentes auch nicht wahrnehmen. Energetisch gesehen, blockieren wir durch ein kontrolliertes Verhalten den uns immer zugeneigten Energiestrom. Das Paradies. Jeder Stress signalisiert also auf energetischer Ebene, dass wir nicht im Vertrauen sind und uns die paradiesische Energie der Fülle nicht zufließen kann. Unser Dasein ist wie ein Fluss an Energien. Die Blockaden sind wie Steine im Fluss und beeinflussen die Fließgeschwindigkeit. Nur in dem wir die Wurzel der Blockade beseitigen, können wir den natürlichen Energiefluss wiederherstellen, der es uns ermöglicht uns mit den Wundern dieser Welt zu verbinden. Das energetische Grundprinzip hierbei ist, dass Energie fließen muss, damit sie sich entfalten kann. Solange wir Stress auf gewisse Themen haben, ziehen wir die Situationen im Außen an, die uns diesen Stress bestätigen¹⁷. Sind wir also in jeglicher Hinsicht¹⁸ entspannt und zuversichtlich im gegenwärtigen Moment verankert, signalisieren wir energetisches Vertrauen. Die volle Hingabe im Moment ist also ein Akt des Vertrauens, denn wir lassen gleichzeitig all die kontrollierenden Gedanken los und vertrauen darauf, dass alles zu unserem Besten geschehen wird.

Dankbarkeit, Wertschätzung und Mitgefühl mündend aus der tiefen Erkenntnis unseres Unwissens und der Unbeständigkeit aller Dinge lassen unser Herz öffnen und es fällt uns leichter uns liebevoll dem Moment hinzugeben. Besinnen wir

¹⁷ Siehe dazu das Kapitel: »Gesetz der Resonanz.«

¹⁸ Werden wir angetriggert, holt uns das aus dem Moment heraus.

uns darauf, öffnen wir energetisch neue Türen und sind vollends empfänglich für die Wunder dieses Lebens.

Hier wird deutlich, dass alles ineinander verwächst und sich bedingt, sobald wir beginnen achtsam hinzublicken und uns für die Liebe entscheiden. Jede Form von Stress ist somit ein guter Hinweisgeber, dass wir an dieser Stelle noch nicht vertrauen. Genau dort können wir ansetzen, um in der meditativen Annahme die Blockade zu transformieren. Schritt für Schritt finden wir dadurch zum Urvertrauen zurück, mit dem wir hier auf diese Welt gekommen sind. Es ermöglicht uns inneren Frieden zu finden, der sich dann durch unsere Entscheidungen in der Welt manifestiert. Finden wir in uns selbst keinen tiefen Frieden, wird auch die Welt nicht friedlich werden. Es bedingt sich einander.

Indem wir voreingenommen auf das Leben blicken, versperren wir uns energetisch für Neues. Mit Wertschätzung und der Einsicht unserer Unwissenheit erreichen wir eine tiefe willkommene Haltung für das Leben. Wenn wir es uns erlauben loszulassen und uns voll dem Moment hingeben repräsentiert es auf energetischer Ebene den absoluten Vertrauensbeweis und wir können die Wunder dieser Welt erfahren. Wir öffnen uns dafür. Dem Paradies. Dem Bewusstsein des Einsseins.

Tiefes Atmen im Moment offenbart uns die Notwendigkeit des Vertrauens. Atmen wir tief aus, vertrauen wir gleichzeitig darauf, beim nächsten Atemzug genügend Sauerstoff zu erhalten. Wir lassen los, da wir darauf vertrauen, dass wir alles im Überfluss erhalten werden. Würden wir die Luft anhalten, könnten wir nicht leben.

Aktivierete Blockaden können uns aus diesem Bewusstsein der Verbundenheit herausholen. Daher ist es »normal«, dass wir immer mal wieder vom Weg abkommen. Doch wir werden immer sicherer, desto mehr Schritte wir unternommen haben.

Frage dich also: Woher kommen meine Impulse? Aus der Liebe und Fülle oder aus der Angst? Stammen sie aus der Angst, setze hier an und lasse deine inneren Konflikte in der Tiefe durch die Annahme im Herzen los. Je mehr du loslässt, desto mehr Vertrauen bringst du auf.

Die volle Hingabe mit dem Herzen im Moment ist energetisch gesehen volles Vertrauen. Wir vertrauen darauf, dass alles seine Berechtigung hat wie es ist und wir sind in Harmonie mit dem Willen des Universums. Denken wir uns unsere Welt zurecht, agieren wir also entgegen der göttlichen Ordnung, denn wir sind selbst viel zu beschränkt, um die Welt gedanklich zu begreifen. Wir stellen uns somit gewissermaßen über Gott, da wir denken, wir wüssten es besser und genau dadurch entsteht die Dualität¹⁹. Auf energetischer Ebene verschließen wir uns für die Wunder.

Wir halten also fest, dass die Dualität aus einer angst-basierten, kontrollierenden inneren Haltung entsteht. Geben wir uns mit ganzem Herzen dem Moment hin, beginnt die Dualität sich aufzulösen, denn wir vertrauen bedingungslos. Wir sind im Urvertrauen, mit dem wir hier auf die Welt kommen und das Göttliche kann sich aus dem Moment heraus entfalten. Wir handeln aus unserer wahren Natur heraus.

¹⁹ Siehe hierzu das Kapitel: »Unbewusstheit und Matrix.«

Jeden Tag aufs Neue zentrieren

Sich jeden Tag neu zu finden, jeden Tag wie ein neues Leben zu betrachten. Darin liegt die Kunst. Jeden Tag, jeden Moment aus Dankbarkeit und Freude zum Leben wertzuschätzen ist der Boden, aus dem das Göttliche entspringt. Bewusstes Atmen steht stellvertretend dafür. Ich integriere all das, werfe Ängste und Sorgen über Bord und entscheide mich für die Liebe.

Vertrauen wir auf unsere Herzensimpulse wird alles gut gehen. Es ist kein bloßes Nichtstun, es ist vielmehr in der Natürlichkeit des Momentes zu fließen. Wir sind dann im Flow, in der Leichtigkeit des Seins und unser Handeln fühlt sich nie anstrengend an. Angeführt vom Wahren Selbst integrieren wir die Dualität im höchsten Sinne. So wie das Licht in der dunkelsten Stelle in unserem Auge eintritt, ist es das »Nichtstun²⁰« im Leben, das der Fülle am nächsten steht.

Das in der Theorie gedanklich als Ganzes zu erfassen, ist nahezu unmöglich. Das macht es auch schwierig zu vermitteln. Jeder muss es selbst in seinem Leben beobachten und erfahren. Die Integration der Erkenntnisse ist ein immerwährender Prozess. Möge dieses Buch die notwendige Inspiration dazu liefern eine neue Wahrheit für dich zu offenbaren. Wahrlich, bewusst im Moment zu sein setzt eine hochentwickelte Selbstbeobachtung voraus, die nur mit Selbstdisziplin in Achtsamkeit erreicht werden kann. Wenn wir uns mit jeder Faser unseres Seins für die Liebe entscheiden, wird die Selbstdisziplin wie von selbst kommen.

²⁰ *Sein, nicht gedanklich intervenierend.*

Für die Achtsamkeitspraxis müssen wir uns nicht wirklich herausnehmen. Wir können alles, was wir tun, bewusst machen. Wenn ich einen Schluck Wasser nehme, in der Einkaufsschlange stehe oder arbeite. Es ist eine selbstbeobachtende Haltung, die wir entwickeln und somit in unser Leben integrieren.

Gleichermaßen brauchst du viel Mut, um die Kontrolle loszulassen. Ich weiß aus eigener Erfahrung wie schwer es ist hier über die eigenen Ängste zu springen. Doch den Mutigen gehört die Welt. Vertrauen durch Erfahrung muss man sich verdienen und wer es nie wirklich mit ganzer Entschlossenheit erfahren hat, kann es nicht wissen.

Achtsamkeit heißt in der Tiefe zu erkennen, woher unser Handeln stammt. Gefärbt durch Manipulationen aus unserem Ego, Blockaden und Ängsten, aus der Unbewusstheit? Oder aus der Liebe, geführt von unserem Wahren Selbst, aus der Bewusstheit?

V Erkenntnis des Nichtwissens

Schon der griechische Philosoph Sokrates sagte: »Ich weiß, dass ich nichts weiß.« Kurz, prägnant und wahr. Wir wissen rein gar nichts sicher. Zu diesem Schluss kommt jeder, der gelernt hat, mit achtsamen Augen durch die Welt zu gehen. Alles was wir glauben zu wissen, kann später auch widerlegt werden. Nichts ist, wie es auf den ersten Blick scheint. Ein interessantes Beispiel dafür ist die Quantenphysik. Sie besagt, dass die scheinbar feste Materie, wie unser Körper, in den aller kleinsten Teilchen, den sogenannten Elementarteilchen, Welleneigenschaften aufweist. Die auf den ersten Blick fest wirkende Materie ist also in ihrer elementaren Struktur nicht fest, sondern schwingt. Die Quantenphysik gibt selbst zu, dass sie auf der elementarsten Ebene nur noch Unbestimmtheit findet und die Beobachtung bereits zur Veränderung führt. Es können nur noch Wahrscheinlichkeiten getroffen werden. Unbestimmtheit in allen Strukturen unseres Lebens, denn alles besteht aus Elementarteilchen. Somit ist dies ein vortreffliches Exempel dafür, dass nichts wirklich sicher ist, auch wenn es auf den ersten Blick so scheint. Köstlich.

Woher weißt du, dass du nicht träumst? Woher weißt du, dass der Mount Everest ein hoher Berg ist? Warst du schon dort, hast du es selbst überprüft? Weißt du, ob die Messinstrumente keine Fehler aufwiesen? Wie können wir wissen, ob der Mond nur da ist, solange wir ihn beobachten?

Beobachtung erzeugt Veränderung

Wir sind es gewohnt Meinungen und sogenannte wissenschaftliche Interpretationen von Fakten blind zu vertrauen. Angefertigt von Menschen, die Fehler machen und Interessen verfolgen. Bei dem Versuch zu berechnen und zu messen, was nicht gemessen werden kann. Alleine die Beobachtung an sich stellt schon einen Eingriff dar und ändert zwangsläufig den zu beobachtenden Prozess²¹. Wir wissen nichts wirklich sicher.

In der Fachhochschule haben wir gelernt, dass die polizeiliche Beobachtung auch schon einen Eingriff in die Grundrechte des Bürgers darstellt, da das Verhalten der beobachtenden Person alleine dadurch schon beeinflusst wird. Durch die Beobachtung wird diese Person in ihrem Denken und Handeln dahingehend beeinflusst, dass sie mit hoher Wahrscheinlichkeit dazu neigt, das eigene Auftreten in Bezug auf Gesetzeskonformität zu reflektieren. Oder es werden anderweitige Konditionierungen in der Person hervorgerufen, die sich gegebenenfalls auf das Verhalten auswirken. Die hervorgerufenen Reaktionen werden also als Eingriff in die Freiheitsrechte interpretiert. Und so ist es. Alles wirkt miteinander. In diesem Universum finden in jedem Bruchteil einer Sekunde unzählige Prozesse parallel ablaufend statt. Wir können nicht einmal ansatzweise überblicken, wie tiefgehend wir wirken.

²¹ *Wissenschaftlich aufgearbeitet nach Werner Heisenberg.*

Limitierung des Gehirns

Ich finde, beim Reisen wird auch sehr deutlich, wie beschränkt die Vorstellungskraft unserer Gedanken ist. Wir versuchen uns vor der Reise gedanklich vorzustellen wie die Reise sein wird. Wir schätzen ab, wie sich das Land und das Klima anfühlen werden. Doch jedes Mal kommt es ganz anders, als wir es erwarteten. Bei dem Versuch es im Vorhinein zu prognostizieren nutzen wir unseren linearen Verstand. Auch wenn wir das Land bereits kennen, werden wir immer wieder von Verhältnissen überrascht, die wir entweder vergessen oder erst gar nicht auf dem Schirm hatten. Der Duft der Blumen, die fremde Kultur mit ihren Gepflogenheiten, die drückende Luftfeuchtigkeit. Wir können uns die Fülle des Lebens in der Zukunft nicht vorstellen. Uns wird vom Leben direkt vorgeführt, wie begrenzt wir in unserer Vorstellungskraft sind. Und beim logischen Reflektieren wird klar, dass ein Leben ziemlich unspektakulär wäre, wenn wir uns alles in jeder Einzelheit bereits vorstellen und erträumen könnten. Weise Menschen wissen das und berücksichtigen dies bei Ihren Entscheidungen. Sie vertrauen auf ihre Erfahrung. Es ist aber auch gleichzeitig ein Eingeständnis dafür, dass wir es uns nie so vorstellen können, wie es kommen wird. Ein Eingeständnis für unsere begrenzte Vorstellungskraft. Dabei müssen wir den eigenen Stolz überwinden.

Glaube nicht alles, was du denkst!

Wir wirken exponentiell mit der Welt. Unser Verstand kann jedoch nur linear denken und sich kein exponentielles Wachstum vorstellen. Exponentielles Wachstum ist am

leichtesten mit einem Reiskorn und einem Schachbrett zu erklären. Auf das erste Feld legen wir ein Reiskorn. Auf das zweite Feld die doppelte Anzahl an Reiskörnern und immer so weiter. Die Reisemenge, die für das 64. Schachfeld nötig wäre, würde ganz Deutschland unter einer Reisschicht von einem Meter begraben.

Jetzt stell dir mal vor, jede unserer Handlungen wirkt exponentiell mit der Welt. Verändere ich etwas an einer Stelle, führt es zu unwahrscheinlich vielen Veränderungen an anderen Stellen. Wir können niemals überblicken, wie tiefgehend wir wirken. Es kann niemals berechnet und kontrolliert werden. Trotzdem verfällt der Verstand der Illusion und glaubt, er könne die absolute Erkenntnis über etwas erlangen.

Durch unsere Achtsamkeitspraxis erkennen wir, dass unser Einfluss auf die Welt größer ist, als wir es uns vorstellen können. Unser Wirken ist wie die Welt: exponentiell. Je mehr wir eingreifen, desto höher wird das Ungleichgewicht, wobei es immer schwieriger wird die Wurzel aller Symptome zu erkennen.

Beispiel Pestizide

Dadurch, dass wir als Menschen beispielsweise angefangen haben, Monokulturen an Getreide zu züchten, haben wir die Natur so aus dem Gleichgewicht gebracht, dass wir nun mit unnatürlichen Methoden die Schädlinge notgedrungen bekämpfen müssen. Dies geschieht mit Insektiziden. Insektizide gelangen somit in unsere Nahrungsmittel und dadurch in unseren Körper. 385 Millionen Menschen erkranken jährlich an Pestizidvergiftungen:

»Wissenschaftliche Studien belegen einen Zusammenhang zwischen Pestiziden und Parkinson sowie Leukämie im Kindesalter. Außerdem werden Pestizide mit einem erhöhten Risiko für Leber- und Brustkrebs, für Typ-II-Diabetes und Asthma, für Allergien, Adipositas und Störungen der Hormondrüsen in Verbindung gebracht. Auch Fehlbildungen, Frühgeburten und Wachstumsstörungen lassen sich auf Kontakt mit Pestiziden zurückführen. In den letzten Jahren wurde die wohl bekannteste Pestiziddebatte um den Wirkstoff Glyphosat geführt. Zahlreiche Menschen, die mit dem Herbizid in Kontakt gekommen und an Krebs erkrankt sind, haben den Pestizidhersteller auf Schadensersatz verklagt.«²²

Ohne die Pestizide ist die heutige industrielle Landwirtschaft nicht vorstellbar. Wir sind also gewissermaßen »gezwungen«, vergiftende Substanzen zu verwenden aus dem Resultat der Erkenntnis, also der Illusion des Wissens.

Indem wir also in die Natur eingreifen, greifen wir in Prozesse ein, deren Konsequenzen wir niemals berechnen können. Mit der Achtsamkeitspraxis erlangen wir die Einsicht, dass es ein Irrsinn des Menschen ist, die Welt zu berechnen und derartig in die natürlichen Prozesse zu intervenieren. Wir erhalten die wichtige Erkenntnis, dass die Natur bereits perfekt ist, wie sie ist und wir in unserer heutigen Zivilisation mit eigens verursachten Symptomen des »Wissens« konfrontiert sind. Wir vergiften uns selbst, da wir den Weg der Erkenntnis eingeschlagen haben.

²² Vgl. https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/umweltgifte/umweltgifte_pestizidatlas_2022.pdf.

Sicheres Wissen erzeugt Leid

Durch Verurteilungen, die wir über andere Menschen vornehmen erzeugen wir ebenfalls Leid. Jedes Urteil über einen Menschen ist bloßes Nichtwissen. Ich kann nicht wissen, wieso ein Mensch handelt, wie er es tut. Sobald ich ein Urteil über diesen Menschen vornehme, trenne ich. Ich erhebe mich innerlich über diesen Menschen und meine es besser zu wissen. Zum Beispiel, wenn ich sage, dass dieser Mensch ein schlechter Mensch ist, teile ich die Menschen in gute und schlechte Menschen auf. Ein guter Mensch ist nun der, der meinen Vorstellungen von einem guten Menschen entspricht. Ein schlechter Mensch würde demnach entgegen meinen Vorstellungen bezüglich eines guten Menschen handeln. Auf energetischer Ebene assoziiere ich mit dem »schlechten« Menschen Stress, der sich wiederum auf mein Handeln widerspiegeln wird. Gute Menschen werde ich durch mein Handeln bevorzugen und schlechte Menschen eben nicht. Durch die Gruppenkonformität, werden auch Menschen in meinem Wirkungskreis diese Vorstellungen übernehmen und den Menschen verurteilen.

Der Verurteilte sieht sich energetisch bedroht und fängt an, Stress für die Wissenden zu empfinden. Er fährt die Mauern hoch und verurteilt diese Menschen ebenso, wodurch er selbst zum Wissenden wird. Die Trennung wird dadurch auf beiden Seiten nur noch weiter angeschürt und breitet sich durch ihren Wirkungskreis wie ein Virus aus.

Unsere Verurteilungen und Bewertungen über andere Menschen führen somit zur Diskriminierung und verursachen schließlich Leid.

Hierbei gilt: Starke Trennung erzeugt nur mehr Trennung, wenn man sie nicht als solche erkennt und den endlosen Kreislauf von Trennung selbst nicht weiter trägt. Nur wir können durch unser Handeln den ewigen Kreislauf des Hasses beenden und es beginnt tatsächlich damit, dass wir aufhören zu wissen und einsehen, dass wir nichts sicher wissen können.

Die Trennung führt immer zu Leid

Ein gutes Beispiel hierfür ist der Krieg. Zwei Seiten glauben zu wissen und beschuldigen sich gegenseitig nicht zu wissen. Sie wollen ihr Wissen mit Mitteln der Gewalt und Manipulationen durchsetzen. Im jeweils eigenen Land wird also mittels Propaganda ein Feindbild erzeugt, das die einzelnen Menschen zu Wissenden machen soll. Jedes Militär besteht dann sozusagen aus Menschen, die wissen. Umso mehr Soldaten das Militär hat, desto höher stockt die Gegenseite auf. Trennungen hier wären zum Beispiel, dass die Soldaten einer übergeordneten Struktur angehören, die sie mehr und mehr von ihrer Herzenswahrheit entfernt. Weiter finden sie kaum Zeit für ihre Familien, welche auch gleichzeitig besorgt sind. Kommt es dann zu einem Krieg, wird die Trennung nur noch mehr erhöht, denn es kommt zu Verlusten und den unendlichen Schäden. Das Ergebnis der Trennung ist unendliches Leid, immer.

Viele Menschen glauben, dass das Wissen doch zu tollen Errungenschaften wie das Smartphone oder Elektroauto geführt hat. Gedacht als zweifellose Bestätigung, dass wir es als Menschheit geschafft haben, die Natur zu beherrschen oder auf dem richtigen Weg mit unserer Zivilisation sind.

Doch sind diese Errungenschaften wirklich so heilbringend, wie sie auf den ersten Blick vielleicht erscheinen? Und wie hoch ist der Preis, den wir dafür bezahlen?

Der Neurowissenschaftler Manfred Spitzer beschrieb, wie sehr die Nutzung digitaler Medien zur Verringerung der Gehirnzellen führt, da sie nicht mehr vollumfänglich benutzt würden. Weiter wird von den meisten Menschen nicht gesehen, dass das Kobalt, das größtenteils aus dem Kongo stammt, unter ausbeuterischen Bedingungen abgebaut wird, bei denen Kinder im Jugendalter bereits gestorben sind. Das Kobalt wird für die Batterien der Elektroautos gebraucht. Verkaufserlöse über menschliches Leid. Jede noch so kleine Veränderung in unserer Welt hat unabsehbare Konsequenzen. Wir lernen durch Achtsamkeit, dass wir niemals imstande sein werden, alle Konsequenzen einer Handlung auf das Leben holistisch²³ in der Tiefe zu verstehen und es daher nur vernünftig sein kann, ein natürliches Leben anzustreben.

Nichtwissen ist also gleichbedeutend mit der Erkenntnis, dass egozentrisches Wissen, Leid erzeugt.

Wiederholung und Sicherheit existieren nicht

Unser Verstand will uns jedoch die Illusion aufrechterhalten, dass wir die Konsequenzen des egozentrischen Handelns kontrollieren und berechnen können. Auch wenn es auf den ersten Blick logisch und offensichtlich erscheint, beim genauen Hinsehen ändert sich die Realität. In einer Welt mit unendlich

²³ *Ganzheitlich.*

vielen Wechselwirkungen einen isolierten Prozess zu beobachten, ist letztlich ein verzweifelter Versuch, das zu verstehen, dass gedanklich nie in der Ganzheit erfasst werden kann. Das Leben ist viel zu vielschichtig, um es kontrollieren zu können. Wir haben kein bisschen Kontrolle über das Leben. Jeder Moment birgt unendlich viel Potenzial und auch das Risiko, unser Letzter zu sein. Rein gar nichts ist sicher. Die Illusion der Sicherheit aufrechtzuerhalten, ist beim genauen Betrachten somit lächerlich! Vor lauter Angst vor dem Wolf, werden die Schafe eines Tages vom Schäfer gefressen, so viel ist sicher! Es ist gerade zu bedauerlich, wie Menschen die Ausrede der Sicherheit benutzen, nur um nicht selbst in die Verantwortung zu kommen. Sie führen nicht das Leben, das sie eigentlich begehren, da sie in der Tiefe spüren, dass sie sich dabei ihren Ängsten stellen müssten.

Ohne Risiko, kein Gewinn. So einfach ist es. Auch, wenn es vielleicht ein wenig hart klingen mag. Ich habe tiefes Verständnis für jeden, der es nicht kann, denn ich weiß aus eigener Erfahrung, wie stark und erdrückend Ängste sein können. Doch die Sicherheit ist eine Illusion, ein Gedankenkonstrukt, das uns vom wahren Leben abhält. Wir vergessen dabei, dass die einzige Konstante in diesem Leben Veränderung ist. Sicherheit beruht auf der Annahme, gegebene kontrollierbare Zustände in der Zukunft beizubehalten. Ein großer logischer Bruch an dieser Stelle. Die Sicherheit gibt es nicht. In jedem Augenblick könnte etwas Unvorhergesehenes passieren, das uns schädigen kann.

Du kannst genauso beim Duschen ausrutschen und dir das Genick brechen, wie die Achse des Taxis brechen kann, das du zum Flughafen nutzt. Vielleicht übersah der Mechaniker einen

Riss, weil er aufgrund des heftigen Streits mit seiner Frau aufgewühlt war.

Würde man versuchen durchaus realistische Eventualitäten im Alltag für mögliche schädigende Ereignisse auszuschließen, könnten wir gleich aufhören zu leben. Selbst sehr verängstigte Menschen vertrauen ihr Leben lang Dingen, denen sie sich größtenteils nicht einmal bewusst sind und würden sie es sich bewusst machen, wären sie daraufhin wahrscheinlich noch verängstigter. Es ist ein Widerspruch, dass Menschen auf der einen Seite nach Sicherheit streben, doch dann auf der anderen Seite tagtäglich unbewusst unendlich vielen Gegebenheiten vertrauen. Dieses Vertrauen in die Sicherheit wird erst dann erschüttert, wenn etwas Unvorhersehbares und Dramatisches in Ihrem Leben passiert. Sie wachen aus ihrer Blase auf und realisieren, dass rein gar nichts selbstverständlich und sicher ist. Jeder Moment kann dein absolut Letzter sein. Jeder. Agieren wir nur aus dem Verstand heraus, sind wir gefangen in der Illusion der Kontrolle und getrennt vom Göttlichen. Alles, was der Verstand aus sich selbst heraus tun kann, ist Trennung mit Logik und Kontrolle durch Wiederholung. Ohne die göttliche Führung ist er somit brandgefährlich. Es ist eine stumpfe Herangehensweise an das Leben, der es an jeglicher schöpferischer Brillanz fehlt.

Nichtwissen führt uns zum Urvertrauen

Durch die Integration der Erkenntnis des Nichtwissens in unser Leben werden wir also mehr und mehr zum Urvertrauen zurückgeführt. Wir vertrauen bereits so vielen Dingen im Leben, warum dann nicht gleich dem Leben selbst? Alles, was dem Vertrauen ins Leben entgegensteht, können wir mit Achtsamkeit auflösen. Wir dürfen begreifen, dass uns ein Leben ohne Vertrauen lähmt und uns vom wahren Leben abhält. Das Leben findet nur im JETZT statt und nicht irgendwann in Zukunft. Die Zukunft ist eine Illusion. Die einzige Wahrheit, die es gibt, ist der gegenwärtige Augenblick. Geistig etwas festzuhalten ist gegen die Natur, die ständig im Fluss ist. Es ist demnach ein Ausdruck der Kontrolle. Ohne, dass wir loslassen und vertrauen, wird es uns nicht möglich sein, die Fülle zu erfahren.

Perfekte Natürlichkeit

Wir haben nie gelernt, Selbstvertrauen in unsere eigene Wahrheit zu erlangen und somit in die eigenen Empfindungen unseres Körpers zu vertrauen. In der Vorstellung, dass Ärzte uns mit Medikamenten heilen, wird uns von klein auf beigebracht, dass unser Empfinden vom Leben weniger wert ist, als die Fachexpertise eines Experten. In der Kindheit lernen wir, dass Experten wie heilige Orakel sind. Der Arzt wird ja fast schon als heilige Autoritätsperson wahrgenommen. Sein Wille geschehe. Ungefähr so. Wie fatal das eigentlich für unsere Wahrnehmung und folglich für unseren Heilungsverlauf ist, ist uns in den allermeisten Fällen nicht einmal annähernd bewusst.

So ist die Wahrnehmung ein entscheidender Faktor, der unseren Heilungsverlauf maßgeblich beeinflusst. Dr. Hamer hat dies in den 5 Biologischen Naturgesetzen wissenschaftlich aufgearbeitet. Der Verlauf der Heilung ist abhängig von unserer Wahrnehmung auf die Geschehnisse. Heilung kann erst eintreten, wenn alle Stressfaktoren bezüglich der Krankheit beseitigt sind, also in einem Zustand von vollkommener Entspannung. Bereitet uns der Arzt mit seiner Diagnose noch mehr Angst und Sorgen, wird auch unser Körper dementsprechend darauf reagieren, solange wir den Arzt noch als autoritäre Vertrauensperson in unserem Glaubenssystem abgespeichert haben, was eben häufig der Fall ist. So gesehen trägt der Arzt oft unbewusst dazu bei, dass wir einen hohen Stress und somit eine hochdramatische Wahrnehmung durch seine oft wilden Diagnosen erhalten. Dies steht in Kausalität mit dem Heilungsverlauf und ist somit mitentscheidend für die Heilung. Das ist bekannt als Nocebo-Effekt. Simultan bedeutet es, dass die westliche Medizin kein ganzheitliches Verständnis von Krankheit besitzt. Sie doktert an den Symptomen einer Gesellschaft, die sich so weit wie noch nie von ihrem natürlichen Ursprung entfernt hat. Unser Mangelbewusstsein wird dadurch nur erweitert und wir machen uns angreifbar. Denn die Meinung eines Arztes entscheidet nun über unseren Krankheitsverlauf und unser Wohlbefinden. Letztendlich bestätigt Dr. Hamer nur das, dass wir später auch mit dem Gesetz der Resonanz klären werden. Wir können nur das anziehen, dass wir in Liebe angenommen haben. Sobald wir eine innerliche Blockade, einen innerlichen Konflikt, also Stress auf Krankheit haben, kann diese nicht heilen. Um die Heilung zu bewirken, müssen wir den Stressfaktor, den

Konfliktherd, die Wurzel, beseitigen. So etwas wie Krankheiten gibt es nicht. Es gibt lediglich Heilungsprozesse.

Um Interpretationen vorzubeugen, will ich an dieser Stelle sagen, dass pharmazeutische Medikamente durchaus noch ihre Berechtigung haben, denn solange wir in unserem Unterbewusstsein den Glaubenssatz in uns tragen, dass wir etwas Bestimmtes im Außen brauchen, um zu heilen, wird das zur selbsterfüllenden Prophezeiung. Der Placebo-Effekt sagt genau das aus. Es ist bewiesen, dass alleine der Glaube ein Medikament würde zur Heilung führen, auch oft zur Heilung führt. Es macht sogar einen Unterschied, wer das Medikament verabreicht. So steigen die Heilungschancen, wenn ein Arzt die Medikamente verabreicht. Daraus lässt sich ableiten: »Je größer und tiefer der Glaube, desto wahrscheinlicher, dass dem so wird.« Der Glaube versetzt Berge, es ist das Vertrauen in das Göttliche, wenn man so will.

Die westliche Medizin exkludiert Gefühle und Emotionen. Sie bezieht daher die Wahrnehmung nicht als Faktor mit ein, um Krankheiten zu erklären. Die Wissenschaft kann Emotionen und Gefühle schlicht nicht messen. Achtsamkeitsarbeit lässt uns immer feinfühlicher werden und wir nehmen immer mehr wahr, was wirklich gut für uns ist. Wenn wir beginnen natürlich zu leben, vertrauen wir automatisch der Natur, dass sie weiß, was das Beste für uns ist. Wir verbinden uns wieder mit unserem natürlichen Ursprung. Wir gehen zurück zu unseren Wurzeln. Das ist wahre Freiheit.

Als mein Fußknöchel nach einem Bruch über drei Monate geschwollen war, war der Arzt so verzweifelt, dass er eine Autoimmunkrankheit diagnostizierte und mir aufgrund der hohen Entzündungswerte Kortison verschrieb. Ich nahm die Tabletten nicht. Stattdessen verzichtete ich auf Fleisch und

trank jeden Tag goldene Milch, ein Gemisch aus Kurkuma, Zimt, Ingwer, Honig, Pfeffer, Öl und Wasser. Zehn Tage später war der Arzt verblüfft, wie sehr die »Tabletten« meine Entzündungswerte reduzieren konnten. Er wusste natürlich nichts davon, dass ich keine Tabletten nahm. Auch die unheilbare Autoimmunkrankheit ist natürlich völliger Humbug gewesen. Mein Knöchel war letztlich so lange geschwollen und heilte nicht, weil ich über längere Zeit entgegen meiner Herzensstimme gehandelt hatte und so stur weiter meinem ängstlichen Verstand gefolgt bin. In seiner natürlichen Bedeutung steht ein Knöchel dafür, flexibel Unebenheiten auszugleichen. Meiner Erfahrung nach ist es so, dass sich das Unterbewusstsein im Körper widerspiegelt. Nach diesem Prinzip funktioniert beispielsweise die Kinesiologie, die anhand von Muskeltests messen kann, ob das Unterbewusstsein Stress mit einem Thema hat. Der Arzt stellte daraufhin die besorgniserregende Prognose aus, dass ich nie wieder Tanzen oder Bergsteigen könnte. Damals nahm ich das als hochdramatisch wahr. Hierdurch verschlimmerte sich die Konfliktmasse, wobei es nun zusätzlich den Heilungsverlauf beeinflusste. Wie beim Placeboeffekt auch glaubte ich dem Arzt mit seiner Prognose. Diese wird dann letztlich zur selbsterfüllenden Prophezeiung. Im Kapitel Gesetz der Resonanz wird aufgezeigt, dass man energetisch nichts anziehen kann, solange man noch Stress auf eine Thematik hat. Heilung tritt ein, wenn der damit verbundene Stress gelöst wird. So wie ein nervöser, unsicherer Mann unattraktiv für Frauen ist. Ich denke, es ist klar was gemeint ist. Die kleinen Dinge im Leben spiegeln die Großen. Es wird also ersichtlich, wohin die Reise geht und ja, das alles kommt mit einer ordentlichen Portion Selbstverantwortung.

Glaubst du an dich, glaubst du auch in Gott. Der Weg der Liebe führt uns mehr und mehr zurück zu unserer eigenen Wahrheit.

Die Natur strebt immer von selbst nach Harmonie

Lediglich die Beobachtung von Naturgesetzen ist sinnvoll, da sie immer gelten, auch wenn wir sie beobachten. Daraus folgt die Einsicht, dass es das Beste ist, die Natur weitgehend so zu belassen wie sie ist und ein natürliches Leben mit ihr anzustreben. Das geht nur, wenn wir wahrlich herausfinden, wer wir sind und uns erlauben nach unserer wahren Natur zu leben.

Wir können die Konsequenzen komplexeren Wirkens, das durch die gierigen Bestrebungen der Menschen verursacht wird, einfach nicht absehen. Es ist daher an Ignoranz nicht zu überbieten, uns über die Natur zu stellen. Jedes egozentrische Handeln schafft ein Ungleichgewicht und somit Leid.

Ein Leben im Einklang mit unserer wahren Natur führt automatisch dazu, dass sich Geben und Nehmen in Harmonie mit der Welt befindet. Schließlich sind wir ja selbst Natur. Dies bedeutet nichts anderes, als dem Leben zu vertrauen. Vertrauen in die Quelle, die alles erschaffen hat, dass uns das Universum immer alles im Überfluss beschert, sobald wir aufhören egozentrisch zu streben und damit versuchen alles gewaltsam zu kontrollieren. Vertrauen als Frucht der Entscheidung für die Liebe. Finden wir zum Urvertrauen zurück und entspringen unsere Handlungen dem Wahren Selbst, so

wird das automatisch zu einer Harmonie von Mensch und Natur führen.

Daraufhin lösen sich alle Ungleichgewichte, die wir momentan in unserer Welt vorfinden wie von selbst. Auch, wenn wir das jetzt nicht gedanklich in allen Einzelheiten beweisen können. Es lässt sich an einem der Grundprinzipien unserer Natur festmachen, und zwar folgendes:

Belässt man die Natur, so erobert sie sich alles menschengemachte wieder zurück und findet zur Harmonie.

Sie findet alleine zu einer Harmonie zurück, auch wenn sie sich dabei Zeit lässt. Nichts kann unseren Planeten wirklich zerstören. Wir bringen ihn lediglich aus dem Gleichgewicht, doch ist es eine Frage der Zeit bis er wieder zur Harmonie zurückfindet und ob wir Menschen daran teilhaben werden. Die Natur findet immer Wege und so ist es Zeit, die Natur in voller Demut gewähren zu lassen und im Einklang mit ihr zu leben. Welchen deutlichen Fortschritt hat uns die zivilisierte Welt denn gebracht? Aus dem Komfort folgt ein Ungleichgewicht im Körper. Aus dem Ungleichgewicht im Körper entstehen »Krankheiten«. Krankheiten erzeugen Leid. Die Unnatürlichkeit wirkt sich auf unsere Natürlichkeit aus, sodass unsere Natürlichkeit durch die Unnatürlichkeit aus der Balance gerät. Dabei ist das Handeln aus der Egozentrik, unnatürlich und das Handeln aus dem Wahren Selbst natürlich, um das mal im Abstrakten aufzuzeigen. Das Leben ist an sich einfach. Nur ist es oft schwierig, die Einfachheit in den Dingen zu erkennen. Die meisten Menschen in unserer Zivilisation erkranken an Krebs, leiden an Depressionen und sind nicht in der Tiefe erfüllt. In Deutschland liegt die Krebsrate bei 50 %, die Rate

für Depressionen bei über 26 % und das, obwohl wir uns als fortschrittlich bezeichnen und unser Wohlstand einen riesigen Fußabdruck in der Natur und in anderen Ländern hinterlässt! Unterm Strich kommt man schnell zum Ergebnis, dass ein naturnahes Leben weitaus mehr Lebensqualität bietet als mitten in unserer Gesellschaft gefangen zu sein. Das buddhistisch geprägte Land Bhutan, in dem die Menschen sehr naturnah leben, hat beispielsweise einer der niedrigsten Krebsraten weltweit und zudem noch einen kaum vorhandenen ökologischen Fußabdruck. Sie bemessen anstatt eines Bruttoinlandsproduktes, ein Bruttonationalglück.

Interessanterweise führt uns die Achtsamkeit genau dorthin zurück. Wir nehmen wahr, wie uns der Stadtlärm und die Stadtluft, das schnelllebige Leben, mit Angst, Stress und Sorgen, krank machen. Zudem durchblicken wir die Abhängigkeitsverhältnisse, die uns gefangen halten und über unser Wohlergehen bestimmen. Wir beginnen immer bewusster zu leben.

Es gibt keine Schuld

So etwas wie Schuld gibt es nicht. Jeder Mensch gibt nach seinen Konditionierungen und seinem Können immer sein Bestes, um Situationen im Leben zu begegnen, aus denen er sich im höheren Sinne Glück, Erfüllung und Liebe verspricht. Auch wenn es vielleicht moralisch an die Grenzen geht, kann man für jeden Menschen Verständnis aufbringen, unabhängig davon, was er in seinem Leben getan hat. Auch wenn es unangenehm ist. Kein Handeln ist unbegründet. Selbst für die

scheinbar bösen Menschen auf dieser Erde können wir Mitgefühl aufbringen. Wir wissen nichts über die energetischen Manifestierungen in anderen Menschen, daher ist jede Verurteilung pures Nichtwissen. Hier gilt: Umso tiefer wir schauen, desto mehr Verständnis können wir aufbringen. Auch jeglicher Vergleich relativiert sich, denn wir sind in jeglicher Hinsicht einzigartig, dennoch alle gleich viel wert.

Dadurch, dass wir unser Leben achtsam reflektieren und in jedem Augenblick sehen, dass es keine Schuld geben kann, wir nichts sicher wissen können, entscheiden wir uns für die Liebe. Wir wissen jeden Tag weniger und genau dadurch wachsen wir. Wir hören auf zu urteilen und verankern Werte der Liebe hier auf der Erde. Jeder selbst kann so einen wertvollen Teil zu einer harmonischen Welt beitragen, indem er präsent für die Welt ist. Wir können füreinander da sein und uns in Liebe und Achtsamkeit begegnen. Wo ein Wille ist, da gibt es auch einen Weg. Achtsamkeit ist im Grunde das universelle Werkzeug, wie man seine eigenen Glaubenssätze, Gedankenmuster und Verletzungen aus der Vergangenheit oder sogar aus vorherigen Leben wahrnehmen kann, worin die Chance gegeben wird, es folglich aufzulösen. Achtsamkeit bedeutet ohne zu bewerten, mit seinem Wahren Selbst voll präsent zu sein. In der Definition bedeutet Achtsamkeit also zu sein, so wie man wirklich in der Essenz ist. Achtsamkeit ist aber gleichzeitig ein Weg, denn mit der Zeit werden wir all das wahrnehmen, was es uns erschwert, mit unserer wahren Natur im gegenwärtigen Augenblick wach zu sein. So beschreibt der Weg der Achtsamkeit einen Prozess der Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis. Desto fortgeschrittener wir auf diesem Weg werden, umso tiefer tauchen wir in uns selbst und die Welt ein. Das wirkt sich automatisch auf alle Lebensbereiche aus.

Freundschaften, Familie, Beziehungen, Liebe, Sexualität, Konsum und Werte verändern sich sanft und natürlich. Und das Allerwichtigste ist, wir erkennen, dass wir rein gar nichts sicher wissen können. Dieser Satz hat es wirklich in sich, denn er beschreibt die Fülle an unvoreingenommenen Beobachtungen, die immer wieder in dieser Einsicht münden. »Ich weiß, dass ich nichts sicher weiß.«

Realisation der Wunder

Unsere Achtsamkeitspraxis offenbart uns dabei die unwahrscheinlich große Fülle jeden Augenblicks und öffnet unsere Augen für das Wunder Leben. Alles ist miteinander verwoben, nichts kann alleine aus sich selbst heraus existieren. Wir fangen an zu begreifen, dass das Leben weitaus komplexer und vielschichtiger ist, als wir es bisher dachten.

Jeder Atemzug ist ein Wunder. Die Bäume, die Berge, wir Menschen sind wahre Wunder des Lebens. Ist es nicht ein Wunder, dass unser Herz schlägt? Hier und jetzt schlägt es ununterbrochen. Bei einem Puls von 70 sind es 100000 Schläge am Tag. Es schlägt für uns, in uns. Praktizieren wir Achtsamkeit stellen wir fest, dass kein Moment dem anderen gleicht, so etwas wie Wiederholung gibt es nicht. Es liegt an uns, uns all den gegenwärtigen Wundern zu öffnen, die nur im Jetzt erfahrbar sind. Ein riesiger Planet sendet ununterbrochen Lichtstrahlen zu uns, dabei drehen wir uns in einer Galaxie mit mehreren Planeten. Wir spüren den Wind an unserer Haut, unseren Herzschlag, wir sind präsent. Wir nehmen wahr, dass uns liebevolle, wohltuende Worte lieber sind, als hasserfüllte. Wir entscheiden uns mehr und mehr bewusst für Dinge, die

uns guttun. Mehr und mehr öffnen wir uns dem Wunder:
Leben.

Wir erhalten die Erkenntnis, dass jeder Mensch eine andere Aufgabe hier auf der Welt hat und wir beginnen die Bestimmung eines Jeden anzunehmen, zu ehren und uns nicht über ihn zu stellen. Wir entwickeln eine offene Geisteshaltung für das Leben, da wir wissen, dass wir nichts wissen können. Einschließlich, wie unser Weg aussehen wird. Wir nehmen den gegenwärtigen Moment demütig an.

VI Höheres Selbst

»Wenn ich weiß, dass ich nichts weiß, was kann ich denn dann wissen? Deine intuitive Wahrheit!«

—mein Höheres Selbst

Das habe ich bei den Indianern im Amazonas gelernt. Wir alle haben einen Kompass in unserem Herzen. Es ist unser Höheres Selbst, das uns ausnahmslos immer den richtigen Weg im Leben weist. Das Höhere Selbst ist unsere Verbindung zur Quelle. Das sind wir auf der höheren Ebene, denn wir haben den Ursprung nie wirklich verlassen. Vielmehr ist das hier auf der Erde ein Spiel, das wir spielen. Ein Traum, wenn man so will. Das Höhere Selbst spricht durch unsere Intuition in uns. Sie ist die Wahrheit, die wir im Herzen tragen und dort auch spüren.

Nur das Herz sieht gut.

Das Herz ist ein guter Meister, der Verstand ist ein guter Diener. Eure Mütter wissen intuitiv, wer gut für euch ist und wer nicht. Sie wissen es aus dem Herzen heraus. Das Herz ist unsere Verbindung zum Göttlichen. So wie das Herz durch das Blut Informationen aus all den Organen bekommt, verbindet uns das Herz mit der Erde unter uns und dem Himmel über uns. Jeder der schon einmal Liebeskummer hatte, weiß, wie unbedeutend alle Gedanken werden. Es ist das Herz, das schreit, das Herz, das den größten Schmerz fühlen kann. Es ist das Herz, das die größte Liebe und Erfüllung empfindet, im Herzen ist das Paradies.

Die Indianer wissen das. Sie tragen das tiefe Wissen in sich, dass wir alle eins sind und ein Höheres Selbst besitzen. Ein unveränderliches Wahres Selbst, das hinter unseren Blockaden und Gedankenmuster liegt, die uns stark beeinflussen. Wir haben die Verbindung verloren, bevor wir überhaupt die Chance hatten, die Welt zu begreifen. Zu groß ist der Schmerz, den ein Baby erfährt, wenn es zum ersten Mal auf sich selbst gestellt ist, da es nicht unkonditioniert geliebt wird. Es spaltet sich dadurch von seiner wahren Essenz ab und entwickelt daraufhin eine Ich-Persönlichkeit. Von klein auf entfernen wir uns mit jeder Konditionierung von unserer wahren Natur und fangen an, uns mit unserem Ich-Konstrukt zu identifizieren. Wir setzen uns mit unseren Gedanken gleich, passen uns unserem Umfeld an und verlieren das Urvertrauen zum Leben.

Wir sind nicht unsere Gedanken, wie der Philosoph René Descartes annahm. Wir sind nicht unser Körper und unser Gehirn in der Essenz. Wir sind das, das sich nie verändert. Unsere wahre Natur ist bereits ganz, einzigartig und perfekt wie sie ist. Sie wird vielmehr durch die Konditionierungen und das Ego in Schleier gehüllt. Unser Körper und das Ego sind ein Teil von uns, aber nicht unsere Essenz, die unvergänglich ist. Descartes verstand nicht, dass es der Verstand selbst ist, den er als Dämon im Außen annahm, welchen er als den illusorischen Verursacher für eine Welt im Traum vermutete. Er versuchte sich selbst gedanklich zu begreifen, was eben nicht möglich ist.

Unser Höheres Selbst spricht durch unser Herz. Es geht darum, unser Herz zum Kompass unseres Lebens zu machen und all das aus dem Weg zu räumen, dass dem entgegensteht. Wir alle sehnen uns in der Tiefe danach so zu sein wie wir

wirklich sind und mit unserer wahren Natur in dieser Welt zu blühen. Unsere wahre Natur als himmlische Blüte des Lebens.

Die Intuition ist eine leise Stimme. Besser noch. Leise Impulse. Die sanfte, warme Stimme des Herzens, die uns auf den grauen, schweren Schleier aufmerksam macht, der um uns herum ist und uns einhüllt. Die Gedanken sind immer lauter als diese sanfte, weiche Stimme, dies macht es auch so schwierig sie klar und deutlich wahrzunehmen. In der Natur fällt es mir am leichtesten, meine Intuition zu hören. Wenn du so willst, sind die Gedanken die Steine, die beim Werfen ins Wasser die klare Natur des Wassers stören. Das klare Wasser hin zum Grund wäre demnach das Herz. Jede Herzensentscheidung fühlt sich rund an und man weiß in der Herzentiefe, dass sie richtig ist. Da gibt es auch keine starken Zweifel mehr. Die Herzensentscheidung kommt immer direkt und grübelt nicht, sie ist oft eben dieser leise direkte Impuls und nicht unbedingt ein Wort, kommt aber als Gefühl beim Denken in die richtige Richtung auch bei Worten mit hoch. Es fühlt sich stimmig und aufregend an. Wenn nicht, dann kommt es nicht vom Herzen. Ich habe mal gelesen, dass die Shaolin-Mönche jede Entscheidung innerhalb maximal fünf tiefer Atemzüge treffen, das macht Sinn, denn das Herz antwortet direkt!

Freude, Aufregung, Neugierde und tiefer Frieden signalisieren, dass der Impuls aus dem Herzen kommt. Folge der Freude.

Es braucht jede Menge Erfahrung, um die Intuition klar und deutlich wahrzunehmen. Es ist nicht das Bauchgefühl, von dem oft die Rede ist. Das Bauchgefühl kommt vom Ego, welches

als Führung nur den Weg der Verletzungen und der Angst kennt.

Es ist daher unabdinglich, achtsam wahrzunehmen, wer gerade in dir spricht.

Praxisteil zum Höheren Selbst

Das Höhere Selbst hilft uns auch Blockaden abzubauen, wenn wir es darum bitten.

Dabei versteht es klare Sätze ohne »und, oder.« Wenn ich eine Blockade in meinem Körper spüre, bitte ich mein Höheres Selbst in einer Meditation, mich zur Wurzel der Blockade zu führen. Ich werde im Geist zu einer Situation geführt, die ich noch annehmen und transformieren darf. Das können auch Erfahrungen aus früheren Leben sein und man kann sich auf einiges gefasst machen, weil es die Perspektive auf das Leben verschiebt. Wenn ich alles losgelassen und ein inneres Lächeln integriert habe, danke ich meinem Höheren Selbst. Auch hier braucht es viel Entschlossenheit und Geduld, um an die Wurzel zu kommen. Es kommen alle möglichen Bilder hoch, dann gehe einfach tiefer und akzeptiere alles, was hochkommt.

Wir dürfen uns fragen, woher unsere Entscheidung in der Tiefe kommt, aus der Liebe oder aus der Angst? Fluchtimpulse und zwanghaftes Handeln münden aus der Angst und stammen aus der Unbewusstheit.

Die Stimme im Herzen führt uns im allerhöchsten Wohle durch das Leben. Sie ist die göttliche Führung in uns, die immer den richtigen Weg kennt. Darüber hinaus braucht es eine Menge Mut ihr zu folgen und entschlossen danach zu handeln, denn nicht selten stößt man an gesellschaftliche Normen und Projektionen, resultierend aus Ängsten anderer und vor allem den Eigenen.

Das Höhere Selbst ist mit der allumfassenden Intelligenz verbunden und weiß zu jeder Zeit, über die richtige Entscheidung für uns. Es ist wie ein Portal zur höchsten Dimension, verbunden mit der allerhöchsten, unvorstellbaren Intelligenz. Eine Brücke zwischen der Quelle und unserer materiellen Welt. Tief in unserem Herzen ist alles in Liebe miteinander verbunden. Dort ist das Bewusstsein des Einsseins. Die Liebe verbindet alles. Die Limitierung liegt in der Natur der Worte, wir müssen es erfahren. Du, ich, die Tierwelt, die Pflanzenwelt. Wir sind eins. Das Paradies ist im Herzen, dort fühlen wir die tiefe Verbundenheit mit allem, was ist. Pure Liebe. Alles ist in Liebe miteinander verbunden. In diesem Bewusstsein ist es weitaus weniger wichtig viel zu haben oder zu besitzen als das Bedürfnis zu sein. Darin liegt die ganze Fülle unserer Existenz. Präsenz mit ganzem Herzen. Wir sind bereits perfekt und einzigartig, es gibt nichts Äußerliches, das uns noch ganzer, noch einzigartiger, noch perfekter machen kann. Daher werden wir auch ganz andere Entscheidungen treffen, als jemand, der seine scheinbare Fülle

aus dem Außen bezieht. Unsere Perspektive zur Wegrichtung zum wahren Glück ändert sich weitgehend. Oft ist diese Entscheidung in den Augen der Gesellschaft oder den gängigen Normen unmöglich oder einfach nur unvernünftig, da sie ein Wagnis erfordert. Denn heutzutage muss man eher mutig sein, ein Leben in »Einfachheit²⁴« zu führen, als ambitionierte Ziele zu verfolgen. Schon wieder werden wir herausgefordert mutig zu sein und gleichzeitig wird unsere wahre Stärke auf den Prüfstand gestellt. Die Stärke, alte Blockaden zu überwinden und zu vertrauen. Ja zum Leben bedeutet gleichzeitig, Ja zu unserer wahren Natur. Und das bedeutet alle Entscheidungen unabdinglich danach auszurichten.

Hier wird schnell offensichtlich, wo noch Selbstarbeit in Form von Selbstreflexion und Loslassen notwendig ist, um im Weg der Liebe voranzuschreiten. Es bleibt illusorisch, die Erfüllung im Moment zu erfahren, ohne dass wir unseren Blickwinkel auf die Welt radikal durch Selbstreflexion verändern. Alles beginnt in uns. Auch hier können wir viel von der Natur lernen, denn in der Natur kommt ebenfalls alle wahre Kraft aus dem Inneren. Der Samen enthält bereits alle Informationen, um ein ganzes Leben entstehen zu lassen. In der Natur wächst das kleine Senfkorn zu einem großen, schattenspendenden Baum heran. Ein Samen weiß auch genau den Zeitpunkt, wann er aufgehen muss, damit er die besten Konditionen zum Gedeihen hat. So ist die Intuition wie eine kleine Kerze, die in uns brennt, wenn wir anfangen, sie, als unsere wahre Führung zu erkennen. Wir müssen anfangs aufpassen, dass sie nicht ausgeht und wir uns in den

²⁴ *Im Augenschein der Gesellschaft. Durch Bewusstseinsarbeit erfährt man, dass es keine Einfachheit geben kann, da alles hochkomplex miteinander wirkt.*

unendlichen Ablenkungen und Gewohnheiten wieder verlieren. Wir dürfen durch Achtsamkeit lernen, unser Höheres Selbst mehr und mehr in unser Leben zu integrieren, bis unsere wahre Natur wie ein loderndes Feuer in uns brennt und alles um uns herum gnadenlos inspiriert dasselbe zu tun. Jeder der seine Herzenswahrheit voll auslebt, also im Einklang mit seiner wahren Natur lebt, strahlt es nach Außen aus. Wie Licht! Das göttliche Bewusstsein dehnt sich somit durch den Menschen immer weiter aus. Intuitiv spürt jeder Mensch, dass es richtig ist und wir erinnern unsere Mitmenschen daran, dass auch sie diese Herzenswahrheit in sich tragen. Indem wir so sind, wie wir wirklich sind, heilen wir schon die Welt. Das sind doch mal gute Nachrichten. Wenn du du selbst bist, machst du alles richtig!

Achtsam im Moment zu sein ist wirklich eine Kunst, die zu Beginn viel Kraft und Durchhaltevermögen erfordert. Denn unser Gehirn liebt Muster und so bestimmen sie größtenteils über unser Leben. Für bestimmte Tätigkeiten, benötigen wir sie noch. So könnten wir wohl ohne gewisse Muster kein Auto bedienen, ohne dabei an der Stimulationsgrenze zu agieren, geschweige denn könnte ich schnell einen Text auf der Tastatur eintippen.

Das stellt aber noch lange keine Daseinsberechtigung für Muster dar. Denn hier wird Freiheit im Moment mit Selbstlimitierung durch Bequemlichkeit abgewogen. Sind wir präsent für die Welt und werfen alten Ballast ab, so kommen wir Schritt für Schritt der Fülle des Lebens näher. Daraus resultiert irgendwann wie von selbst eine tiefe Verbundenheit mit dem Leben, da man schon mit den einfachsten Dingen erfüllt ist. Man wertschätzt die Komplexität aller Vorgänge und nimmt wahr, dass rein gar nichts selbstverständlich ist. Es folgt

die Realisation, dass es keine Einfachheit gibt: Es gibt nur bewusst und unbewusst. So geht es jedenfalls mir. Ich bin glücklich mit Dingen, die andere als einfach oder vielleicht sogar als langweilig bezeichnen würden. So ist das eben, wenn man zur Fülle findet. Es ist wichtig, wie sich ein Leben anfühlt und nicht wie es von außen aussieht. Die Intuition weiß über die Komplexität der heutigen Welt, denn sie ist mit der allumfassenden höheren Intelligenz verbunden, die uns und diese Welt erschaffen hat und

UNVORSTELLBAR ALLWISSEND

ist. Wir denken immer, dass die Natur unsere »hochentwickelte« Zivilisation nicht verstehen kann, da wir eine weit entwickelte Technik besitzen. Sie versteht es besser als wir, denn wir mit all unseren Errungenschaften sind ja schließlich aus ihr heraus entstanden und stehen andauernd in energetischer Wechselwirkung zu ihr. Der Verstand ist zu begrenzt, sich eine solche Intelligenz vorzustellen. Nur durch die Wahrnehmung im Herzen sieht man es. Der Mensch ist an Ignoranz kaum zu überbieten, er denke, er könne den gedanklich begreifen, der ihn erschaffen hat! Da der Verstand selbst aus dem Dualismus entstand, ist dies schlicht unmöglich, so wie sich ein Computer nicht selbst begreifen kann, kann es unser Verstand auch nicht. Selbst nicht in den höchsten Abstraktionen. Der Verstand ist limitiert und es braucht wahre Stärke dies so anzunehmen und in weiser Voraussicht danach zu handeln.

Ich bitte dich einmal in dich zu gehen und dir den größten Zufall vorzustellen, der dir in deinem Leben passiert ist.

Als Nächstes bitte ich dich, dir vorzustellen, welche Intelligenz notwendig wäre, seit deiner Geburt alles so zu planen, dass dieser Vorgang passieren konnte.

Hiermit will ich dir aufzeigen, welche Dimensionen von Intelligenz ich meine.

Findet man heraus, dass die Intuition tatsächlich immer recht behält, wird das Leben nicht automatisch einfacher, nein, vielmehr wächst mit größerem Bewusstsein gleichzeitig die Herausforderung. Und so bekommen wir im Leben immer genau das präsentiert, an dem wir wachsen können. Wir werden ständig getestet im Leben, nur um zu wachsen. Wachsen bedeutet hier, Werte der Liebe wie Mitgefühl, Verständnis und Nächstenliebe zu kultivieren. Je achtsamer ich werde, desto mehr scheinbares Unrecht durch egozentrische Trennung nehme ich wahr. So werde ich auf dem Weg der Liebe dazu aufgefordert, immer achtsamer hinzublicken und Verständnis zu entwickeln, damit ich nicht selbst im Kampf mit dem Universum bin. Man könnte auch sagen, dass mein Vertrauen dadurch zum Wachsen angeregt wird.

Die Intuition ist vom Instinkt zu unterscheiden. Der Instinkt funktioniert auf biologischer Ebene und hat keine direkte Verbindung zum Göttlichen. Instinktiv kann ich natürliche Gefahren wahrnehmen, wittern. Intuitiv kann ich sehen und wissen.

In der Realität werden wir ständig getestet, ob wir unserer Herzenswahrheit folgen oder dem Ego verfallen. Lasst euch nicht verunsichern, ständig versucht euch die Egozentrik durch allerlei Geschicke an sich zu binden. Verträge, sicheres Wissen, Abhängigkeiten, Kurse und Workshops. Allgemein gilt: Man kann alles nutzen, solange man es sofort auch wieder loslassen kann. Frage dich also immer, wenn du etwas tust: Kann ich es auch wieder loslassen oder halte ich mich daran fest?

VII Wachstum

Alles in diesem Universum ist auf Wachstum ausgelegt. Die Pflanzenwelt, die Tierwelt und wir Menschen. Wir werden geboren, wachsen heran und wir sterben. Doch dies beschreibt unseren physischen Körper, die materielle Welt. Also die Welt, die wir sehen und anfassen können. So wie alles in diesem Universum einen Gegenpart hat, so gibt es auch die unsichtbare Welt. Eine Welt, die wir betreten, wenn wir träumen, meditieren oder sterben. Unser unveränderliches Wahres Selbst kommt aus dieser Welt und geht nach dem Tod unseres physischen Körpers auch wieder dorthin zurück. Unser Wahres Selbst ist hier auf der Erde, um durch Beobachtung zu wachsen. So ist unser Bewusstsein auch auf Wachstum ausgelegt! Denn darum geht es wirklich, im Bewusstsein zu wachsen, um die Menschheit voranzubringen und eine Harmonie hier auf der Welt zu etablieren. Im Bewusstsein zu wachsen, heißt zu erkennen, wer wir wirklich sind, aufhören uns mit unseren Erfahrungen zu identifizieren, in Liebe vergeben und loslassen. Zu erkennen, dass alles eins ist und danach zu handeln, darum geht es wirklich. Es geht um die Befreiung der Seele. Interessanterweise beschreibt die Geschichte von Adam und Eva genau diese Grundthematik. Eva isst vom Baum der Erkenntnis und so beginnt das Unheil. Es wird in Gut und Böse unterschieden, obwohl man nicht wissen kann. Sobald ich etwas als schön bezeichne, erschaffe ich zugleich damit die Hässlichkeit. Das ist der Dualismus. Daraus resultiert ein Ungleichgewicht, welches wir momentan in der Welt sehen. Sobald ich meine, die absolute Erkenntnis

und das Wissen über eine Sache zu haben, trenne ich die Menschen in Wissende und Unwissende. Diejenigen, die nicht wissen, müssen sich folglich der Struktur anpassen, die die Wissenden erschaffen haben. Wissen über etwas erzeugt hierbei eine Macht und schafft somit zugleich den Missbrauch. Der Missbrauch findet bei demjenigen statt, der glaubt zu wissen und die Strukturen danach bindend ausrichtet. Und auf der anderen Seite dem, der diese Struktur befolgt. Machtmissbrauch findet auf beiden Seiten statt, trotzdem sind sich die meisten Menschen nicht einmal ansatzweise darüber bewusst. Der Missbrauch des Einzelnen beginnt im eigenen Herzen. Herz oder Verstand. Liebe oder Angst. Vertrauen oder Kontrolle. Nichtwissen oder Wissen. Die Menschen werden zu Sklaven der Wissenden, oder leider oft selbst Wissende, in einer Welt in der man nichts sicher wissen kann. Wissen in Demut, mit der Gewissheit, dass man nichts wirklich sicher wissen kann, ist eine anzustrebende Harmonie des Wissens, wenn man so will. Jeder der behauptet zu wissen, weiß also nicht, deswegen dürfen auch keine dogmatischen Strukturen aus dem Wissen entstehen, die den Einzelnen zwingen sich dem Wissen zu fügen.

Wahre Menschlichkeit ist, dass sich nichts und niemand über den Willen einer friedlichen Person stellen darf.

Mit steigendem Bewusstsein werden wir diese Grundsätze nicht mehr brauchen. Wir sind im Herzen erfüllt und spüren, dass es keinen Sinn hat der Egozentrik zu folgen, zudem wird es in einem erfüllten Leben sowieso kein Bedürfnis geben dies zu tun, es ist ja schließlich schon erfüllt und ganz. Die Egozentrik ist dann keine wirkliche Alternative mehr, sondern vielmehr ein schlechter Tausch.

Als würde mit dem Wissen eine verlockende Macht einhergehen, die eine Illusion darüber gibt, über die Natur bestimmen zu können. Macht ist im Grunde ja nichts Schlechtes, denn wer will denn schon ohnmächtig im Leben sein? Es geht um die bewusste Selbstermächtigung mit guten Intentionen. Wer mächtig aus seinem Wahren Selbst heraus ist, hat seinen Sinn im Leben bereits gefunden und manifestiert automatisch Gutes mit seiner Kraft. Wer jedoch nicht zu sich selbst gefunden hat, ist anfällig, für die Macht des Egos und dessen Strukturen, also die Illusion des Verstandes absolut zu wissen. Es ist das Ego, das nie genug von etwas bekommen kann und sich im endlosen Run um eine immer höhere Errungenschaft befindet, die letztendlich eine immer höhere Dysbalance auf anderen Seiten mit sich zieht. Großer Wohlstand beruht heutzutage auf dem Leid anderer. Der Kolonialismus und Globalismus haben diesen Effekt verstärkt. Vor den Augen aller Menschen befindet sich die Welt in einer extremen Dysbalance. Ich sage dies ohne zu verurteilen und Beschuldigungen zu fällen, es ist lediglich, wie es ist. Ich verstehe es und gebe niemanden die Schuld für etwas. Einen Vorgang lediglich neutral zu beschreiben, ist nicht gleich verurteilen. Ich sehe, warum die Menschen auf der einen Seite versuchen mehr Macht anzuhäufen, währenddessen die andere

Seite immer höheres Leid erfährt. Ich kann verstehen, wenn ein verzweifelter Fischer in Somalia eine Jacht überfällt, die Crew als Geisel nimmt und Lösegeld erpresst. Macht mich das zu einem Unmenschen?

Wenn die Antwort ja ist, dann bitte ich dennoch mal die Augen zu schließen, tief zu atmen und euch einfach mal in die Situation zu fühlen. Wenn man genau hinblickt, sieht man vielleicht den Fischer, wie er im überfischten Meer kaum noch Fische fangen und somit seine Familie nicht mehr gut ernähren konnte. Die moderne Welt, mit ihren effizienteren Methoden der Fischerei, überfischen die Gebiete, sodass kaum noch Erträge für ihn übrig bleiben. Er nimmt wahr, wie sich das Klassensystem selbst erhält und die globalen Unternehmen, Natur und Mensch gnadenlos ausbeuten, um den endlosen Hunger des Egos zu stillen. Die Symptome der Dysbalance werden von den meisten Menschen kaum bewusst wahrgenommen. Der Fischer fühlt sich ohnmächtig. Ohnmächtig seine Familie zu versorgen, so wie es seine Vorfahren bereits getan haben. Gleichzeitig weiß er, dass er nur die Disharmonie fördern würde, würde er in der Stadt arbeiten. Er müsste zudem seine Familie verlassen, wobei er Bedenken über ihre Sicherheit hegt. Er entscheidet sich aus der Not heraus, sich einer Aktion anzuschließen, die eine teure Jacht im Visier hat. Die Jacht symbolisiert für ihn all das Leid, das er durch die Einflüsse anderer Länder erfahren hat. Er handelt aus seiner Ohnmacht heraus und verfällt selbst der egozentrischen Macht.

Es ist doch so, wir Menschen besitzen alle das Potenzial unendlich viel Gutes, sowie unendlich viele negative Dinge zu verrichten. Jeder Einzelne. Es ist unsere Macht hier. Verzweifelte Menschen greifen zu anderen Maßnahmen als

zufriedene Menschen, bei dem Versuch ein glückliches Leben aufzubauen. Es bedeutet nicht, dass ich in meinem Leben ein solches Verhalten tolerieren würde. Ich sage damit aus, dass ich Verständnis und Mitgefühl auch für einen Menschen haben kann, der jemanden umgebracht hat. Meine Wahrheit ist, dass man für jeden Menschen Mitgefühl empfinden kann, auch wenn es unangenehm ist. Mit Verständnis kommt Mitgefühl und somit Menschlichkeit. Wir nehmen uns die Zeit, um genau hinzusehen. Dadurch transformieren wir den Hass und die Negativität in unserem Herzen, sodass wir es sind, die Liebe auf dieser Welt manifestieren. Es ist ein Anfang. Denn wir haben in der Tiefe durchschaut, dass Hass nur zu noch mehr Hass führt und es wahre Stärke braucht, um Formen der Liebe zu kultivieren.

Durch das harmonische Leben nach unserer wahren Natur hindert man vorgenannte Situationen im Entstehen. Das, was ich bei der Polizei gelernt habe, gilt auch hier. Präventiv vor repressiv. Schadensvorbeugung vor Strafverfolgung. Die Schadensvertiefung verhindern und dann an den Symptomen arbeiten. Zuerst muss man die Wurzel allen Übels entfernen, wie auch bei der Gartenarbeit, in der Natur. Das ist mit die wichtigste Erkenntnis, die wir als Kollektiv erhalten müssen. Harmonie beginnt in uns und wir tragen sie damit in die Welt hinaus. Also sei der Frieden, sei die Liebe, sei die Schönheit, sei die Harmonie. Dein Leben selbst als Manifestation. Dadurch eine Inspiration. Das Wachstum im Bewusstsein und die damit einhergehende Veränderung der Welt werden exponentiell sein. Wachstum heißt zu erkennen, dass spirituelles Wachstum die höchste Form der Anpassung ist und wir uns durch die

egozentrische Anpassung à la Darwin²⁵ unsere eigenen Probleme kreieren, die uns Stück für Stück unfreier machen. Der Stärkere gewinnt nur, wenn mit wahrer Stärke Mitgefühl gemeint ist. Und damit profitiert automatisch nicht nur der Einzelne, sondern vielmehr das Kollektiv.

²⁵ *Philosoph mit der Theorie: »Der Stärkere setzt sich in der Evolution durch.«*

Meilenstein

Wahres Wachstum resultiert also aus der Entscheidung für die Liebe. Daraus folgt die Bereitschaft, Selbstverantwortung für sein Leben zu übernehmen. Wir schauen der Wahrheit mutig in die Augen und nehmen die Auswirkungen unserer Energien immer mehr wahr. Dabei erhalten wir ein tiefgehendes Verständnis davon, wie Energien auch aus vergangenen Leben in uns und durch uns hindurch wirken. Wir lassen all die Blockaden und Konditionierungen unserer Vergangenheit los. Wir werden demütiger und verstehen, dass wir nichts wirklich wissen können. Jegliches Urteil über andere ist Nichtwissen. Wir vergeben unseren Mitmenschen und uns selbst aus ganzem Herzen. Wachstum bedeutet auch zu verstehen, dass wahre Veränderung nur in der geistigen Welt möglich ist. Je mehr wir den Weg zu unserem Herzen frei von Blockaden und Konditionierungen räumen, umso mehr fühlen wir die Verbundenheit mit allem und erkennen, dass es im höchsten Sinn ist, der Menschheit zu dienen. Unsere Intention ist pur, nichts außer Liebe macht Sinn. Der Weg der Liebe lässt uns natürlicher, ehrfürchtiger, respektvoller, mitfühlender, purer und liebender werden.

Wir befinden uns gerade in einem großen energetischen Wandel, wie ihn schon die Mayas angekündigt hatten. Die Erdschwingung, gemessen an der Schumann-Resonanz bei 7,83 Hertz, auch Herzschlag der Erde genannt, erhöht sich. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass alle Lebewesen auf der Erde diese Schwingung zum Leben brauchen. Die Frequenz stimmt mit der unseres Gehirns bemerkenswerter Weise überein und so ist sie als wichtiger Lebensfaktor zu sehen.

Die NASA verwendet beispielsweise Wellengeneratoren für ihre Mitarbeiter, die die Erdfrequenz künstlich erzeugen, um Nebenwirkungen zu vermeiden, wenn die Astronauten das Erdschwingungsfeld verlassen. Ohne die Schumann-Resonanz entstehen Symptome wie Kopfschmerzen, Übelkeit und Orientierungslosigkeit. Im Alltagsleben sind es die Haushaltsgeräte, die durch ihre Strahlung in unterschiedlichen Frequenzen die Erdfrequenz in unserer Umgebung stören und damit Einfluss auf uns nehmen. Elektronischer Smog stört die Schumann-Resonanz, denn die Kraft des Smogs ist höher als die elektromagnetische Schwingung der Erde. Haushaltsgeräte wie Mikrowellen, Smartphones nehmen somit Einfluss auf unser Wohlergehen. Kein Wunder also, dass Kopfschmerzen so ein weitverbreitetes Leidensphänomen in unserer Zivilisation sind. Dadurch, dass die Erdschwingung ansteigt, spült sie somit in den Menschen alle niedrigschwingenden Formen der Angst wie Hass, Lügen, Ausbeutungssysteme, Verbrechen gegen die Natur und Menschlichkeit durch Machtmissbrauch an die Oberfläche. Es wirkt so, als würde sich die Erde damit selbst reinigen. Dies wiederum ist ein guter Zeitpunkt, um im Bewusstsein zu wachsen, da wir uns den immer deutlicher werdenden Wechselwirkungen bewusst werden. Wir spüren unsere Selbstverantwortung im großen Ganzen immer mehr. Wir lernen jeden Trigger im Außen dazu zu nutzen, um zu wachsen. Die höhere Erdschwingung beschreibt auch ganz gut, was sich momentan im Außen abspielt. Menschenrechte werden weltweit unverhältnismäßig eingeschränkt und immer offensichtlicher tritt der Machtmissbrauch, der letzten Jahrhunderte zum Vorschein. Als würden die Menschen so langsam als Kollektiv durch die offensichtlichen Ungerechtigkeiten aus ihrem Dornröschenschlaf aufwachen und ihre

Selbstverantwortung wahrnehmen. Gut gegen²⁶ Böse. Licht gegen Dunkel. Liebe gegen Angst. Durchdringt man diese Prinzipien in der Tiefe, versteht man die Zusammenhänge und man kann den Knoten Leben langsam lösen.

²⁶ Auf dem Weg der Liebe gibt es kein wirkliches »gegen«. Die Verbundenheit umschließt und integriert alle Erscheinungen, denn sie weiß, dass alles eins ist.

VIII Gesetz der Resonanz



Licht dringt durch die Wolkendecke

Alles in diesem Universum ist miteinander verbunden und steht in Wechselwirkung zueinander. Positiv geladene Teilchen der Sonne treffen bei einer Sonneneruption zusammen mit ihrem Magnetfeld auf das Magnetfeld der Erde. Das Erdmagnetfeld wird eingedrückt und die positiven Teilchen werden an der Erde vorbeigelenkt. Manche positiv geladenen Teilchen treffen dabei auf Teilchen der Erde und werden dadurch ionisiert. Sichtbar als Polarlichter. Bei einfach allem besteht eine Wechselwirkung. Und so beschreibt das Gesetz der Resonanz, dass wir all das in unser Leben ziehen, dass in irgendeiner Weise von uns ausstrahlt. Wie wir bereits angesprochen haben, ist alles in unserem Universum Energie und schwingt.

Gedanken, Glaubenssätze, Verletzungen und Emotionen definieren somit unseren Energiekörper. Was du glaubst, dass du kannst oder bist, bestimmt deine Realität. Der Glaube versetzt Berge. Das beste Beispiel hierfür ist der viel zitierte Placeboeffekt. Der Glaube, ein Medikament »Placebo« sei hochwirksam und somit heilend gegen eine Krankheit, führte tatsächlich regelmäßig zur Heilung. Glaubt man nur fest genug daran. Es macht auch einen Unterschied wer es verabreicht, so steigen unsere Heilungschance beim Placebo, wenn ein Arzt sie verabreicht. Je stärker der Glaube, desto höher die Wirkung. Der Glaube an euch weckt unvorstellbare Kräfte, die also wahrlich Berge versetzen können. Stellt euch vor, ihr glaubt an euch selbst alles erreichen zu können, was ihr wollt. Ihr werdet es erreichen, wenn der kleinste Zweifel ausradiert wurde und ihr wahrlich vertraut. Scary Enough, kann man den Placeboeffekt auch umdrehen, sobald ihr nämlich Stress oder Angst auf etwas habt, könnt ihr damit rechnen, dass sich eure Angst bestätigt. Bemerkt ihr eure Selbstverantwortung hierbei?

»Fühle dich in dein Leben und du wirst magnetisch dafür. Räume alles aus dem Weg, dass dir und der Fülle hierbei im Weg steht. So ziehst du immer genau das an, für das du reif genug bist.«

— Weisheit des Universums

Ich verstehe, dass es viel auf einmal ist, es ist aber sehr wichtig, dieses Grundprinzip einmal zu verstehen. Denn wir glauben und erdenken uns unsere Welt. Wir sind also teilweise-manifestierte, schwingende Energie. Unsere Verletzungen,

Gedanken, Glaubenssätze, Taten und Gefühle schwingen. Das energetische Gesetz der Resonanz präsentiert und bestätigt uns immer das, was wir als energetische Gesamtmanifestation aussenden. Die Menschen und die Situationen, die wir in unser Leben ziehen, ergeben Sinn für unsere Energien. Sinn zum Wachsen. Denn darum geht es schließlich. Im Bewusstsein zu wachsen. Haben wir beispielsweise Stress mit Geld, werden wir Situationen im Leben anziehen, die uns diesen Stress bestätigen. Solange bis wir diesen Stress, manifestiert in unserem Energiekörper, aufgelöst haben. Wir vertrauen jetzt in diesem Bereich und die Energie der Fülle kann uns frei zufließen.

Gesetz der Resonanz: Es gibt keinen Zufall. Alles ist ein Spiegel unserer energetischen Manifestierungen und regt uns zum Wachstum an. Ständig im Fluss des Lebens und mit allem verbunden.

Aus der Polizei kenne ich gewisse Opfertypen, also Menschen, die immer wieder Opfer von oft denselben Straftaten werden. Energetisch lässt sich das leicht erklären und wenn ein Mensch insgeheim denkt, er sei nichts wert und die Welt tritt ihn mit Füßen, wird genau das geschehen! Alles ist miteinander verbunden, so dürfen wir uns und die Welt lernen zu verstehen. Das ist die Essenz des Menschseins. Durchdringen wir die Zusammenhänge vollends, können wir wahrlich einander inspirieren und füreinander da sein. Uns gegenseitig bereichern. So wie alles in diesem Universum auf Wachstum ausgelegt ist, präsentiert uns das Gesetz der Resonanz automatisch das, was wir gerade brauchen, um zu wachsen. Wir bekommen nur die Herausforderungen im Leben, die wir

auch meistern können. Dadurch wächst unser Bewusstsein. Demnach wird klar, dass wir um den Blick nach innen nicht herumkommen, denn in uns sind die Limitierungen und Verletzungen gespeichert, die uns daran hindern, vorwärts-zukommen. Mit dem Blick nach innen schaffen wir es also, unsere Welt im Außen zu beeinflussen. Wahre Kraft kommt aus dem Inneren, so auch hier. Von der befruchteten Eizelle zum Menschen. Vom kleinen Samen zur großen Eiche. Vom ersten Gedanken zum fertigen Projekt.

All die Dinge, die wir von uns selbst abspalten und versuchen zu trennen, trennen wir in uns. Wir sind im Kampf mit uns selbst und somit mit der Welt. Den dadurch entstehenden Stress tragen wir mit unseren Taten und Gefühlen in die Welt hinaus. Er ist dann im Unterbewusstsein gespeichert und färbt von dort an unser Leben. Letztlich bedeutet es, dass wir Gott nicht vertrauen, denn wir akzeptieren Gottes Wille nicht. Wir sind sozusagen im Kampf mit Gott. Wir erkennen nicht an, dass alles seine Berechtigung hat, wie es ist und wir einfach nicht wissen können. Da wir Stress mit der Welt haben, haben wir Stress mit Gott und verursachen durch die Abspaltung energetische Blockaden in uns. Wir müssen viel Energie aufwenden, um diese Trennungen aufrechtzuerhalten und über Dauer machen sie uns krank. Die energetischen Blockaden manifestieren sich im Körper als physische Krankheiten. Als würde uns unser Körper in letzter Instanz darüber informieren, dass wir etwas in Liebe annehmen müssen, um es zu heilen. Jeder Kampf mit etwas muss interessanterweise mit dem ganzen Herzen angenommen werden, um ihn zu gewinnen. Nur die Liebe macht also Sinn.

Solange ihr Stress auf etwas habt, kann es energetisch nicht zu euch kommen. Erst die Ablösung des Stresses und die Annahme mit dem Herzen transformiert die Energien und lässt wahre Veränderung zu.

Beobachtet euch selbst im Alltag, wo ihr noch getriggert werdet, welche Situationen euch schwerfallen, was euch aufwühlt und wer euch nervt. Hier könnt ihr ansetzen, in die Meditation gehen und nach der Wurzel suchen. Euer Höheres Selbst wird euch dabei helfen, wenn ihr es darum bittet. So könnt ihr Intentionen setzen und in der Meditation euer Höheres Selbst bitten, euch dabei zu unterstützen die Wurzel der Blockade zu erkennen. Diese könnt ihr, wie in der Anleitung bereits beschrieben, dann mit ganzem Herzen in Liebe annehmen und loslassen. Ich lächle der Blockade darüber hinaus zu. Man kann das Ganze auch wortlos machen und durch Einfühlen, Mitgefühl integrieren. Das Gesetz der Resonanz liefert euch somit Geschenke zum Wachsen. Die Heilung von Traumata wirkt sich dann unmittelbar auf euren Energiekörper aus, wobei ihr dann höher schwingt und andere Dinge im Außen anzieht. Denn ihr habt die niedrigschwingenden Frequenzen in eurem Herzen transformiert.

Die vollkommene Relaxation aktiviert die Selbstheilungskräfte des eigenen Körpers. Wenn wir es uns erlauben, vollkommen zu entspannen und all das loslassen, was dem im Weg steht, kann unser Körper heilen. Wir vertrauen dann energetisch. Es ist eine tiefe Annahme, die sich leicht und stimmig anfühlt. Das Unterbewusstsein ist entscheidend. Manchmal muss man in ein vergangenes Leben eintauchen, vergeben und loslassen, um diese Relaxation zu erreichen. Die Wurzel besteht oft auf einer sehr feinen Ebene. Kurzfristig kann man meiner

Erfahrung nach diese Relaxation mit einem inneren Lächeln erreichen, doch muss man tiefer gehen, wenn man die Wurzel transformieren will, damit wahre Heilung eintreten kann.

Wahre Heilung geschieht durch die tiefe meditative Annahme der Wurzel.

Alles beginnt mit *dir*.

IX Wahre Freiheit

»Es gibt zwei Arten von Menschen, die einen sehen gar kein Wunder, die anderen sehen in allem ein Wunder«

—Albert Einstein

Frei sein bedeutet alles und jeden zu hinterfragen. Nur mit der kindlichen Neugierde und Offenheit können wir die Welt erfahren, wie sie wirklich ist. Es heißt, dass eine volle Tasse nicht fähig ist, Neues aufzunehmen. So muss man zuerst lernen, die Tasse zu leeren, bevor man die Wahrheit willkommen heißen kann. Nur ein leerer Geist kann Neues wahrnehmen, ohne sich selbst dabei im Weg zu stehen. So wie ein leeres Gefäß nur durch die Leere brauchbar wird, so müssen wir auch lernen aufzuhören, unseren Geist mit allerlei Stimulationen und Informationen zu füllen. Der Raum, der dadurch geschaffen wird, »die Leere« ist es, der später die Fülle empfangen kann. Wahre Freiheit erreichen wir also, indem wir alles in uns in Frage stellen und unsere Konditionierungen verwerfen.

Doch wie leere ich meinen Geist?

Indem ich achtsam jegliche Realität, die ich bisher geglaubt habe zu wissen, hinterfrage. Glaube nicht alles, was du denkst und lasse all das los, was du je geglaubt hast zu wissen. Wenn du das tust und nur Dinge in deinen Geist lässt, die du selbst mit achtsamen Augen erfahren und somit überprüft hast, wirst du immer freier. In dir. Du beginnst neue Perspektiven aufs

Leben einzunehmen und somit wächst du. Es kann äußerst mühsam sein, sich ständig zu hinterfragen und zu beobachten. Letztendlich sammelst du damit Erfahrung und du bist derjenige, der davon langfristig profitieren wird. Es geht darum, Stück für Stück unser gelerntes Wissen über das Leben und uns selbst abzubauen. Wir dürfen lernen zu verlernen und nur das als unsere Wahrheit anzuerkennen, dass sich in der Wahrheit des Augenblicks aus unserem Herzen entfalten möchte.

Das kann mit der Einsicht einhergehen, dass man sich ein Leben lang beschränkt hat und ist sicherlich eine bittere Pille. Gib hier nicht auf. Denn hier fängt das wahre Leben an. Es ist äußerst schmerzhaft zuzugeben, dass man sich ein Leben lang selbst getäuscht oder eingeschränkt hat. Das ist der Grund, warum viele Menschen es vorziehen, immer weiter fröhlich in ihrer Blase vor sich hin zu leben. Das Leben wartet dabei auf niemanden. So musste ich mir auch schon bereits häufiger dafür vergeben, mich selbst beschränkt zu haben und Verständnis für mich aufbringen. Der Weg der Liebe ist sowieso eine Reise in uns, wir begegnen uns in einer unwahrscheinlichen Tiefe. Egal wie alt du bist, jetzt zählt nicht, wer du warst, was du schon erlebt hast, nur das Jetzt ist, was zählt. Jetzt ist die einzige Zeit für Veränderung. Was du heute tust, darüber bist du morgen dankbar. Eine Weitsicht muss kultiviert werden und so war es wohl nie so schwierig wie in diesen Zeiten. Die zivilisierte Welt ist so schnelllebig geworden und der Mensch ist gnadenlos mit der Informationsflut überfordert. Wir leben im Informationszeitalter. Tagtäglich sind wir unzähligen Stimulationen ausgesetzt, die in unnatürlichem Maße subtilst auf uns Einfluss nehmen. In der Natur gibt es so eine Informationsflut nicht. Solange wir rund um die Uhr

stimuliert sind, können wir gar nicht zur Fülle finden. Die meisten empfinden allerdings eine Angst, wenn sie Leere verspüren. Sie haben Angst, etwas zu verpassen oder einen schönen Moment zu verlieren. Die Leere ist für viele gruselig. Doch was ist, wenn ich sage, dass die Leere der Weg zur Fülle ist?

Nur wenn ich es schaffe, in der scheinbaren Leere zu verweilen und mich mit ihr anzufreunden, öffne ich mich für die Fülle. Hier erblüht das wahre Leben. Daher der passende Spruch: »Rennst du noch, oder lebst du schon?«

Die Egozentrik erschafft die subtilsten Manipulationen, um dein Verhalten in eine bestimmte Richtung zu lenken, da sie schlichtweg davon profitiert. Es ist daher essenziell für dich, achtsamer zu werden, um die Manipulationen in jedem Bereich deines Lebens zu durchschauen. Wir müssen lernen, dass wir nicht nur unser Ich-Konstrukt²⁷ sind, mit dem wir gelernt haben, uns jahrelang zu identifizieren. Jede Identifikation mit sich selbst resultiert aus dem Ich. Es ist der Samen unserer gedanklich illustrierten Existenz. Würden wir uns damit identifizieren, leben wir in einem Leben voller Beschränkungen und Einschränkungen. Einem gedanklichen Gefängnis. Wir neigen dazu, Entscheidungen zu treffen, die diese Glaubenssätze über uns selbst bestätigen, selbst dann, wenn wir uns eigentlich nach etwas anderem sehnen, nur um subtil der Illusion unseres idealen Charakters gerecht zu werden. So sind wir es selbst, die sich ein Gefängnis im eigenen Denken erschaffen. Interessanterweise versuchen die meisten Menschen alles Mögliche, ihre Identifikation mit dem Ich mit allen

²⁷ *Gedankliche Identifikation mit dem Ich, die sich aus Gedankenmustern ergibt.*

Mitteln zu verteidigen. Egoistisches Verhalten aus tiefen Unsicherheiten und tiefliegenden Ängsten sind oft die Gründe dafür. Wir haben Angst nichts wert zu sein, nichts Besonderes mehr zu sein, wenn wir uns nicht gedanklich von anderen abgrenzen. Doch wer hat Angst? Der Verstand redet uns das ein. Es ist das Ego. Die Angst ist keine Daseinsberechtigung mehr zu haben. Das Ego will immer wichtig sein. Existenzängste, wie im Leben komplett zu versagen, keinen Partner zu finden und vom sozialen Gefüge ausgegrenzt zu werden. Letztendlich eine Angst, keine Liebe zu erfahren und zu sterben. Die Angst vor dem Tod.

Ein Schamane sagte mal: Man hat in jeder Lebenssituation, in jedem gegenwärtigen Augenblick immer zwei Entscheidungsmöglichkeiten. Liebe oder Angst. Wenn wir lernen, die Essenz der Dinge durch Achtsamkeit zu durchdringen, werden wir erstaunt feststellen, was sich alles hinter der Fassade einer Entscheidung verbirgt, nämlich entscheiden wir uns immer auf der Grundlage von Liebe oder Angst. Jedes zwanghafte Streben nach Sicherheit fundiert auf der Illusion der Kontrolle, die aus der Angst resultiert, einen Bedürfnismangel in der Zukunft zu erleiden. Entscheiden wir uns aus der Liebe heraus, vertrauen wir. Hier ist es interessant und wichtig genau wahrzunehmen, ob es nicht doch kalkuliert, also kontrolliert ist, nur um uns gedanklich einen Vorteil zu verschaffen. Durch Entscheidungen, die aus der Angst heraus getroffen werden, verbauen wir uns den Weg zu unserem Höheren Selbst. Denn alle Entscheidungen, die aus der Angst heraus getroffen werden, sind unbewusst und führen zu einer weiteren Abstumpfung des Herzens durch Trennung, woraus Leid entsteht. Im Kapitel Unbewusstheit und Matrix gehen wir näher darauf ein.

Wahre Freiheit bedeutet zu erkennen, wer man wirklich ist.

Wir müssen also lernen zu unserer intuitiven Stimme zurückzufinden und lernen alles aus dem Weg zu räumen, dass uns davon abhält ganz nach unserer wahren Natur zu leben. Dann sind wir wirklich frei, denn wir schöpfen aus unserer eigenen Quelle und sind nicht mehr von äußeren Umständen abhängig, um Glück zu erfahren. Wahre Freiheit bedeutet frei von Abhängigkeiten zu sein, selbst gelernte Konzepte fallen darunter. Wir dürfen lernen, alles loszulassen, anders geht es nicht. Einfach Menschsein und durch unsere pure Präsenz blühen.

Es kann tückisch sein, die Kontrolle bewusst wieder abzugeben, weil sie uns in unserem bisherigen Leben vielleicht geholfen hat Ziele zu erreichen und wir sie deswegen als positives, gelerntes Verhalten verbuchen. Wir übersehen aber hierbei, dass sich alles in dieser Welt im Wandel befindet und es bei einer Bewusstseinsweiterung auch eine Herausforderung sein kann, bewusst die Kontrolle wieder abzugeben.

Jedes Mal, wenn wir durch unsere Selbstbeobachtung feststellen, dass wir Ängste, Sorgen oder einen emotionalen Zustand empfinden, können wir dies als Orientierungshilfe nutzen, um festzustellen, wo wir noch wachsen können. Oft tauchen die inneren Konflikte genau dann auf, wenn wir dem Impuls des Herzens folgen möchten. Es erfordert immer ein Wagnis. Wir müssen daher lernen, zu differenzieren, wer gerade zu uns spricht. Ego, Traumen, Limitierungen oder unser Höheres Selbst. Wir werden auf diesem Weg oft aufgefordert, ins Unbekannte zu springen. Doch wer wagt, der gewinnt und so wurde ich immer in meinem Leben belohnt, wenn ich ins Unbekannte gesprungen bin und vertraut habe. Das Universum

belohnt all diejenigen, die im Vertrauen springen, die auf ihr Herz hören und danach handeln. Sich für die Liebe entscheiden! Ich fühle intuitiv, dass es nicht ausreicht konditioniert zu lieben, um daraus einen Vorteil für die Zukunft zu erhalten. Vielmehr ist der kalkulierende Verstand gar nicht mehr daran beteiligt. Die Intention ist entscheidend. Wenn die Intention Liebe ist und aus dem Herzen kommt, bleibt alles in Harmonie. Beobachtet mal ein kleines Kind, wie es mit einem Hund umgeht. Viele kleine Kinder wollen mit dem Hund spielen und bringen den Hund oft in eine unangenehme Situation. Sie ziehen an den Ohren, am Schwanz, aus Neugierde, spielend-liebend. Ein Hund spürt sehr genau die Intention des Kindes. Hunde fühlen intuitiv die feinsten Schwingungen. Jeder, der einen Hund hat, weiß das. So hat der Hund einer Freundin von mir immer ganz genau gespürt, wenn wir beide in Harmonie waren oder eben nicht. Alles ist in Liebe miteinander verbunden. Hunde sind hochintuitive Wesen, wie übrigens alle Tiere und selbst ein Stein hat ein Bewusstsein. Hier in Kolumbien habe ich drei Tage zusammen mit einem blinden Hund verbracht. Der Hund hat genau gespürt, wo ich mich im Raum aufhalte. Er lief, ohne mich zu berühren, durch meine Beine hindurch, da er mich energetisch präzise wahrnehmen konnte.

»Alles lebt. Wie kann es etwas Totes geben, wenn eine lebendige Schöpfung es erschaffen hat?«²⁸

²⁸ Aus dem Buch: »Nur mit dem Herzen sieht man gut« von Metis Media.

Wir alle sind spirituelle Wesen, das ist unsere wahre Natur. Nur haben wir nie wirklich erfahren, was unser wahrer Spirit ist. Die westliche Zivilisation ist nicht dafür designt, sich selbst zu erfahren. Wir sind in einer extrem egoistischen Gesellschaft aufgewachsen und wurden von Religionen, die mit Angst und Scham arbeiten, geprägt. Durch unwahrscheinlich viele Einflüsse haben wir schon früh in unserem Leben den Bezug zu unserem Wahren Selbst verloren.

Wir konnten uns daher nie wirklich selbst entdecken. Und wie eingangs erwähnt muss man das Leben erfahren, um es zu verstehen. Man kann nur das umsetzen, dass man sich vorstellen kann. Ich hoffe, ich kann daher euren Horizont ein bisschen erweitern, damit ihr die Chance habt euch selbst zu begegnen. Das ist wirkliche Freiheit, die Herzenswahrheit aus der Präsenz heraus ausleben, hier findet ihr wahre Erfüllung, nach der sich jeder Mensch tief im Inneren sehnt. Jeder will so sein und angenommen werden, wie er eigentlich tief im Inneren ist. Das ist der Weg der Liebe.

Der Wille volle Verantwortung für sein Leben zu übernehmen führt also dazu, dass wir immer bewusster mit unseren Energien werden. So lernen wir in der Tiefe abzuschätzen, wie weitreichend unsere Entscheidungen mit ihren möglichen Konsequenzen sind.

Wir nehmen die Auswirkungen wahr und handeln automatisch verantwortungsbewusster, da wir absehen können, dass unbewusste Entscheidungen immer zu Leid führen. Achtsamkeit führt uns zu all dem Leid, das in uns als Blockaden gespeichert ist und lehrt uns diese Energiemuster aufzulösen, denn diese sind nichts anderes als Energie, die transformiert werden kann. Formen der Angst hinzu Formen der Liebe. Wir lösen all die Beschränkungen auf, die uns

zurückhalten, unsere Herzenswahrheit auszuleben und präsent im Moment zu sein. So finden wir durch Achtsamkeit zu wahrer Freiheit und schließlich zu uns selbst. Es ist ein langer Weg und jeder der diesen Weg beschreitet kann stolz auf sich sein, denn es ist kein leichter! Wir alle tragen Energie-manifestationen aus allerlei Gründen in uns und es kann schmerzhaft sein, sich dem zu stellen. Aber so wie kein Baum ohne Regen wächst und so wie es Wachstumsschmerzen gibt, ist auch dies als solches einzuordnen. Wachstum findet auf allen Ebenen statt. Die Natur lehrt uns alles, was wir brauchen, um ein wirklich erfülltes Leben in Freiheit zu führen. Der Weg zeigt uns, dass wir uns von all dem dogmatischen Wissen frei machen können. Wir stellen alles infrage und entdecken somit unsere eigenen Antworten im Leben, wodurch wir mehr Selbstvertrauen erhalten. Nur so gelingt es uns, wahre Freiheit zu etablieren und Vertrauen in die eigene Herzensstimme zu bekommen, die uns zu unserem Urvertrauen zurückführt. Hier sind wir frei von Angst und Sorgen und das Leben fühlt sich erfüllt an. Wir fühlen uns verbunden. Wir haben dann das Wissen, wer wir sind, in allem was wir tun, integriert. Die Freiheit des Einzelnen wirkt somit auch automatisch dem Machtmissbrauch entgegen, denn wir sehen die Manipulationen im Außen und korrumpieren uns nicht mehr selbst. Wir wissen jetzt, was wir wollen und dass es im Außen nichts Essenzielles mehr zu erreichen gibt. Wir tragen all die Antworten und die Fülle bereits in uns. Wir brauchen keinen Experten mehr, der durch seine Interpretationen darüber entscheidet, ob wir uns ganz fühlen oder nicht. Wir vertrauen dem Leben. Wir vertrauen dem Universum. Wir sind in der Liebe und im Einklang mit der natürlichen Ordnung.

IX Wahre Menschlichkeit

Wir wissen jetzt, wer wir sind und was wir tun können, um wahre Freiheit in uns zu kultivieren. Jeden Augenblick haben wir die Wahl und können uns entweder für die Liebe oder für die Angst entscheiden. Wir lernen, diese Entscheidung immer bewusster zu treffen.

Die Freiheit des Einzelnen führt dann automatisch zur Menschlichkeit.

Denn durch die Begegnung mit seiner einzigartigen wahren Natur spürt man, dass wir alle miteinander verbunden sind.

Wir begreifen, dass all das, was in irgendeiner Weise von uns ausstrahlt, auf uns zurückfällt. Ab einer höheren Bewusstseinsstufe wird daher automatisch das Wohl der Gemeinschaft priorisiert. Wir begreifen uns alle als göttliche Wesen, die hier auf der Erde sind, um sich selbst zu erfahren. Mit dem Wissen, dass dich dein Umfeld und deine Erfahrungen in unwahrscheinlich vielen Hinsichten stark formen und du einfach nicht wissen kannst, begegnest du deinen Mitmenschen verständnisvoller und mitfühlender. Du hast jetzt verstanden, dass jedes Urteil bloßes Nichtwissen ist. Du brauchst nur einen starken Willen²⁹, dadurch kommt die Selbstdisziplin für die Integration deiner Erkenntnisse wie von alleine. Wie immer gilt, wo ein Wille ist, da ist ein Weg³⁰. Die Essenz der Menschlichkeit ist

²⁹ *Bewusste Entscheidung für die Liebe.*

³⁰ *Vielleicht führt uns auch der Wille erst zum Glauben.*

unkonditioniertes, Füreinanderdasein, aus dem Herzen heraus. Wissen, dass wir rein gar nichts sicher wissen können. Daraus können wir für jede Situation und für jeden Menschen ein tiefes Verständnis entwickeln, egal wie schlimm ein Geschehnis auch war. Denn wir sehen denjenigen auf der Suche nach Liebe und Erfüllung im höheren Sinne.

Wir gehen dankbar durchs Leben und spüren die Erfüllung im eigenen Herzen. Wir sehen, dass alles lebendig ist und gehen liebevoll mit unseren Mitmenschen und der Natur um. Mit unserem Höheren Selbst leben wir aus der Präsenz heraus und sind im Einklang mit der natürlichen Harmonie. Dadurch manifestieren wir es hier auf der Erde.

Verständnis, Toleranz und Mitgefühl sind die Grundpfeiler von Menschlichkeit. Leben und leben lassen. Jeder Mensch trägt tief in seinem Herzen das Bedürfnis, so angenommen werden zu wollen, wie er wirklich ist. In der Essenz gesehen zu werden. Das geht tief. Das ist wahre Intimität. Wenn wir das als Gesellschaft und Menschen erreichen, sind wir schon sehr weit gekommen, denn Toleranz durch wahres Mitgefühl und Verständnis ist die Voraussetzung für Frieden auf der Welt. Es kann nur ein Prozess sein, der jedoch in Wechselwirkung zu allem steht, denn alles ist schließlich miteinander verwoben und eins. Durch Mitgefühl transformieren wir all die Formen der Angst in die Liebe. Denn wir sehen, dass wir niedrigschwingende Energien wie Missgunst, Hass, Trauer, Wut den Nährboden entziehen und demnach ein Fortbestehen in uns und dadurch in der Welt verhindern. Menschlichkeit kann also in jedem einzelnen Moment unseres Lebens stattfinden. Wenn wir es nur wollen können wir jeden Moment in einer Situation mit oder ohne Menschen, in Liebe so annehmen, wie er ist. Denn wir sehen und verstehen, dass alle Dinge ihre

Berechtigung haben, so wie sie im gegenwärtigen Augenblick sind, ohne sie dabei verändern zu wollen. Es ist die Annahme in Liebe mit unserem Herzen, die alleine transformierend ist. Das heißt nicht, dass wir uns alles gefallen lassen müssen. Es ist vielmehr die Freiheit darüber zu entscheiden, eine Veränderung nach der Annahme vorzunehmen, wissend, dass sonst Missgunst, Trauer, Hass, Wut in uns ist und uns selbst schaden würde. Durch die Transformation sind wir wahrlich frei, eine Entscheidung zu treffen, ohne bloß auf Emotionen zu reagieren. Jede Reaktion ist unbewusst. Es ist daher auch ein Akt der Selbstliebe. Denn alles, was wir in uns durch Nichtannahme abspalten, führt dazu, dass wir Stress darauf haben und folglich weniger Liebe und Energie im Leben verfügbar haben. Wir würden demnach die negativen Energien weitertragen.

Je bewusster wir sind, desto mehr Menschlichkeit und Liebe können wir folglich hier auf dieser Erde verankern. Da Energie nie verloren geht, bleibt die Liebe, die wir hierhergebracht haben, auch. Du wirst zu deinem Umfeld und das Umfeld wird ein Teil von dir.³¹ Dein ganzes Leben an sich ist somit eine Energie-Manifestation.

•••

Der Mensch neigt dazu, selbst bei essenziellen Einsichten wieder in alte Muster zu verfallen, und natürlich kann man dafür großes Verständnis haben! Die Integration dieser

³¹ Ausgehend davon, dass wir energetisch so subtil wirken, dass es sich jeglicher kontrollierten Wirkkraft entzieht. Wir können einfach nicht kontrollieren, wie tiefgehend wir wirken.

Erkenntnisse ist ein immerwährender Prozess. Niemand ist perfekt³², es kommt auf den Willen jedes Einzelnen an. Mit jedem Menschen, der an sich arbeitet und der durch sein Leben andere Menschen mit diesen Werten inspiriert, rücken wir einer menschlicheren und harmonischen Welt einen Schritt näher, wobei das Wachstum hier exponentiell ist.

Das indigene Volk der Kogis aus der Sierra Nevada in Kolumbien sieht sich als die Hüter der Welt. Sie betrachten uns alle als ihre unwissenden kleinen Brüder und Schwestern. Die Sierra Nevada ist das höchste Küstengebirge der Welt und die Energie dort ist unglaublich stark. Das Wissen, dass alles eins und verbunden ist, ist tief in der Kultur der Kogis verankert. Das ist der Grund dafür, dass sie sehr respektvoll mit der Natur umgehen und sie verehren. Sie leben das aus, was sie sich selbst von der Welt wünschen.

Zum Energieausgleich spenden sie der Natur Opfergaben. So habe ich vor Kurzem gelesen, dass sie zwei ausgestopfte Jaguarköpfe wieder zurück in die Natur gebracht haben, welche zuvor in illegalem Privatbesitz waren. Nehmen und Geben befindet sich im Gleichgewicht. Sie wertschätzen einfache Dinge, die für die meisten Menschen selbstverständlich erscheinen. So wie das Wasser. Sie ehren und bedanken sich beim Wasser. In jedem Tropfen Wasser sind unwahrscheinlich viele Informationen gespeichert. Wasser schwingt, so wie alles und so nimmt Wasser beim Einfrieren wunderschöne Muster an, wenn man vorher in Liebe mit ihm

³² Basierend auf der Annahme, dass unsere wahre Natur bereits perfekt ist, ist hier der Prozess der Selbstfindung als nicht linear verlaufend gemeint.

spricht. Und so bestehen wir Menschen selbst zu 70 Prozent aus Wasser.

Die kleinen Dinge spiegeln sich in den Großen wider.

Die Naturvölker sind sehr feinfühlig mit Energien und folglich im Umgang mit der Erde, haben aber keine Macht. Die Industriestaaten haben größtenteils den Bezug zum Wahren Selbst verloren, sind nicht sehr feinfühlig mit Energien und folglich mit der Natur, haben jedoch Macht und Einfluss, resultierend aus der Egozentrik. Ich finde, hier müssen wir Brücken schlagen und als Menschen das tun, was uns auszeichnet. Zusammen an einem Strang ziehen. Zusammen Menschlichkeit neu definieren und ein Leben in Liebe, Frieden und Harmonie anstreben. Ich habe gut beobachten können, dass man es interessanterweise geschafft hat, in jeden Winkel der Welt sei er noch so abgelegen, Gesichtsschutzmasken auszuliefern. Seit Jahrzehnten heißt es aber, es sei nicht möglich, den weltweiten Hunger zu stillen. Wie absurd naheliegend ist denn diese einfache Schlussfolgerung. Wo kein Wille, da auch kein Weg, alles andere ist pure Naivität. Wie gesagt, wir müssen lernen hinzusehen und unsere Scheuklappen abnehmen, auch wenn es wehtut und unsere Vorstellungen über den Haufen wirft. Denn bei allem besteht eine Wechselwirkung. Die, die Macht haben, wurden mächtig gemacht. Wenn sich alles einander bedingt, kommt mit dieser Erkenntnis auch gleichzeitig die Verantwortung dementsprechend zu handeln.

Feine Energien und Menschlichkeit

Wahre Menschlichkeit bedeutet, ein anderes Lebewesen mitfühlend anzunehmen, ohne Erwartungen oder Bedingungen daran zu knüpfen. Unser Herz ist mächtig, es hat ein um vielfaches stärkeres elektromagnetisches Feld als der Verstand und reicht mehrere Meter vor und hinter uns. So befinden wir uns im ständigen Austausch mit anderen Menschen in unserer Umgebung, auch wenn wir uns darüber nicht bewusst sind. Wenn wir achtsamer werden, werden wir immer feinfühlicher für die feinen Energien. Wir nehmen energetisch wahr, ob ein Mensch beispielsweise Blockaden im Herzen trägt und welche Energien er ausstrahlt. Durch unsere Achtsamkeitspraxis werden wir folglich mehr und mehr mitfühlender mit unseren Mitmenschen. Irgendwann werden Worte zu limitierend sein, da dann alles auf einer so feinen energetischen Ebene abläuft, dass wir es nicht mehr gedanklich erfassen können. Wir handeln dann einfach nach unserem inneren Gefühl. Dort nehmen wir auch die immer feineren Energien wahr.

Bei einer Indianerzeremonie in Pasto, im kolumbianischen Grenzgebiet zu Ecuador trat ein Schamane vor mich und entfernte mit seinen Händen eine Blockade aus dem Bereich meines dritten Auges. Ich konnte wahrlich eine Erleichterung in dem Bereich feststellen, so als ob sich eine Energieblockade lösen würde, gefolgt von einem Gefühl der Klarheit. Der Moment war wirklich herzergreifend. So schön zu sehen, wie sich diese Menschen ihrer wahren Natur bewusst sind und sich ihre natürlichen Fähigkeiten bewahrt haben. Sie wissen, wer wir sind und warum wir auf dieser Erde sind.

Laotse sagte bereits, dass, sobald die Menschen aufhören würden, Wert auf Materielles zu legen, die Diebe automatisch mit verschwinden werden. Es sagt aus, dass alles einander bedingt. Genau diese Erkenntnis können wir als Motivation dafür nutzen, an uns zu arbeiten, um eine neue Wirklichkeit zu erfahren. Sobald die Menschen beginnen, Werte der Liebe zu kultivieren, werden die egozentrischen Strukturen automatisch verschwinden.

Menschlichkeit in Kolumbien

Herzlichkeit ist das, was die allermeisten Menschen empfinden, wenn sie nach Kolumbien kommen. Es ist nicht wichtig, was du studiert hast, welcher Gesellschaftsschicht du angehörst oder wer du mal warst, es zählt nur, wie du gerade im Moment bist. So wirst du angenommen. Das ist mit die schönste Erfahrung, die ich je gemacht habe, so angenommen zu werden, wie ich bin. Kolumbien ist sicherlich kein sehr reiches Land, doch es ist reich in den Herzen der Menschen, die dort leben. So habe ich im Flieger einen Dokumentarfilmer kennengelernt, der Pablo Escobars Sohn interviewt hatte. Mit im Interview war der Sohn eines Mannes, den Pablo Escobar³³ erschoss. Die beiden Söhne sind jetzt beste Freunde. Es ist mehr als das, für mich ist es das Symbol der größten menschlichen Stärke. Vergebung. Ehrlich gesagt, ist es das, worauf es im Leben ankommt. Die beiden Söhne waren dazu bereit, einander zu verzeihen, weil sie gesehen haben, wozu die Gewalt als Form der Trennung führt. Sie glauben nicht in

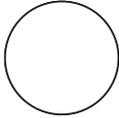
³³ *Mächtigster Drogenbaron der Welt, er führte das Medellín-Kartell in Kolumbien und galt als einer der reichsten Menschen.*

die Gewalt, sie glauben in den Frieden. Sie haben hingesehen und sind genau dadurch im Bewusstsein gewachsen.

Was uns alle hier weiterbringt, ist Herzlichkeit. Wir streben nach Eigentum und Individualität und stumpfen bei dem Wettkampf darum immer mehr im Herzen ab. Dabei ist es das Herz, das wahre Erfüllung empfindet. Im Herzen befindet sich das Paradies, denn das Paradies ist ein Grad des Bewusstseins und daher überall zu jederzeit. Im Herzen sind wir alle miteinander in Liebe verbunden. Wahre Menschlichkeit ist es, anderen auf der Ebene des Mitgefühls zu begegnen. Von Herz zu Herz. Wir sind alle Menschen, wir haben alle den gleichen Wert. Niemand ist mehr wert als ein anderer.

XI Unbewusstheit und Matrix

ONE



Christusbewusstsein

Handlungen im Einklang mit der natürlichen Ordnung
 Entspringt unserem Wahren Selbst im gegenwärtigen Augenblick (Urvertrauen)
 Handlungen dienen allen Lebewesen

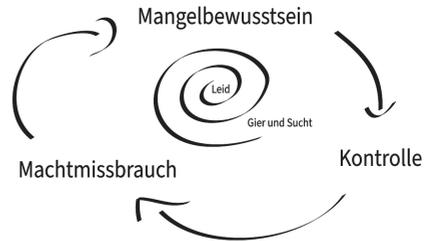
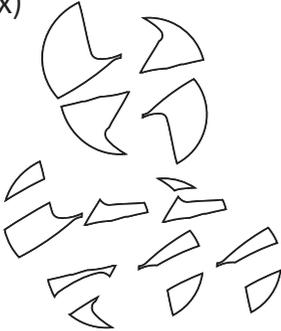
Unbewusstheit



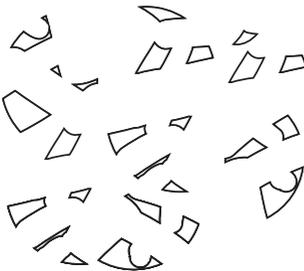
Identifikation mit dem Ich

Trennung aller Dinge durch „Wissen“, Dualismus

Symptome egozentrischen Handelns (Matrix)



Unendliche Symptome egozentrischen Handelns (Erscheinungen in der Welt)



In der Welt	Im Menschen
Ausbeutung von Mensch und Natur	Mangelbewusstsein (Neid, Gier, Sucht)
Verbrechen im Namen der Wissenschaft	Abstumpfung im Herzen
Krieg, Zerstörung	Toleriert Unmenschlichkeit
Hungersnöte	Verkümmern des Wahren Selbst
Versklavung, Armut	Unbewusstes Handeln
Umweltverschmutzung	Überlebensmodus
Morde, Diebstahl	Unnatürliche Lebensweise
Toxische Beziehungen	Blockaden
Schuldenbasiertes Geldsystem	Krankheiten
Staatssystem, starke Regulation, Steuern	

Die Unbewusstheit führt in die Matrix

Die Wurzel allen Leids auf der Erde ist die Unbewusstheit. Die Unbewusstheit beginnt an dem Punkt, an dem wir die Gewohnheit zulassen, also die innere Kraft nicht aufbringen, in der Tiefe liebend, dankbar und demütig das Leben mit ganzem Herzen in Vertrauen so anzunehmen, wie es im gegenwärtigen Moment ist. Wir sind nicht mehr mit unserem Wahren Selbst im »heiligen Moment« und stellen damit unseren Verstand über das Göttliche. Das ist genau der Moment, in dem wir uns vom Göttlichen abtrennen. Wir spüren dann die Verbundenheit mit der Welt nicht mehr. Das alles geschieht auf einer energetischen Ebene, sodass wir es nicht wirklich bewusst wahrnehmen. Auf der energetischen Ebene ist die Gewohnheit bereits eine Form der Kontrolle und steht sinnbildlich dafür, dass wir Gott nicht als allwissend anerkennen. Wir nehmen energetisch gesehen die Wunder nicht wahr. Würden wir die Wunder wahrnehmen, wären wir demütig und würden es nicht wagen, uns energetisch über den Schöpfer zu stellen. Wenn wir aufhören, die Wunder in allem zu sehen, sind wir unbewusst, weil wir dann nicht mit jeder Faser unseres Seins die transzendente³⁴ Wahrheit ausleben und uns durch die Gewohnheit vom Göttlichen abgetrennt haben. Die Gewohnheit verschließt uns somit für das sich spontan entfaltende Göttliche. Das Portal im Herzen wird unpassierbar, sodass wir die Welt nur noch gedanklich mit unserem trennenden Verstand wahrnehmen. Der Verstand verfällt der Illusion, dass die ganze Welt ein Zufall und der Tod endgültig

³⁴ *Hinüberschreitend, übertretend. Über unsere Sinne hinausreichend.*

ist. Es ist unbegreiflich für ihn, dass es etwas wie ein Leben nach dem Tod gibt, daher fürchtet er ihn.

Indem wir jedoch nicht auf die göttliche Stimme in uns hören, entscheiden wir uns aus der Unbewusstheit heraus für die Angst. Die Wurzel der Angst ist es, keine Liebe zu erfahren und zu sterben, denn der Tod ist etwas, das der Verstand nicht kontrollieren kann. Angst mündend aus dem Kontrollverlust vor dem Tod, welcher dem Ego energetisch vorführt, nicht allmächtig zu sein. Gleichzeitig verspürt das Ego die tiefe Sehnsucht nach Erfüllung und Verbundenheit. Die Trennung vom Göttlichen führt dazu, dass wir vergessen, wer wir wirklich sind und uns fälschlicherweise gänzlich mit dem gedanklich erschaffenden Ich-Konstrukt identifizieren.

Schnell lernen wir, dass wir eine Form von Glück spüren, die uns Freude bereitet. Sie stammt aus unserer natürlichen Herkunft. Es ist das natürliche Belohnungssystem. In der Natur ist das Belohnungssystem dafür vorgesehen, zu lernen. Indem wir einen Zusammenhang in der Natur lernen und ihn dann erfolgreich anwenden, also kontrollieren, empfinden wir Glück. Der Verstand lernt ziemlich schnell, dass er durch die erfolgreiche Kontrolle Glück erfahren kann. Er kreierte daraufhin die Illusion, dass er bei erhöhter gedanklicher Kontrolle Erfüllung erfährt. Er erzeugt eine Abhängigkeit. Aus der Abhängigkeit entspringen Gier und Sucht, die zu immer mehr Kontrolle führen. Zusätzlich entsteht aus dem Kontrollverlust, aus der Angst vor dem Tod, eine Überkompensation, die unser Verlangen nach Kontrolle über das Glück erhöht. Wir versuchen unbewusst die tiefliegende Sehnsucht nach Erfüllung und Verbundenheit durch gedanklich kontrollierte Umstände zu stillen. Der Verstand kreierte daraufhin allerlei Ziele, die auf Kontrolle basieren und dabei

auch andere Menschen kontrollieren sollen. Der hierdurch entstandene Missbrauch wird zum Lebensantrieb. Das Ego glaubt nun durch Kontrolle anhaltendes Glück zu finden. Jegliche Form der Kontrolle resultiert jedoch aus der Unbewusstheit und fördert daher die unnatürliche Trennung aller Dinge, wobei unwahrscheinlich viel Leid entsteht.

Sind wir nicht präsent für das Leben, sind wir ein Diener der Matrix. Die Matrix ist in uns, wir müssen sie lediglich aus unseren Köpfen befreien. Sie ist ein Geflecht aus Gedankenmustern.

Die Matrix

Die Matrix ist die Folge daraus, dass wir vergessen haben, wer wir sind und unbewusst wurden. Die Matrix ist die egozentrische Wirkkraft der Menschen, die durch Kontrolle nach Glück streben. Sie ist die Illusion des Verstandes, er könne aus sich selbst heraus eine Erkenntnis über etwas erlangen und sein Handeln wahrlich kontrollieren. Die Matrix entspringt also aus unserem Geist und findet durch unsere unbewussten Entscheidungen in die Welt. Wir erschaffen dadurch Abhängigkeiten, die Leid verursachen. Die egozentrische Wirkkraft erzeugt also gedankliche Abhängigkeiten von etwas, um Glück zu erfahren. Sobald ich etwas machen muss, bin ich ein Sklave der Konditionierung, also ein Sklave meines eigenen Verstandes.

Das Ego möchte jeden Lebensbereich kontrollieren:

So war ich selbst viele Jahre meines Lebens abhängig vom Sport. Ich habe die Glücksgefühle meines Körpers benutzt, um mich geistig abzulenken. Konnte ich mal keinen Sport ausüben, so ging es mir nicht gut. Letztendlich habe ich damit meinen Körper über die Jahre benutzt, Glück zu generieren. Unbewusst habe ich damit dem entgegengewirkt, dass ich nicht meiner Herzenswahrheit vollends gefolgt bin. Ich habe angefangen, die Freude der Bewegung zu instrumentalisieren, um Glück zu erfahren. Das ist die Matrix.

Alles, was wir gedanklich kontrollieren, müssen wir mit Kraft festhalten. Kraftlosigkeit ist jedoch der Fluss des Göttlichen, in dem das pure Sein erschafft. Eine Welt, die dadurch Form

findet, ist eine harmonische Welt nach der natürlichen Ordnung. Es macht einen Unterschied, ob unser Handeln freiwillig aus der Fülle heraus oder aus einem Zwang heraus stammt. Jede Form von Zwang ist ein Missbrauch und führt zu Leid. So können zwei Menschen dasselbe tun und nur einer dabei Leid erzeugen. Einer der beiden ist nicht abhängig und schöpft aus seiner eigenen Kraft, da er verbunden mit dem Göttlichen ist. Dieser Überfluss ist es, der auf keiner Seite etwas wegnimmt, sondern gibt und bereichert. Diese Unabhängigkeit und Freiheit sind es, die zu einer friedvollen Harmonie in der Welt führen werden. Die Freiheit des puren Seins, die losgelöst von Ort und Zeit ist. Hier findet das Göttliche Ausdruck und wirkt im allerhöchsten Sinn in der Welt. Frei von Hass, Ungeduld und Unsicherheit. Hier sind wir im Urvertrauen.

Kontrolle oder Vertrauen

Wie erkenne ich missbrauchendes Verhalten? Fördere ich eine Abhängigkeit? Oder schöpfe ich aus meiner eigenen Liebe und gebe, ohne jegliche Forderung zu stellen?
Jegliches kontrollierendes, zwanghaftes Verhalten ist der Matrix zuzuordnen.

Der Machtmissbrauch beginnt in uns

Die Wurzel des Machtmissbrauchs ist in uns. Der erste Machtmissbrauch beginnt im eigenen Herzen und wächst somit durch uns hindurch in die Welt. Sobald wir die Stimme in unserem Herzen ignorieren und unseren Verstand, das Ego, entscheiden lassen, stellen wir uns über das Göttliche. Wir

glauben es besser zu wissen, als das Universum, aus dem wir entstanden sind. Unsere Handlungen, die daraus folgen, sind also egozentrischen Ursprungs. Dabei spielt es dann keine Rolle, was wir tun. Es ist vielmehr die Frage, aus welchem Bewusstsein heraus es kommt. Erblüht es aus dem Sein, ist es göttlicher Natur. Wir sind dann im Flow. Folgen wir jedoch dem kontrollierenden Impuls des Verstandes, ist es ein Missbrauch am eigenen Herzen. Das Ego will immer die Kontrolle über die Situation und versucht diese durch Selbstmanipulation mittels Ängste zu erreichen. Demgegenüber stehen die Impulse unseres Herzens, die uns immer die göttliche Wegerichtung vorgeben. In uns entsteht ein Machtkampf. Folgen wir den Impulsen der Kontrolle oder vertrauen wir und hören auf unser Herz. Der innere Kampf, den wir zwischen Verstand und Herz führen, steht sinnbildlich für den spirituellen Kampf von Gut gegen Böse. Das Gute repräsentiert die Formen der Liebe. Es steht für das Urvertrauen, dass für mich gesorgt ist, wenn ich meinem Herzen folge, da dann alles nach der göttlichen Ordnung zu meinem allerhöchsten Wohle geschieht. Das Böse repräsentiert dabei all die Formen der Angst, die die Illusion einer Kontrolle erzeugen.

Jede einzelne Entscheidung, die wir treffen, dient somit entweder dem Guten oder dem Bösen. Die Komplexität wird durch unsere energetischen Manifestierungen verursacht. Der energetische Stress unserer Blockaden muss zuerst beiseite geräumt werden, denn er bringt uns immer wieder zurück in dieselbe Situation, damit wir sie heilen können. Wenn wir angetriggert werden, haben wir somit auch keine wirkliche Chance, die Verbundenheit vollends aufrechtzuerhalten, da wir immer wieder zurückmüssen, um die energetische Blockade aufzulösen. Das ständige Springen zwischen Verbundenheit

und Blockaden ist also der Weg, der irgendwann zur puren Verbundenheit führt. Das ist der Weg der Liebe. Loslassen durch Vergebung und Schritt für Schritt hinzu Erfüllung.

Den inneren Kampf zu führen, bedeutet für uns alle Selbstmanipulationen resultierend aus Blockaden oder Ängsten zu erkennen und demnach aufzulösen. Aus der Egozentrik folgen Manipulationen oder Gewalt als Resultat dieser Verhaltensweisen, um die eigene Wegrichtung oder die des anderen nach den egozentrischen Interessen zu verändern. Es ist also immer mit einer Absicht verbunden, ein gewisses Ziel zu erreichen, wohingegen die Präsenz mit dem Wahren Selbst immer eine Absichtslosigkeit darstellt, da es ja bereits erfüllt und ganz ist. Das Ego respektiert die freie Entscheidung des anderen nicht. Es versucht, etwas durch Kontrolle zu erzwingen. Jede Entscheidung, die wir aufgrund des Egos treffen, basiert auf Angst. Angst vor einem Bedürfnismangel in Zukunft, wohingegen die Entscheidung aus dem Herzen in Verbundenheit, also aus der Liebe heraus getroffen wird. Absolut jeden Moment können wir uns entscheiden: Vertrauen oder Kontrolle. Höre ich auf die Stimme in meinem Herzen oder die Gedanken? Göttlich, allwissend oder sicher wissend, dumm. Nichts anderes ist es. Entweder eine Entscheidung für die Liebe oder eine Entscheidung für die Angst. Entscheide ich mich für die Angst, stelle ich meinen Geist über das Göttliche, Allwissende. Ich missbrauche meinen Verstand dafür, die göttliche Ordnung zu manipulieren. Ich stelle mich über die Natur, über Gott, da ich denke, ich weiß es besser. Mein Verstand über mein Herz. Als wäre das Ego eine innerliche Energie, die den Verstand als wahren Anführer ermächtigt. Hier beginnt der erste Machtmissbrauch, aus dem alle weiteren hervorgehen. Es ist die Wurzel all der unterdrückenden Mächte

in ihren unendlichen Erscheinungen, die zu unermesslichem Leid führen. Egozentrisches Handeln führt also zwangsläufig zu einem Machtmissbrauch. Das Portal im Herzen verschließt sich mehr und mehr und wir machen uns daraufhin abhängig vom Glück im Außen. Schaffe ich es also mit der Zeit all die Blockaden in mir zu beseitigen und zu meinem Urvertrauen zurückzufinden, so entscheide ich mich gleichzeitig mehr und mehr für die Liebe. Das Gute in mir gewinnt und genau dadurch trage ich es durch all die Energie, die von mir ausstrahlt, in die Welt hinaus.

Der Verstand kalkuliert. Er will Abhängigkeiten schaffen und Menschen an sich binden. Ständig ist er auf der Suche nach Gelegenheiten, sich aus dem Außen Glück zu verschaffen. Er ist nicht fähig, in der Mitte zu ruhen und zu sein. Ständig am zwanghaften Tun. Bis zu dem Punkt, an dem wir die tiefgreifende Erfahrung gemacht haben, dass wir alles, was wir wirklich brauchen, schon in uns tragen. Wir tragen es im Herzen. Jemand, der noch auf Glück im Außen angewiesen ist, ist sozusagen noch ein Diener der Matrix, denn jegliche Abhängigkeit zeugt von einer Unfreiheit und Unehrllichkeit sich selbst gegenüber, basierend auf der Erkenntnis, dass wir alle frei sind.

Entspringt mein Handeln einer positiven Freiwilligkeit oder einer angstbasierten Zwanghaftigkeit? Indem ich nämlich der Freude folge, vertraue ich. Das ist die richtige Motivation für eine Entscheidung. Fühlt es sich fröhlich und aufregend an?

Jeder Mensch, der sich selbst korrumpiert hat, kann es insgeheim nicht ertragen, wenn es andere Menschen nicht selbst tun, also redet er die Menschen schlecht. Wo Licht ist, ist auch Schatten.

Zwischenmenschliche Dynamik - Machtmissbrauch am anderen

Die aus der Unbewusstheit entstandene Egozentrik³⁵, motiviert aus der Angst vor dem Tod und der Sehnsucht nach Erfüllung, bedient sich dabei des menschlichen Belohnungssystems, das durch Kontrolle immer eine Täter-Opfer-Beziehung entstehen lässt. Der Täter, der Bedingungen stellt und das Opfer, das die Bedingungen erfüllt. Beide erhalten hierbei ein Glücksgefühl durch Dopaminausschüttung im Gehirn, das sie mit dem Weg zur Erfüllung verwechseln und machen sich so zunehmend abhängig von den gesetzten Bedingungen. Der Täter spürt einen Mangel an Glück und erhofft sich diesen mit der Kontrolle zu stillen. Er übt energetischen Druck auf das Opfer aus, das nun ebenfalls einen Mangel empfindet. Das Opfer fühlt jetzt ein energetisches Ungleichgewicht. Gibt das Opfer der Kontrolle statt, erhält der Täter ein Glücksgefühl über die erfolgte Kontrolle. Das Opfer erhält ebenfalls ein Glücksgefühl, da der energetische Druck wegfällt. Indem das Opfer der Kontrolle stattgibt, wird es zum Täter an sich selbst. Mit jeder Kontrolle, die zwei Menschen betrifft, stumpfen die Herzen beider ab, wobei eine erneute Kontrolle wahrscheinlicher wird. Nach einer Zeit gewöhnt sich das Gehirn an die Stimulation der gesetzten Reize und braucht eine Stimulationserhöhung, um die Dopaminausschüttung aufrechtzuerhalten, gleichzeitig werden die Herzen immer stumpfer. Sucht und Gier entstehen. Dazu werden höhere Bedingungen gesetzt, die der Verstand mit mehr Glück gleichsetzt. Erfüllt das Opfer die Bedingungen nicht, wird höherer Druck in Form von Gewalt oder Manipulationen auf das

³⁵ *Dynamik: Verstand identifiziert sich mit sich selbst und erfährt Glück durch Trennung.*

Opfer ausgeübt, um es zur Erfüllung der Bedingungen zu bringen. Gibt das Opfer dem nach, so erhalten Täter und Opfer ein Glücksgefühl und das ganze Prozedere wiederholt sich. Wenn es dem Opfer gelingt, selbst bei Gewalt und Manipulationen unbeeindruckt zu bleiben und somit nicht auf das Kontrolldrama zu reagieren, führt dies zu einem Rückkopplungseffekt. Dem Verstand wird ein endgültiger Entzug vor die Nase gesetzt und es kommt zu keiner Ausschüttung von Glücksgefühlen. Dieser Rückkopplungseffekt sorgt dafür, dass der Verstand lernt, dass diese Vorgehensweise nicht mehr lohnenswert ist.

Diese Dynamik ist der Verursacher aller Ungleichgewichte auf der Welt, denn letztlich wird immer mehr Kontrolle aufgewendet, um Glück zu erfahren. Gleichzeitig steigt der Missbrauch auf der anderen Seite.



Schulkinder in Medellín, Kolumbien

Die Matrix funktioniert also nur mit der egozentrischen Wirkkraft, die sich aus der Täter-Opfer-Beziehung ergibt. Wir sind solange Täter oder Opfer, wie wir noch auf die Zustimmung von Dingen im Außen angewiesen sind, um wahres Glück zu empfinden.

Wichtig hier ist zu erwähnen, dass sich die allermeisten Menschen darüber nicht bewusst sind. Ihre durch Erziehung und Gesellschaft geformten Konditionierungen lassen sie genauso handeln, wie sie es vorgelebt bekommen haben. Machtstellungen resultierend aus dem System und Liebe werden somit benutzt, um unser Verhalten in eine gewisse Wegrichtung zu lenken. Die Wegrichtung ist ausschließlich egozentrischer Natur, denn sie akzeptiert unseren freien Willen nicht und will sich mittels Manipulationen und Gewalt darüber hinwegsetzen. Wer nicht bewusst entscheidet, über den wird entschieden. Es lässt sich sagen: Es wird also versucht nach immer mehr Glück zu streben und gleichzeitig erhält man es nur, wenn es an immer größere Bedingungen geknüpft ist. Die Egozentrik mündet schließlich in der totalen Kontrolle, da sie immer mehr Glück braucht, um fortzubestehen.

Der Machtmissbrauch ist der größte Feind der Menschheit! Er ist es, der zwangsläufig aus dem egozentrischen Streben heraus entsteht. Die logische Konsequenz daraus ist es, der Egozentrik keine Aufmerksamkeit mehr zu schenken, somit verschwindet³⁶ sie. Zuerst in uns und damit aus der Welt. All das gedeiht, dem wir Aufmerksamkeit schenken. Entscheide weise, entscheide achtsam.

³⁶ Voraussetzung hierfür ist, dass wir die wirkenden Kräfte der Egozentrik vollumfänglich wahrnehmen.

Der Machtmissbrauch ist die Folge daraus, dass wir vergessen haben, wer wir sind und blind den Abhängigkeiten folgen. Wir beginnen sie über den Willen anderer hinweg, durchzusetzen.

Die Vernichtung ist der gewaltsamste Ausdruck des Egos, um seinen Willen durchzusetzen. Sie ist die höchste Form der Trennung. Sie findet auf großer Ebene Ausdruck im Krieg. Auf kleiner Ebene wäre es demnach Mord.

Egozentrische Macht führt zwangsläufig zu Korruption, hat ein endloses Steigerungspotential und dehnt sich jeden Moment aus, wie das Universum selbst.

Ein kleines Beispiel soll eine einfache Erscheinung der Matrix veranschaulichen.

Person A und Person B sind in einer Beziehung. A schreibt B eine Kurznachricht. B sieht die Nachricht, reagiert jedoch nicht, da sie beschäftigt ist. A hat sich mittlerweile an die Aufmerksamkeit von B gewöhnt und empfindet nun einen Mangel an Glück, da sie Glück mit einer Erwartung assoziiert, also der Erwartung, dass Person B ihr wie gewohnt Aufmerksamkeit schenkt. Person A verwechselt jetzt die fehlende Reaktion auf ihre Nachricht damit, keine Liebe zu erfahren. Person A versucht einen Druck aufzubauen, indem sie eine zweite Nachricht sendet. Der aufgebaute Druck repräsentiert den Machtmissbrauch, da aufgrund eines eigenen Mangels versucht wird, die Wegrichtung eines anderen zu beeinflussen.

Person B spürt den Druck und muss sich entscheiden, ob sie auf das Kontrolldrama reagiert. Reagiert B nun auf die Nachricht, obwohl ihre Intuition dagegen spricht, begeht sie

selbst einen Missbrauch an ihrem Herzen. Person A erhält daraufhin ein Glücksgefühl. Daraufhin spürt Person B, dass der energetische Druck von Person A wegfällt und spürt ebenfalls Erleichterung. Hierdurch sind beide Personen dem Machtmissbrauch verfallen.

Letztlich ist es ein energetisches Abhängigkeitsverhältnis, das beide immer mehr korrumpiert, wodurch das Herz immer weiter abstumpft und Leid erzeugt wird.

Zusammenfassend kann man also sagen, dass die Matrix Gedankenmuster über Abhängigkeiten sind, die entstehen, wenn wir vergessen haben, wer wir sind. Jegliches kontrollierendes Verhalten entstammt der Matrix und bereits die strenge Erwartung an etwas ist eine energetische Kontrolle.

In der Realität ist es häufig so, dass wir unsere Mitmenschen enttäuschen werden, wenn wir nicht auf die oft unbewussten Kontrollversuche anspringen. Gerade wenn es unsere Liebsten sind, wird es schwierig der Matrix zu widerstehen. Wir müssen einfach darauf vertrauen, dass sie uns immer noch lieben werden, wenn wir unserem Herzen folgen. Ich meine, das ist doch dann die wahre Liebe. Sich für jemanden freuen, wenn er glücklich ist und seinem Herzensweg nachgeht. Sind wir nicht in der Tiefe zu uns selbst ehrlich, können wir es auch nicht zu anderen sein.

Jede Autoritätsstellung ist demnach eine Missbrauchsstellung. Die wenigsten Menschen können dem Machtmissbrauch widerstehen! Die meisten Menschen genießen es zu sehr, wenn sie angebetet werden. Sie verstehen sich höherwertiger als andere Menschen. Zum Beispiel enthält ein spiritueller Lehrer dem Schüler Informationen, weil er fürchtet, ohne diese Informationen weniger wert zu sein. Er genießt seine höhere innere Haltung dem Schüler gegenüber und hat Angst, ohne die vorenthaltenen Informationen weniger besonders zu sein. Diese innere Haltung hat über die Menschheitsgeschichte hinweg logischerweise dazu geführt, dass sich ein unglaublich großes Machtkonstrukt aus der Matrix gebildet hat. Die Logik der Macht besagt, dass sie sich pyramidenförmig verhält. Je weiter höher man blickt, desto mehr Machtkonzentration ist vorhanden. Jeder, der die irre systematische Ausbeutung durchschaut und ans Licht bringt,

wird entweder von der Matrix korrumpiert oder vernichtet. Jedes hierarchische System spiegelt dieselbe Systematik. Unser modernes Zusammenleben hat sich aufgrund dieses Machtkonstrukts gebildet.

Das Prinzip ist immer dasselbe. Daraus ergibt sich rein logisch eine Pyramidenform, durch die eine immer größer werdende Kontrolle entsteht, die zwangsläufig in größeren Abhängigkeiten mündet. Dabei instrumentalisiert diese Macht alles und jeden, um noch mehr Macht zu generieren. Rein logisch breitet sie sich durch jeden Lebensbereich aus. Wie ein Virus. Unfreiheit und Kontrolle bedingen dabei einander.

Machtmissbrauch in Medellín

Machtmissbrauch funktioniert immer nach dem gleichen Prinzip. Die Egozentrik, motiviert aus Verletzungen, Konditionierungen und dem Mangelbewusstsein, nutzt allerlei Kontrollmechanismen, um möglichst viel Macht zu konzentrieren. Jedes egozentrische Streben nach Macht führt automatisch dazu, dass auf der anderen Seite Mensch und Natur an Energie beraubt werden. Um dieses Kräfteungleichgewicht aufrechtzuerhalten, arbeitet die Egozentrik mit allerlei Mitteln der Kontrolle, worunter Angstmache, psychologische Manipulationen, physische oder psychische Gewalt wie Lügen und Täuschung fallen. Je größer das egozentrische Bedürfnis, umso größer die Wahrscheinlichkeit, dass auf der anderen Seite großes Leid durch ein unnatürliches Energieungleichgewicht entsteht. Hier in Medellín in Kolumbien war es beispielsweise so, dass das Paramilitär eine wichtige Handelsstraße zum Pazifik und Zentralamerika kontrollierte. Die Idee der Regierung war anfangs, den illegalen Personen- und Handelsverkehr zu stoppen, um die Stadt sicherer zu machen. Doch das Paramilitär vertrat ziemlich schnell eigene Interessen und sorgte dafür, dass nur von Ihnen ausgewählte Händler passieren durften, sodass sie ihre Machtposition dahingehend ausnutzten, dass sie energetisch, also entgeltlich von der Regulation des Warenverkehrs profitierten. Dieser Machtmissbrauch machte auch vor Menschenleben nicht halt. So bekam das Paramilitär den staatlichen Auftrag im Namen der demokratischen Sicherheit, Guerillas in der Stadt zu verhaften oder zu erschießen. Hierbei wurden all diejenigen, die am Mord eines Guerillas beteiligt waren, eine Erfolgsprämie zugesprochen. Das Paramilitär fing

daraufhin an, Zivilisten zu erschießen und deklarierte sie als Guerillas, nur um die Erfolgsprämie einzukassieren. 1988 - 2011 gab es 2.248 offiziell bestätigte Zivilistenmorde, wobei die Sonderjustiz für den Frieden 6.402 Zivilistenmorde verzeichnete. Menschenleben im Austausch für das eigene egozentrische Streben nach Macht.

Die Soldaten bekamen ja schließlich einen festen Sold und waren somit schon staatlich abgesichert. Dabei ist das nur ein dramatisches Beispiel von unendlich vielen. Ich will damit aufzeigen, dass für das egoistische Streben nach Glück kein Leid zu groß ist, das daraus für Mitmenschen oder der Natur entsteht. Es geht auch auf keinen Fall darum, die Schuld bei jemanden zu suchen, denn der Mensch ist zu allem fähig. Zu den unvorstellbar schönsten Dingen und zu den unvorstellbar grausamsten, schlechten Dingen. Es ist eine Frage des Bewusstseins und des Willens. Je bewusster wir sind, desto mehr können wir uns wirklich für eine Seite entscheiden. Es kommt immer auf die Bedingungen an, die wir im jeweiligen Leben vorfinden. Und so sollten wir vielmehr anfangen durch Achtsamkeit genau hinzusehen und versuchen Verständnis zu kultivieren, um somit Mitgefühl zu empfinden. Wir kommen so immer mehr in unsere volle Selbstverantwortung und stoppen die negativen Kräfte durch die Vergebung. Damit lösen wir die energetischen Barrieren, die die Welt trennen, auf.

Würde der Mensch aus der Geschichte lernen, würden die mächtigen Strukturen ausgetrocknet werden, die den Menschen so klein halten und regelrecht mit Angst und Sorgen versklaven. Der Mensch würde sehr genau überlegen, wem er seine Kraft gibt.

Wen mache ich durch mein Handeln stark?

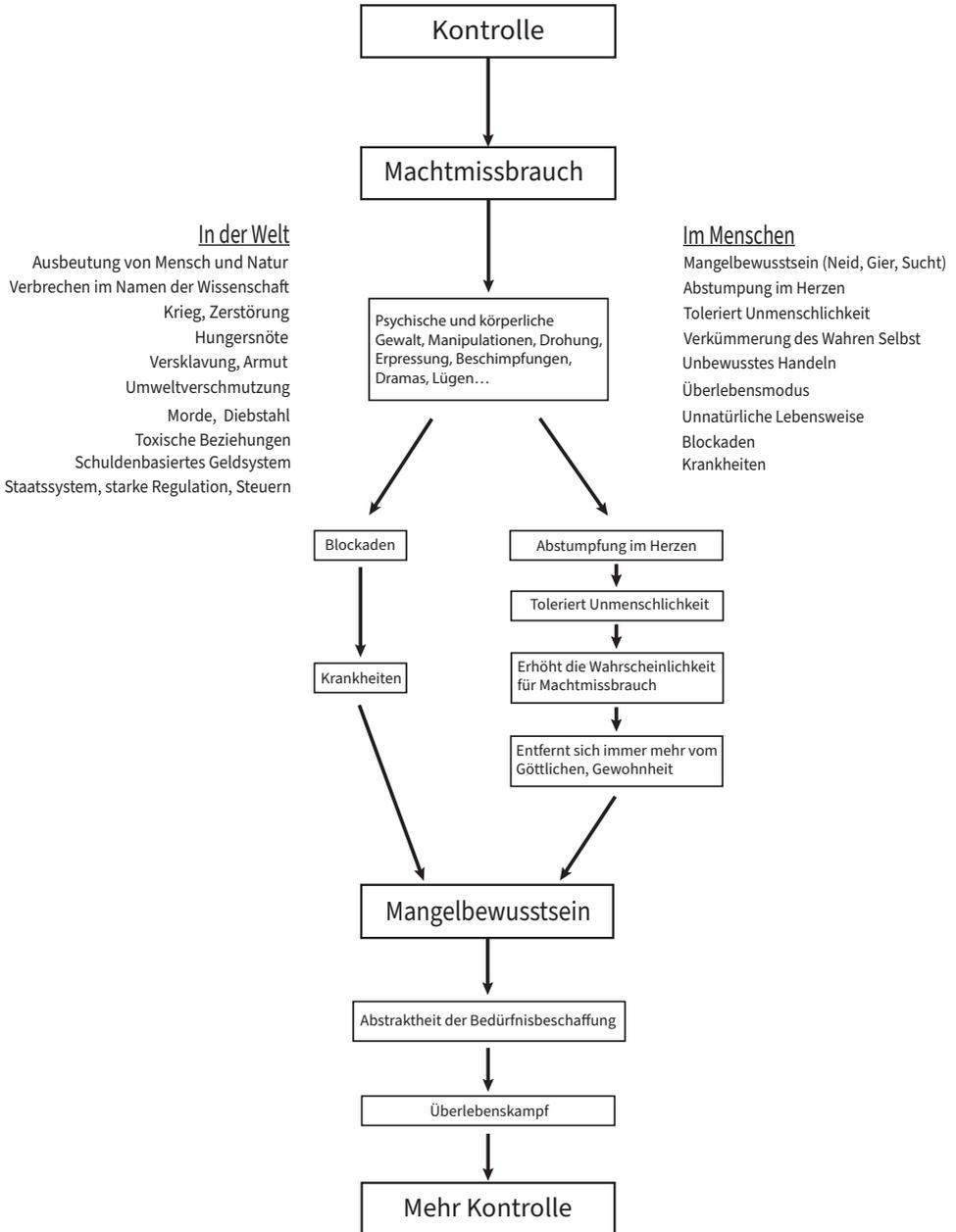
Energetisch gesehen mache ich die Seite der Angst stark, wenn ich Formen der Angst auslebe. Zum Beispiel: Ich habe Angst vor der Zukunft. Daher horte ich mein Geld und spare. Das Geld, das ich an die Bank verleihe, nutzt beispielsweise die Bank, um höhere Gewinne zu generieren, indem sie es in Rüstungsfirmen investiert. Die Rüstungsfirmen interessieren sich für den Krieg und manipulieren Politiker zu aggressiveren Entscheidungen.

Es ist schon so weit gekommen, dass es unbequem ist, diejenigen stark zu machen, die gute Intentionen haben. Bequemlichkeit führt dabei in die Unfreiheit und genau das wird ausgenutzt. Mit jedem Mal, mit dem wir uns für eine Bequemlichkeit entscheiden, machen wir uns ein Stück unfreier. Nutze ich ein Smartphone oder das Internet, gebe ich gleichzeitig private Informationen preis. Verwende ich eine VPN-Verschlüsselung am Computer und nehme es hin, die von der Website geforderten »Roboter-Tests« zu absolvieren. Oder lege ich keinen Wert auf die Registrierung meiner IP-Adresse in den Datenbanken der Unternehmen, die immer ausgefeiltere, subtilste Manipulationen kreieren, die uns in eine ihnen dienliche Wegrichtung lenken. Das Prinzip hierbei ist, dass es kurzfristig mehr Freiheit und Vorteile verspricht, langfristig aber zu mehr Unfreiheit führt! Unsere Gesellschaft ist geradezu auf Kurzfristigkeit konditioniert, sodass sie die langen Folgen einer Entscheidung nicht mehr abgesehen werden. Der Überlebensmodus ist sicherlich einer der Gründe hierfür. So muss man sich gegen die Mehrheitsgesellschaft behaupten, teurer oder aufwendiger konsumieren, mehr Zeit aufwenden. Und man muss über die eigenen Ängste und

Sorgen springen. Hier wird spätestens abgewogen, denn mehr Zeitaufwand an der einen Stelle führt zu Verzicht an der anderen. Da wir in unserer Gesellschaft einem hochgezüchteten Motor gleichen, der bei kleinen Einflüssen anfällig für Störungen ist, ist es unser Verhängnis und erfordert großen Mut und Entschlossenheit dort auszubrechen. Und klappt oft erst dann, wenn wir an einem Punkt in unserem Leben zusammenbrechen. Krankheit und Verlustschmerz führen die meisten Menschen zu ihrer eigenen Wahrheit. Wir haben schon zu viel verloren, es ist schon fünf Minuten nach zwölf. Die Menschheit hat genug gelitten, es wird Zeit der Wahrheit in die Augen zu sehen. Gier und Sucht aus der Egozentrik führt zum Untergang der Menschen!

Ableitungen aus dem Machtmissbrauch

»unendliche Leiderscheinungen in der Welt«



Blockaden

Jeder Machtmissbrauch führt dazu, dass wir einen energetischen Konflikt in uns abspeichern. Hier entstehen die Blockaden, die sich in unserem Energiekörper festsetzen und unsere Entscheidungen beeinflussen. Zusätzlich wirken sie sich darauf aus, was wir im Außen durch das Gesetz der Resonanz anziehen. Wie wir gelernt haben, ziehen wir die Situationen im Leben an, die von uns energetisch ausstrahlen. Der Kosmos zeigt uns auf diese Weise, die Dinge in uns, die nicht in Harmonie sind. Lösen wir die Blockaden nicht auf, können sie sich irgendwann als Krankheit manifestieren. Das ist dann der letzte Hilferuf: »Nimm mich an und lass mich los«.

Ich kenne viele Menschen, die bereits im Sterben lagen. Alle sagten, dass der Wendepunkt eintrat, wenn sie alles angenommen hatten und sie losließen. Hier geschah dann das Wunder. Die Heilung. Energetisch gesehen, vertrauten sie vollkommen und waren nicht mehr im Kampf mit der »Krankheit«. Man muss jedoch die Wurzel annehmen und transformieren. Entfernt man die Symptome, so ist es schwieriger zur Wurzel vorzudringen, denn wir entfernen gleichzeitig die Motivation dazu. Wenn wir es schaffen, die Symptomatiken, als Orientierung für unsere Achtsamkeitspraxis zu verwenden, sind wir schon weit gekommen. Hier können wir zusammen mit unserem Höheren Selbst in die Meditation eintauchen und die energetische Wurzel durch die praktische Annahme transformieren. Hier geschieht wahre Heilung.

Die beste Heilung ist, wie bereits gesagt, Prävention. Schaffen wir es, die Kontrollversuche im Moment zu durchdringen und anzunehmen, also fallen nicht mehr darauf herein,

ist das schon der erste Sieg auf energetischer Ebene. Wir bleiben unserem Herzen treu und es findet kein Missbrauch in uns statt. Dadurch häufen sich später auch keine zusätzlichen Blockaden in uns an. Die Wurzel aller energetischen Blockaden ist also der Machtmissbrauch. Am Ende eines Tages können wir uns also fragen: Welchen inneren Konflikt muss ich noch annehmen?

Abstumpfung des Herzens durch den Missbrauch

Hass aus dem Missbrauch macht die Herzen der Menschen blind. Er stammt aus dem Leid, das durch das egozentrische Ungleichgewicht entsteht. Mit jedem Mal, mit dem wir unser Herz ignorieren, lehnen wir uns ein Stück weit selbst ab. Die innerliche Selbstablehnung erzeugt dabei eine tiefe Trauer. Diese Trauer ist es, die durch Hass kanalisiert ihren Weg in die sichtbare Welt findet. Hiermit inbegriffen ist auch, wenn wir mit der Welt, wie sie im gegenwärtigen Moment ist, im innerlichen Kampf sind. Durch die Nichtannahme erzeugen wir also auch Trauer in Form von inneren Konflikten, die unser Handeln dann dahingehend beeinflussen und somit Form in der Welt finden.

Zum Beispiel sind wir verletzt, weil uns jemand schlecht behandelt hat. Indem wir diesen energetischen Konflikt nicht annehmen, ist er immer noch in uns aktiv und dauert an. Dieses innere Ungleichgewicht führt dann dazu, dass wir weniger mitfühlend für unsere Mitmenschen sind, wobei wir diese Verletzung dann weitergeben.

Dies bedeutet auch, dass man die Welt durch Beobachtung und Annahme schon verändern kann, also alleine dadurch, dass wir den gegenwärtigen Augenblick tief in unserem Herzen

annehmen, wie er ist, Liebe manifestieren können. Umso achtsamer wir das tun, umso mehr Liebe sind wir im Stande zu manifestieren.

Die Trauer wickelt das Herz in Schleier ein, die es immer schwieriger machen unser Herz zu hören. So treffen wir immer schneller, immer mehr Entscheidungen entgegen unserem Herzen, wobei sich der Missbrauch im Außen, der Drang nach Kontrolle, ebenfalls erhöht. Die sich immer schneller drehende Spirale erzeugt somit immer mehr Leid. Dabei tolerieren wir dann unmenschliches Verhalten und erwarten es energetisch von anderen, dass sie sich ebenfalls der inneren Korruption beugen. Tun sie das nicht, sind wir mit der Wahrheit konfrontiert, die wir eigentlich schon tief in uns tragen, aber verdrängt haben. Die Wahrheit ist, dass wir entgegen unserem Herzen gehandelt haben. Jeder der uns diese Wahrheit offenbart wird zum Feind des Egos und will vom Ego vernichtet werden. Wo Licht ist, ist auch Schatten.

Die energetischen Konflikte, die durch den Missbrauch entstehen, führen dazu, dass unser Herz immer weiter abstumpft. Wir tun nicht das, was wir lieben, sondern das, was unser Verstand in seiner Illusion der Berechenbarkeit, vorgibt. Hier spielen dann auch die Normen unserer Gesellschaft, Gedankenmuster, Glaubenssätze und Blockaden rein. Denn niemand profitiert dadurch, dass wir unserem Herzen folgen. Im Gegenteil. Wir konfrontieren unser Gegenüber mit der Wahrheit. Hierdurch entsteht ein gesellschaftlicher Druck, der uns dazu bewegen soll, entgegen unserer Herzenswahrheit zu handeln.

Man kann also sagen, dass je mehr unsere Gesellschaft trennt, umso mehr Abstumpfung der Herzen erschafft sie dadurch. Die Abstumpfung im Herzen führt dazu, dass wir die

Verbindung zu unserem Höheres Selbst verlieren und uns mehr und mehr mit unserem Ich-Konstrukt identifizieren. Wir tendieren immer mehr dazu, uns abzulenken und unser Glück aus dem Außen zu beziehen. Das laute Ego wird als Führer weiter ermächtigt, während wir uns immer leichter korrumpieren lassen. Durch die Abstumpfung im Herzen und unsere Selbstkorruption tolerieren wir dabei Unmenschlichkeit und Leid. Wir gewöhnen uns an die Umstände, denn das ist die Charakteristik unseres Verstandes.

Das Gehirn gewöhnt sich an immer höhere Reize. Das Herz stumpft dabei immer weiter ab. Der Mensch gewöhnt sich an alles.

Durch die Gewohnheit und Abstumpfung des Herzens verschließen wir uns immer weiter für die Wunder dieser Welt. Wir entfernen uns immer weiter vom Göttlichen und handeln unbewusst, wobei wir die Welt immer mehr trennen. Kontrolle und Gewohnheit bestimmen den Ton. Daraus entsteht eine sich immer schneller drehende Spirale, da wir immer mehr und immer schneller Formen der Angst kultivieren. Die Unbewusstheit schafft daher das allergrößte Leid dieser Erde, in ihren endlosen Erscheinungen.

Ablenkung von der Wahrheit mündet in destruktivem Verhalten

Dadurch, dass wir unser Glück von Dingen im Außen abhängig gemacht haben, können wir nicht mehr ehrlich zu uns selbst sein. Je mehr wir der Egozentrik verfallen, desto schmerzhafter

wird es, sich dem zu stellen. Verständlicherweise wird es durch die immer extremeren Verhaltensweisen sichtbar, die Ablenkung von der Wahrheit versprechen sollen. Der innere Schmerz wird auf die äußeren Umstände projiziert. Es ist eine tiefe Trauer über das Leben, die entsteht und eine Antriebslosigkeit verursacht, entfernt von jeglicher kindlichen, spielerischen Neugierde. Wir sind blind und wütend zugleich, dabei ist der Schmerz nahezu unerträglich. Ein trüber, verwirrter Seinszustand entsteht. Wir verspüren eine innere Unruhe und brauchen eine immer striktere Kontrolle im Außen. Sobald wir nämlich zur Ruhe kommen, tritt all das zum Vorschein, dass sich in uns über das Leben hinweg angesammelt hat. All die Trauer, all die Wut, all der Hass. Für viele ist dies aber zu schmerzhaft und daher ziehen sie es vor sich stärker abzulenken. Durch das Streben nach immer höheren Glücksgefühlen im Außen wird gleichzeitig immer mehr destruktives Verhalten in Kauf genommen, welches man gleichzeitig lernt, mit Glück in Verbindung zu bringen. Hierdurch wird wechselseitig die Erniedrigung zum Weg zum Glück mit erzeugt. Wie auch sonst lassen sich Erscheinungen wie Dominas oder Selbstverletzungen erklären?

Das Phänomen ist Folgendes: Wir erotisieren unsere Selbstablehnung, weil wir es unbewusst als Weg zum Glück empfinden. Nun ja, das ist eine Selbstlüge, die wir gelernt haben. Denn in Wahrheit haben wir uns abhängig von Dingen im Außen gemacht, mit denen wir unser Glück definieren. Diese Abhängigkeit ist es, die leidbringend ist, denn sie verhindert, dass wir ehrlich zu uns selbst sein können und uns immer mehr von unserer wahren Natur entfernen. Wir sind dann auf das Glück im Außen angewiesen und unglücklich, wenn es ausbleibt.

Es geht also darum, in jedem einzelnen Moment ehrlich zu sich selbst zu sein. Jede Abhängigkeit und zwanghaftes Handeln steht dem im Weg. Die passende Frage ist: Erlaubst du es dir selbst der Freude zu folgen?

Meiner Erfahrung nach denken sich die meisten Menschen ihr Leben schön. Fragt man aber danach, nach was sich ihr Herz in der Tiefe sehnt, kommt oft die Wahrheit zum Vorschein. Eine tiefe Sehnsucht.

Zum Beispiel gehen wir jeden Tag zur selben Arbeit, die sich okayisch anfühlt. Wir tun nicht das, was wir lieben, aber zum Geldverdienen ist es gut genug. Insgeheim würden wir gerne etwas Kreatives machen, doch wir können uns nicht vorstellen damit Geld zu verdienen und über die Runden zu kommen, also verwerfen wir die Idee wieder. Über die Jahre hinweg sammelt sich mit jedem Tag, mit dem wir uns entscheiden weiter zu machen, Trauer in unserem Herzen an, da wir es ignorieren. Wir versuchen einen Ausgleich zu finden und beziehen unser Glück immer mehr aus einem Sport, den wir für uns entdeckt haben oder einem Lebenspartner. Wir performen in unserem Leben, da wir dadurch Glück generieren. Dadurch verkümmern wir innerlich immer mehr und sind unzufrieden, ohne zu wissen warum. Nach außen hin wirkt alles gut und schön, doch irgendetwas fühlt sich nicht stimmig an.

Wir leben nicht das Leben, das wir lieben, sondern ein Leben, das von uns erwartet wird. Die Unzufriedenheit wird mit allerlei Stimulationen im Außen versucht zu überdecken, doch wächst sie nach einer Zeit hindurch, sodass wieder die Stimuli erhöht werden müssen. Das Herz verkümmert dabei immer mehr und schreit. Wir denken, wir wären glücklich, weil

wir eine gedankliche Stimulation spüren, doch das ist nicht Erfüllung aus dem Sein heraus. Dieser Unterschied ist essenziell und weitreichend. Wir schöpfen aus dem Außen und nicht aus der inneren Quelle des Glücks!

Das Leid entsteht, weil man sich von Dingen im Außen abhängig gemacht hat, um Glück zu empfinden. Gleichzeitig wird dadurch die Selbstablehnung gefördert. Selbst-ablehnendes Verhalten wird also nur subtil wahrgenommen, währenddessen wir vollkommen blind von einem Glücksrausch zum Nächsten steuern. Höhere Ziele, stärkere Stimuli. Von einem Kick zum Nächsten versuchen wir die gedankliche Stimulation aufrechtzuerhalten. Es zählt mehr das Haben, als das Sein. Durch das gierige Streben nach Haben verkümmert unser Sein. Unsere Selbstablehnung tritt dann zum Vorschein, wenn die Stimuli im Außen wegfallen. Also, wenn wir loslassen. In der Ruhe. Es ist die gefürchtete Leere, die für viele Menschen unerträglich ist. In der Sexualität wird die Selbstablehnung sogar erotisiert. Der Wunsch nach bestrafendem Verhalten. Man findet es erotisch, einem Missbrauch ausgesetzt zu sein.

Dabei gilt, immer wenn wir loslassen, kommt die Wahrheit ans Licht. All die Möglichkeiten der Ablenkungen in unserer modernen Welt erschweren es uns zusätzlich die Ruhe auch zuzulassen, um zu unserer wahren Natur zu finden und so könnte man hier sicherlich auch sagen, dass wir für die moderne Welt nicht gemacht sind. Die Reize sind dermaßen hoch und manipulieren unser Verhalten unnatürlich stark, sodass wir uns nur begrenzt dagegen wehren können. Umso mehr wir also im Außen nach Glück suchen, desto mehr werden wir unser Wahres Selbst ablehnen. Die Angst vor der inneren Leere, die Angst etwas zu verpassen ist so tief in uns

gespeichert und lässt uns oft sehr unbewusst nach extremeren Verhalten oder höheren Zielen streben. Wir werden härter, kälter, skrupelloser, extremer.

Wir machen den Sport nicht aus Freude an der Bewegung heraus, sondern als Mittel um Glück zu generieren, um somit den tiefliegenden Kummer in uns zu betäuben. So missbrauchen wir unseren eigenen Körper. Dieses kontrollierende, ausnutzende Verhalten kann individuell in jedem Lebensbereich sichtbar werden:

- Stärkere Ablenkungen
- Höhere Stimulationen
- Anhäufung von Besitztümern (Sammeln)
- Härterer Sex
- Gieriges Streben nach mehr Reichtum
- Aggressionen, Gewalt, Wutausbrüche
- Extremsport
- Workaholics
- Exzessiver Konsum von Waren oder Informationen
- Süchte
- ...

Extremes Streben nach Glück im Außen führt also zu mehr Missbrauch am eigenen Herzen.

Ich bitte dich mal auf einem Blatt Papier folgende Fragen zu beantworten:

Wodurch definiere ich mein Glück?

Muss ich etwas tun, um Glück zu erfahren?

Oder tue ich die Dinge aus einer inneren Freude heraus?

Eigene Unsicherheiten und Verletzungen werden demnach kanalisiert und münden in einem kontrollierenden Verhalten im Außen, von dem wir uns abhängig machen, um die Unsicherheit auszugleichen.

Wir lernen, unsere Selbstablehnung zu fördern. Die Summe an Missbrauch in uns projizieren wir unbewusst auf uns selbst oder andere, weil wir nie gelernt haben, mit Gefühlen und Emotionen umzugehen. Wir sind dann schlecht gelaunt und wissen nicht wieso.

Die innere Selbstablehnung wird also durch destruktives, extremes Verhalten im Außen sichtbar. Man tut es nicht aus der Freude heraus, sondern aus Hass, Wut, Trauer, Sucht und Gier. Umgekehrt lässt sich auch sagen, dass wir immer, wenn wir Hass in der Welt sehen, davon ausgehen können, dass dort die Liebe am meisten gebraucht wird. Sind wir also frei von Hass, haben wir uns selbst vergeben und leben ein Einklang nach unserer wahren Natur. Die Natur führt uns genau auf diesen Weg. Der Grundsatz hierbei ist: Wo nichts ist, wird auch nie etwas sein.

Wir leben in einer Missbrauchsgesellschaft

Szenen von Gewalt und verletzender Sexualität finden schon in sehr jungen Jahren den Weg in unsere Herzen. Wir leben in einer Missbrauchsgemeinschaft, die unsere Herzen missbraucht. Unsere Herzen werden stumpf durch all die Gewalt über die wir tagtäglich lesen und die wir in Film, Fernsehen und Internet konsumieren. Wir wachsen damit auf und empfinden es als unsere Normalität. Dabei sind wir noch zu jung, um es zu verstehen und können es somit gar nicht bewusst mit dem Herzen annehmen. Zu groß ist der Schmerz.



Zarte Feder eines jungen Vogels

Wir stumpfen ab und unser Herz verschließt sich mehr und mehr. Man kann sich das vielleicht besser vorstellen, wenn man Stadttauben mit Tauben in der Natur vergleicht. Stadttauben wirken auf den Menschen abgestumpft und nicht gesund. Ihre Natürlichkeit wird von dem unnatürlichen Gebilde der Stadt »Egozentrik« grundlegend verändert.

Die Nahrungsbeschaffung ist aufdringlich und aggressiv, da sie von menschengemachten Produkten abhängig wurden.

Umso stärker die Konditionierung, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass ihre natürlichen Instinkte verloren gehen und sie abstumpfen. Sie haben dadurch bei vielen Menschen ein schlechtes Image und das, obwohl die Taube ein wunderschönes Tier ist. Die Taube mit dem Ölzweig ist ein

Friedenssymbol der Bibel. Tauben haben etwas Majestätisches an sich. Vor Kurzem war ich in der Stadt und sah, wie sich die Gebäude vor all den Tauben mit Metallstacheln schützen. Welch Ironie an dieser Stelle. Es erinnert an »Die Verwandlung« von Franz Kafka. Die Natur wird ausgebeutet und am Ende weggeworfen.

Wir sind ganz fasziniert, wie viel Liebe ein Baby, oder kleines Kind ausstrahlt, weil es uns an etwas tief in uns verschüttetes erinnert. So gibt es viele Menschen, die die unschuldige, reine, liebende Energie von den kleinen Menschen regelrecht konsumieren. Oft unbewusst, da sie es selbst nicht mehr so in sich tragen und dadurch versuchen ihre unbewusst tiefe Sehnsucht nach dieser puren Energie zu stillen. Es erinnert sie an ein Gefühl, an eine frische, lebendige Energie, die sie schon lange nicht mehr gefühlt haben, da sie durch Lebenseinflüsse abgestumpft wurden und selbst ihre Lebendigkeit verloren haben.

Unsere Sexualität wird konditioniert. Wir erotisieren unsere Selbstablehnung und Selbstzweifel, also unser subtiles destruktives Verhalten. Bestrafungen und Erniedrigungen werden somit erotisiert und münden in einer tiefen Leere, ohne Sinn und Liebe. Künstliche Stimulationen und externe Eingriffe sollen die Empfindlichkeit erhöhen, führen aber auf langer Sicht zu immer tauberen Gefühlsempfindungen. Wir werden durch Verletzungen sexuell angetriggert, oft als Selbstbestrafung und die meisten bemerken es nicht einmal, vielmehr erotisieren sie es noch zusätzlich. Männer wachsen mit dem Verständnis auf, dass es erstrebenswert wäre, mit möglichst vielen Frauen zu schlafen und reduzieren Frauen oft

nur auf das äußere Erscheinungsbild, um dadurch eine Masturbationsvorlage zu erhalten, die sich ebenfalls sehr leer anfühlt. Interessanterweise gewöhnen sich dann viele Menschen in Beziehungen aneinander und machen sich gegenseitig abhängig, woraus wiederum unglaublich viel Leid entsteht. Wir leiden enorm, da wir eben nie wirklich gelernt haben achtsam mit dem Leben umzugehen.

Abgestumpfte Herzen tolerieren unmenschliches Verhalten, denn wir sind dadurch weniger mitfühlend anderen Lebewesen gegenüber. Das Herz wird immer tauber, da der Verstand immer höhere Stimuli braucht, um erregt zu werden. Der Hass im Internet, die Sehnsucht nach Krimis, brutalen Serien und Pornos spiegeln das taube Herz in unserer Gesellschaft wider.

Trennung durch Abstumpfung

Weiter dürfen wir als Menschen begreifen, dass all die Dinge, die die Abstumpfung des Herzens fördern, uns als Menschen auseinanderbringen und trennen.

Der Missbrauch unseres Herzens kann also nur durch achtsamen Umgang mit der Welt vermieden werden. Das Herz ist wie eine Blüte, sehr zart und es verschließt sich bei Gewalt, Hass, Missgunst, Wut, Ausnutzung und Benützung. Verschlussene Herzen sind die Konsequenz der Abspaltung unseres Wahren Selbst sowie der gedanklichen Trennung von allem. Ein geschlossenes Herz ist taub für Liebe und Mitgefühl. Es toleriert unmenschliches Verhalten und gewöhnt sich an die Umstände. Es bedarf großer Stärke, das Herz in einer Welt voller Lügen und Ungerechtigkeiten pur zu halten, während man dieser Welt von Angesicht zu Angesicht in die Augen blickt. Das ist doch dann wahre Stärke. Der Wahrheit mit ungetrübtem Blick in die Augen zu sehen und sich daraufhin, obgleich in jedem Moment für die Liebe zu entscheiden. Daher ist es auch naiv, von der Welt davonzulaufen und sich der Wahrheit versuchen zu entziehen. Licht und Liebe sind freilich das Allerhöchste. Wahre Stärke ist es jedoch, Licht und Liebe in der Realität zu verankern. Die Realität ergibt sich aus dem Kollektiv der Menschheit. Transformation findet also vor allem dann statt, wenn wir nicht von der Wahrheit davonlaufen, sondern sie in unserem Herzen transformieren. Die Annahme mit dem ganzen Herzen als höchste Form des Vertrauens. Hierdurch manifestieren wir Liebe in Form von Mitgefühl und Verständnis auf der Erde.

Es ist viel leichter und verlockender, der Gesellschaft zu entfliehen und sein Herz pur und rein zu halten, als mitten in

ihr zu leben und ständig mit den Abstumpfungen und der Hässlichkeit konfrontiert zu werden, wenn man sie in aller Deutlichkeit bewusst wahrnimmt. Viele bewusste Menschen versuchen sich deswegen aus der Gesellschaft so gut wie es geht zurückzuziehen. Buddha soll fast sein ganzes Leben meditierend in der Natur verbracht haben, bis er dann noch rechtzeitig erkannte, dass wahre Spiritualität in der Mitte unserer Gesellschaft ist. Ja, das ergibt Sinn. Würden sich immer diejenigen von der Gesellschaft zurückziehen, die Weisheit und Lebenskunst besitzen, wäre die Inspiration innerhalb der Gesellschaft kaum gegeben und würde die Gesellschaft und somit die Menschheit weniger schnell voranbringen. Gleichzeitig ist die Integration von Spiritualität in das zivilisierte Leben schwieriger, als Verbundenheit in der Natur oder nur unter Gleichgesinnten auszuleben und zu empfinden. Ständig wird die eigene Stärke und Standhaftigkeit getestet und herausgefordert. Dadurch nicht irritiert zu werden und wahrlich in seiner Mitte zu bleiben, ist alles andere als einfach und kostet viel Kraft. Es macht uns jedoch stärker. Hierdurch wird unser spirituelles Wachstum angeregt, denn wir sind dazu aufgefordert, die scheinbare Hässlichkeit zu transformieren. Es wird uns natürlich auch nicht immer gelingen, denn wer ist schon perfekt³⁷?

Ziel ist es, dass wir mit der natürlichen Ordnung leben, anstatt gegen ihr. Betrachtet man unser Gesellschaftssystem genau, stellt man fest, dass es auf einem egozentrischen Abhängigkeitssystem fundiert, das zwangsläufig viel Leid kreiert.

³⁷ Basierend auf der Annahme, dass unsere wahre Natur bereits perfekt ist, ist hier der Prozess der Selbstfindung als nicht linear verlaufend gemeint.

Wir sind immer noch ein Teil dieser Gesellschaft, daher kann nicht von jedem erwartet werden, sich aus diesem System zurückzuziehen. Dadurch, dass wir uns abhängig gemacht haben, dürfen wir vielmehr diese Abhängigkeiten in einem Prozess Schritt für Schritt wieder lösen. So wie man einen Knoten löst. Hier lockern, da mal ziehen. Es ist ein Weg und das Gefühl, wenn der Knoten gelöst ist, ist unbezahlbar. Es kommt auf die Intentionen an. Sind sie gut und handeln wir nach unserer wahren Natur aus dem Herzen, machen wir Fortschritte auf dem Weg der Liebe. Indem wir uns immer freier von den Abhängigkeiten und Manipulationen im Außen machen, können wir mehr und mehr unser Wahres Selbst in unser Leben integrieren.

Die Freiheit des Einzelnen führt also dann folglich immer zur Menschlichkeit. Denn das Wahre Selbst handelt ausnahmslos mit Intentionen der Liebe. Wenn jeder an sich arbeitet und im Kleinen Verantwortung übernimmt, wirkt sich das aufs große Ganze aus und der Anstieg im gemeinsamen Bewusstsein wird beschleunigt. Menschlichkeit im Außen ist somit das Gesamt an Verantwortung der Einzelnen. Handeln aus dem Herzen für das Herz. Unkonditionierte Liebe.

Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass durch die gedankliche Trennung der Welt unnatürliche Kräfte entstehen, die mit Gewalt und Missbrauch versucht werden aufrechtzuerhalten. Hierdurch werden die Herzen der Menschen immer stumpfer und die Wahrscheinlichkeit, dass unmenschliches Verhalten toleriert wird, erhöht sich. Dadurch driften wir als Gesellschaft immer weiter ab und erhöhen die auf Leid beruhenden Stimuli, um noch eine Form von Glück zu spüren. Glück, das auf Abhängigkeit beruht, führt zu immer

größerem Leid. Gleichzeitig entfernen wir uns dadurch immer weiter von unserer wahren Natur. Wir verstehen immer weniger, wer wir sind und leiden gleichzeitig immer mehr.

Mangelbewusstsein

Denkt man den Machtmissbrauch, der aus der Egozentrik resultiert, konsequent zu Ende, stellt man fest, dass er immer in der absoluten Kontrolle der Welt mündet. Sobald wir uns also selbst von unserem Ego korrumpieren lassen, unterstützen wir somit auch die von der Egozentrik geschaffenen Strukturen und dienen somit der Matrix. Logisch gedacht, versucht die Matrix dabei all das zu verhindern, dass uns unabhängig von ihr werden lässt. Gleichzeitig fördert sie die Abhängigkeiten.

Macht ist erst einmal nichts Schlechtes. Dabei kommt es auf die Intention an. Sich selbst zu ermächtigen und ein Leben nach seiner wahren Natur zu führen, ist unser Geburtsrecht. Die Macht, die daraus resultiert, ist eine, die anderen Menschen oder der Natur nie bewusst schaden würde, da sie im Einklang mit der natürlichen Ordnung ist. Doch das Mangelbewusstsein hat ein eigenes Empfinden, was es als höherwertig ansieht. Durch die subjektive Bewertung von Leid und Glück hat genau diese Abwägung bisher zu einem extremen Ungleichgewicht geführt, da sie nicht aus dem Bewusstsein des Wahren Selbst, sondern vielmehr aus einem Mangelbewusstsein heraus getroffen wurde. Es ist die Konsequenz und somit das Produkt der Matrix. Das Mangelbewusstsein bekommt nie genug von etwas und sucht die Erfüllung im Außen. Es verspricht sich Glück und Erfüllung von Zielen, die es gedanklich kreiert. Man empfindet Mängel und versucht sie mit Kontrolle zu stillen. Die biologischen

Glückshormone, die das menschliche Belohnungssystem bei erfolgreicher Kontrolle ausschüttet, werden als Weg zum Glück wahrgenommen. Das Mangelbewusstsein ist nicht sehr dankbar für die Dinge, die es bisher hat, da es sich an alle Umstände gewöhnt, ohne es immer wieder aufs Neue wertzuschätzen. Dabei sind es die Wertschätzung und Dankbarkeit, die uns dem wahren Leben näherbringen, da wir dann verstanden haben, dass nichts selbstverständlich und wirklich sicher ist. Ein Mangelbewusstsein erkennt dies jedoch nicht und versucht jeden Aspekt des Lebens so gut es kann zu kontrollieren. Angetrieben von der tiefliegenden Angst, es könne sonst nicht überleben. Es fühlt sich immer unvollständig und strebt nach Perfektion. Auch wenn es durch Lebensereignisse daran erinnert wird, dass rein gar nichts selbstverständlich auf dieser Welt ist, verliert es sich daraufhin wieder in den starken Gewohnheitsmustern. Das Streben nach Perfektion erfolgt gedanklich. Das Leben wird analysiert und es wird dadurch nach Dingen im Außen gesucht, die unser Leben aufwerten können. Ständig auf der Suche nach Glück, übersieht es die Wunder, die allgegenwärtig sind.

Alle bewussten Entscheidungen sind gute Entscheidungen. Denn sie führen dazu, dass wir nicht mehr dem Ego oder Formen der Angst dienen, also nicht reagieren. Wir agieren bewusst im Einklang mit der natürlichen Ordnung.

Wie kommt es also zustande?

Das Mangelbewusstsein ist dadurch entstanden, dass wir vergessen haben, wer wir sind und unser Urvertrauen zum Leben verloren haben. Es ist sozusagen die Konsequenz des

Missbrauchs am eigenen Herzen. Daraus entsteht eine Abhängigkeit von dem Kontrollieren der Umstände, woraus noch mehr Mängel entstehen. Wir gehören einem System an, das sich durch Missbrauch erhält.

Ein Mangelbewusstsein ist ein Bewusstsein, in dem sich die allermeisten Menschen hier im Westen befinden, da es ein Produkt aller egozentrischer Einflüsse ist, mit denen wir aufgewachsen sind. Wir sind darauf getrimmt, Leistungen zu vollbringen, uns von anderen abzuheben und streben ständig nach Zielen.

Unsere Wettbewerbsgesellschaft, in der jeder seine Interessen mit Gewalt durchsetzt, aus Angst, dass die Bedürfnisse unerfüllt blieben, würden sie dies nicht tun, ist der Ausdruck des Mangelbewusstseins. Glück durch Besiegen. Höher, weiter, schneller, besser. Die Wettbewerbsgesellschaft ist das Produkt des Machtmissbrauchs, der im und durch den Einzelnen hindurch wirkt. Gewohnheiten und Verletzungen bestimmen den Ton. Wir werden darauf konditioniert, dass wir kämpfen müssen, um im Gegenzug unsere Bedürfnisse befriedigen zu können. Dabei sind wir es selbst, die diesen Kampf führen und verkörpern. Die Egozentrik suggeriert uns, dass alles in dieser Welt Zufall ist und wir gedanklich unser Wohl kontrollieren müssen, damit wir überleben können. Sie ist dabei getrieben von der Todesangst. Wir denken, es wäre naiv, seinem Herz zu folgen und können uns nicht vorstellen, dass das Herz unsere komplexe Welt versteht. Daher stellen wir unseren Verstand über die Wahrheit unseres Herzens. Wir lassen unseren Verstand die Führung übernehmen und das ist genau der Punkt, an dem der erste Machtmissbrauch stattfindet. In uns selbst. In unserem eigenen Herzen. Wir hinterfragen die unterdrückenden Mächte nicht, mit denen wir

groß geworden sind. Die Gewohnheiten bestimmen größtenteils über unsere Realität. Wir sehen nicht durch die eigens verursachten Symptome hindurch und verlieren uns in ihnen, wenn wir die Welt zum Positiven verändern wollen. Der Dschungel der Symptomaten ist zu dicht, dass wir ihn überblicken können und wir verlieren uns selbst bei dem Versuch, Veränderung zu bewirken. All die Konsequenzen aus der egozentrischen Macht formen unsere menschliche Welt zum größten Teil und sie sind der Grund, dass die Welt so ist, wie wir sie in diesem Moment vorfinden. Wir als Zivilisation haben vergessen, wer wir sind. Versuchen wir positive Veränderung auf der einen Seite herbeizuführen, führt es zu einem Ungleichgewicht auf einer anderen Seite. Nur wenn wir es schaffen, die Wurzel zu erkennen, können wir unser Handeln der göttlichen Führung unterstellen und effektiv Veränderung herbeiführen.

Das Mangelbewusstsein ist ein Konstrukt aus Blockaden, Gedankenmustern und Glaubenssätzen.

Desto mehr wir dem Ego folgen, umso mehr stumpfen wir im eigenen Herzen ab. Der Machtmissbrauch wächst in uns und durch uns hindurch. Er befällt all diejenigen direkt oder indirekt, die sich unserer egozentrischen Macht in den Weg stellen. Unsere Wettbewerbsgesellschaft im Außen ist das Produkt aller Individuen, die den Machtmissbrauch in sich tragen und somit fortsetzen. Die eigenen egoistischen Interessen werden aus einem Mangel heraus gewaltsam durchgesetzt. So wie alles miteinander in Wechselwirkung steht, so erschafft der Machtmissbrauch der einzelnen Menschen ein System, das diesen Missbrauch eben bedingt.

Die freie Marktwirtschaft ist ein solcher Ausdruck des Machtmissbrauchs. Die Idee des freien Marktes ist es, dass die Produkte, die angeboten werden, besser sein sollen als die des anderen Marktteilnehmers. Es geht darum, Bedürfnisse zu befriedigen, um im Austausch dafür Energie in Form von Geld zu erhalten, mit dem man mehr oder höherwertige Bedürfnisse befriedigen kann. Schnell lernt man, dass Geld manifestierte Energie ist und dass sich mit Geld allerlei Bedürfnisse befriedigen lassen. Nahrung, Sex, Freizeit. Umso mehr Geld ich ansammle, desto mehr Bedürfnisse kann ich befriedigen, so scheint es. Das Ego nutzt diese Gegebenheit, um möglichst viel Geld zu konzentrieren, um folglich mehr Bedürfnisse befriedigen zu können. Es fördert somit die Abgrenzung zu anderen. Die Trennung. Erfolgreiche Trennung durch Besiegen wird mit einem höheren subjektiven Wohl assoziiert, das vermeintliche Erfüllung für den Einzelnen bringt. Der Wert anderer Menschen wird auf ihre Produktivität im System festgesetzt. Ein Geschäftsführer scheint mehr wert als ein Taxifahrer. Wir lernen die Welt und die Menschen durch die Brille der Ökonomie zu sehen, die letztlich nichts anderes als ein Energieausbeutungssystem ist, welches diejenigen ermächtigt und bevorteilt, die bereits an der Spitze des Systems stehen. Unsere innere Haltung unseren Mitmenschen gegenüber verändert sich und wir hören auf uns als gleichwertig anzusehen. Der Großteil der Energie befindet sich so im Besitz weniger Menschen, die alles unterdrücken, um ihr Streben nach mehr aufrechtzuerhalten und weiter auszubauen. Wir durchblicken jedoch das System nicht und fangen an, diejenigen zu bewundern, die es an die vermeintliche Spitze des Systems geschafft haben und nehmen die Wettkampfmentalität so hin. Der Mensch wird reduziert auf seinen

Mehrwert innerhalb des Systems, wobei die Menschlichkeit verloren geht. Er wird selbst zu einem Produkt. Kurzum, der Mensch findet sich gefangen in einer Gesellschaft wieder, deren Anpassung nicht der natürlichen Spirituellen entspricht, sondern vielmehr einer künstlichen Egozentrischen, die wie bereits ausgeführt abhängig von sich selbst macht und sich dem Natürlichen immer weiter entzieht. Entziehen muss. Um sich zu erhalten. Das Ego braucht die künstliche Trennung, um Glück zu erfahren und ist regelrecht davon abhängig. Die unnatürliche Kontrolle erzeugt durch Trennung enormes Leid. Diese Dynamik führt zur Entmenschlichung.

Als ich ein Kind war, konnte ich es nicht verstehen, dass, wenn ein Mensch leidet, nicht alle Menschen auf der Stelle sofort helfen, um diesen Menschen zu »retten«. Tatsächlich musste ich erst die Logik der Macht und die daraus resultierenden Erscheinungen erfahren, um es vollends zu verstehen.

Abstraktheit der Bedürfnisbeschaffung

Wir haben uns als Menschheit so weit weg von der Natur entfernt, wie noch nie und genau das wird zu unserem Verhängnis. Die Art, wie wir unsere Bedürfnisse befriedigen, ist so unnatürlich geworden, wie nie zuvor. Für die meisten von uns ist die Beziehung zur Natur abstrakt, da wir das natürliche Leben nicht mehr an unseren Händen spüren. Wir haben keine Beziehung mehr zu unseren Lebensmitteln und der Natur. Heutzutage können wir den ganzen Tag in einem Büro auf Bildschirme starren und trotzdem überleben. Denn wir haben ein Energieaufbewahrungsmittel erfunden. Das Geld. Die

Schuld. So ist es uns möglich, Dinge weit weg von unserer Natur zu tun und trotzdem zu überleben.

Welche Konsequenzen das auf uns hat, will ich in diesem Abschnitt weiter ausführen.

Der Aufwand, den wir betreiben müssen, um zu leben, ist in der zivilisierten Welt unverhältnismäßig hoch. Dabei schenkt uns die Erde bereits all das im Überfluss, was wir zum Leben brauchen, es sind genug Ressourcen für alle da.

In der Zivilisation verlieren wir uns jedoch in der Bedürfnisbeschaffung und drehen uns im Kreis. Die Matrix führt dazu, dass die Bedürfnisbeschaffung der meisten Menschen bei dem Versuch der Befriedigung der Grundbedürfnisse verbleibt. Versuch deswegen, da die Machtspitze keine Energie mehr erhalten würde, würden wir unsere vollen Bedürfnisse befriedigen und es folglich mit allen Mitteln verhindert. Es gilt der Grundsatz: Solange wir noch abhängig von der Matrix sind, werden wir weiter Lebenskraft in das System einspeisen.

Dabei brauchen wir gar nicht so viel, um ein erfülltes Leben zu führen, wie wir denken. Quellwasser ist das gesündeste und frei verfügbar. Gesunde, natürliche Nahrung. Einen warmen Wohnraum. Kleidung. Sozialbedürfnisse.

Blickt man abstrakt darauf, stellt man schnell fest, dass die meisten Menschen den Großteil ihres Lebens damit verbringen, sich diese Grundbedürfnisse zu erarbeiten. Wirklich? Wir kommen hier auf die Erde und verbringen den Großteil unserer Lebenszeit damit, dafür zu arbeiten, damit wir überhaupt leben dürfen?

Keine Frage, dass wir täglich Energie dafür aufwenden müssen. Aber uns doch nicht abhängig machen, viele Jahre etwas studieren, um daraufhin bei einem ausbeuterischen Unternehmen zu arbeiten. Nach einem jahrelangen Abhängig-

keitsverhältnis können wir uns eventuell Eigentum leisten, von dem ein Großteil der Kosten für Steuern aufgewendet wird, die für eine interessengelenkte Politik verwendet werden und dem eigenen Volk verhältnismäßig wenig im Austausch zurückgibt. Des Weiteren werden wir durch die daraus entstandenen Konflikte mit hoher Wahrscheinlichkeit krank und leben ein Leben in Unerfülltheit und Angst. Ständig verspüren wir Mängel. Wir tun nicht das, was wir wirklich lieben, sondern das, was von uns in dieser Gesellschaft erwartet wird. Würden wir nicht im System nach Bedürfnissen streben, würden wir keine Macht an die Spitze der Pyramide mehr abgeben, da wir unabhängig existieren könnten. Diese Unabhängigkeit wird die egozentrische Macht versuchen zu verhindern, mit allen Mitteln, denn Unabhängigkeit würde bedeuten, wir würden nicht mehr im Außen nach wahrer Erfüllung suchen. Wir würden erkennen, dass wir wahres Glück in uns tragen und dass nur ein Leben im Einklang mit der Natur Sinn macht. Wir würden natürliche und regionale Nahrung zu uns nehmen und nur Produkte kaufen, die lange währen. Wir würden ehrliche Hände stark machen. Wenn wir bewusster leben, wirkt sich das unmittelbar auf unser Konsumverhalten aus. Des Weiteren würden wir die Wirkkraft unseres Herzens entscheiden lassen, wohin unsere Lebensenergie fließen soll. Wir würden den egozentrischen Machtstrom trockenlegen. Den Machtstrom hin zur Pyramidenspitze und das wäre für die Egozentrik fatal. Sie braucht den ständigen Konsum, die immer stärkere Abhängigkeit, da es ihr Weg zum Glück ist.

Durch die Abstraktheit der Bedürfnisbeschaffung wird es der Egozentrik ermöglicht, eine immer höhere Abhängigkeit zu

erzeugen, denn wir verlieren uns darin und das wird ausgenutzt.

Die Abstraktheit der Bedürfnisbeschaffung besagt, dass wir bewusst auf Bedürfnisse verzichten, um somit langfristig einen Mehrgewinn zu erzielen. Zum Beispiel befinden wir uns in einem Arbeitsverhältnis und investieren Lebenszeit, um am Ende des Monats Geld für unsere Bedürfnisse zu erhalten. Ein weiteres Beispiel wäre demnach, dass wir einen Hauskredit aufnehmen, den wir über mehrere Jahre abbezahlen, um einmal Eigentum schuldenfrei besitzen zu können. Das Geldsystem suggeriert einen Wertspeicher für Lebenskraft. Nur dadurch, dass wir ein Geldsystem nutzen, ist eine derartige Abstraktion an Bedürfnissen möglich, wie wir es in unserer Zivilisation gerade vorfinden. Mit einem Geldsystem sind unglaublich große Abstraktionen möglich, die über längere Zeit letztlich Dauermängel entstehen lassen und somit die Menschheit korrumpiert und kontrollierbar macht. Durch ein schuldenbasiertes Geldsystem mit Zinsen hat man ein Kontrollinstrument geschaffen, das die Mächtigen steigend bemächtigt und somit eine immer größer werdenden Anzahl an Menschen in einer Ohnmächtigkeit gefangen hält. Der Mensch wird in einem unnatürlichen Maße an Mängeln konfrontiert, die uns über längere Zeit hinweg krank machen können.

Jedes Kontrollsystem ermöglicht also eine Abstraktheit der Bedürfnisbeschaffung, da es dadurch Abhängigkeiten erzeugen kann.

Natürlich muss man im Leben immer etwas investieren, um ein Ziel zu erreichen, doch wenn die Abstraktheit unserer

Energieinvestition zu groß wird, verlieren wir uns in der Bedürfnisbeschaffung und Menschen in höheren Machtpositionen beuten uns gezielt aus. Um das im Detail zu verstehen, müssen wir begreifen, wie unsere Wahrnehmung mit Bedürfnissen verbunden ist.

Die Wahrnehmung auf die Welt wird von Bedürfnissen beeinflusst

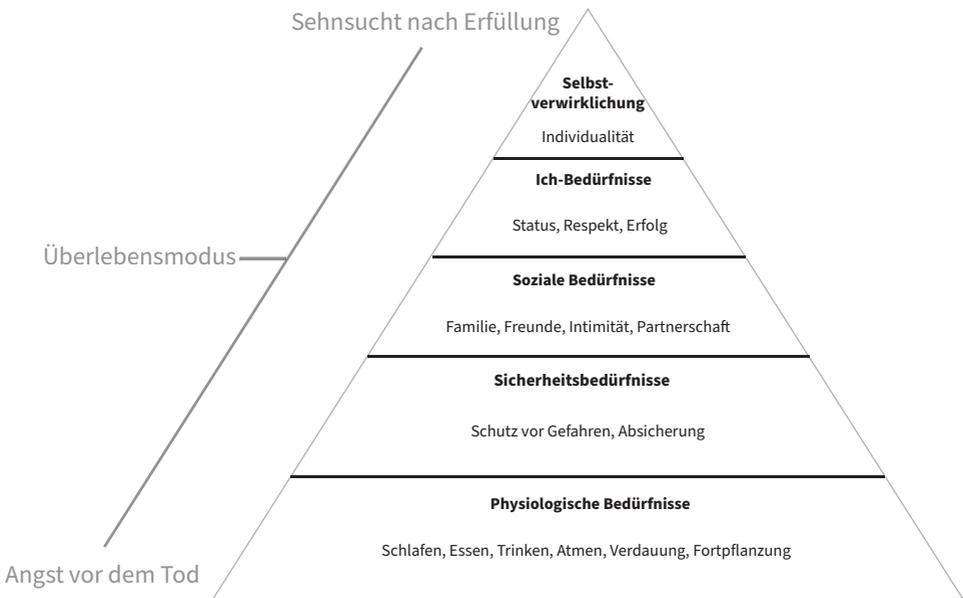
Die Dimension des Mangelbewusstseins wird davon bestimmt, welche Mängel wir im Leben empfinden. In der Psychologie gibt es das Modell von Maslow, die Bedürfnispyramide. Sie sagt aus, dass zuerst die Bedürfnisse für das Überleben, also die Grund- und Existenzbedürfnisse wie Essen, Trinken, Unterkunft und Fortpflanzung gestillt werden müssen, bevor für das eigene Empfinden höherliegende Stufen freigeschaltet werden. Darauf folgend dann Bedürfnisse der Sicherheit, Sozialbedürfnisse, Anerkennung und Wertschätzung. Und zum Schluss die Selbstverwirklichung.

Unsere Wahrnehmung auf die Welt verändert sich also, je nachdem, welche Mängel wir verspüren. Schafft man es, die Bedürfnisse einer Stufe zu befriedigen, steigt man auf die nächsthöherliegende Bedürfnisstufe auf, sodass man plötzlich weiter oben auf der Pyramide steht. Das Bewusstsein verändert sich dementsprechend, da nun neue Bedürfnisse relevant sind. Wichtig zu verstehen ist, dass man nur schwer aus den einzelnen Stufen herausfindet. Durch die Beschränktheit des Geistes können wir uns nicht ausmalen, wie sich ein »neues« Bewusstsein anfühlen wird, würden wir es demnach schaffen, die momentanen Bedürfnisse zu befriedigen. Wie bereits erläutert, können wir uns keine Gefühle vorstellen. Auf

den unteren Stufen befindet man sich im extremen Überlebensmodus und die Wahrnehmung ist enorm eingeschränkt. Wir greifen im Überlebensmodus verstärkt auf Gewohnheitsmuster zurück. Er ist schließlich in der Biologie dafür vorgesehen, schnell und ohne nachzudenken, entschlossen zu handeln. Im Überlebensmodus sehen wir die Welt nur noch durch die eigenen Gedankenmuster, die die essenziellen Grundbedürfnisse widerspiegeln. »Durchkommen, Überleben«. Paradoxerweise gewöhnen wir uns selbst an diese Lebenswahrnehmung und können oft ein Leben lang in diesem Zustand gefangen sein. Unser Handeln ist hier auf Kurzfristigkeit ausgerichtet und wir haben gar keine Chance, wahre Weisheit zu generieren. Im Überlebensmodus ist es nicht relevant, über Vergangenes zu reflektieren. Der Körper arbeitet auf Hochtouren, da er eine bedrohliche Situation wahrnimmt. Der Herzschlag erhöht sich und alles, was zählt, ist die Lösung des aktuellen Konflikts. Ich hatte zudem im Überlebensmodus Konzentrationsprobleme und tat mir dabei schwer, aufbauendes Wissen anzueignen. Der Körper schüttet mehr Adrenalin aus, braucht weniger Schlaf und leistet Enormes. Dies hat allerdings seinen Preis, denn wenn wir eines Tages aus einem längeranhaltenden Überlebensmodus herausfinden, kann es zu heftigen Reparaturphasen kommen, die den Körper wieder ausgleichen. Nicht selten sorgt an dieser Stelle die Diagnose eines Arztes dafür, dass wir einen weiteren Konflikt aufbauen, der uns zum Verhängnis wird. Im Überlebensmodus ist der Mensch zu allem fähig, denn die Rationalität ist ausgeschaltet. Ähnlich wie die Filmfigur Gollum. Wir gehen weniger liebevoll mit der Welt um, denn wir sind im innerlichen Kampf mit uns selbst. Die Angst wirkt wie ein enormer Verstärker des Überlebensmodus. So streut

die Egozentrik Angst und Sorgen, wobei unser Überlebensmodus immer mehr anspringt. Gut kann man das in Politik und Medien beobachten, die das Volk gezielt mit Ängsten manipulieren. Es wird eine Gefahr beschrieben und gleichzeitig die Lösung angeboten. Die Mehrheit der Menschen, die im Alltagstrott gefangen sind, sehen nicht durch die gezielten Manipulationen hindurch, verständlicherweise. Sie funktionieren im System und »machen« einfach. Ihre Wahrnehmung wird enger und enger, sodass sie besonders anfällig für Manipulationen werden.

Die Wahrnehmung auf unsere Welt wird also dadurch bestimmt, welches Mangelempfinden wir aufweisen.



Bedürfnispyramide nach Maslow

Langfristiges Verweilen im Überlebensmodus führt zu Leid

Je länger wir einen anhaltenden Mangel verspüren, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass wir Leid erfahren werden. Die Bedürfnispyramide mag ja auf den Tag heruntergebrochen als Orientierung sinnvoll sein, doch führt es langfristig zu Leid, wenn man im Überlebensmodus verweilt. Wir sind dann komplett überfordert mit dem Leben und alle Lebensbereiche verkümmern. Denn wir besitzen keine Ressourcen dafür, der Welt liebevoll zu begegnen. Es wird zur Bestandsprobe für Freundschaften, Familien und der eigenen Gesundheit.

Bereits hier können wir also festhalten, dass durch die Kontrolle resultierend aus der Unbewusstheit ein Mangelempfinden entsteht, welches einen unnatürlich langen Überlebensmodus provoziert, der wiederum zu einem Ungleichgewicht unseres Körpers führt. Gleichzeitig gewöhnen wir uns stärker an unser Umfeld, da im Überlebensmodus stärker auf Gedankenmuster zurückgegriffen wird. Unsere Wahrnehmung ist enorm eingeschränkt, wobei unser Handeln immer einer Kurzfristigkeit untergeordnet ist. Es kann kein Raum für wahre Weisheit entstehen. Dies wird unser Verhängnis, denn Menschen mit einer Langfristigkeit im Handeln spielen unsere Kurzfristigkeit im Leben gegen uns aus. Wir werden zum Spielball derer, die weiter oben in der Bedürfnispyramide stehen. Wir rennen immer und immer wieder gegen dieselbe Wand und gewöhnen uns daran. Letztendlich verlieren wir uns in den unteren Stufen der Bedürfnispyramide und durchdringen unsere Lebenssituation nicht mehr in aller Klarheit. Gleichzeitig trennen wir uns durch

die stärker werdende Gewohnheit immer mehr vom Göttlichen ab, sodass wir Leid und Unmenschlichkeit auch mit höherer Wahrscheinlichkeit tolerieren werden.

Wir verlieren uns

Momentan ist unsere Zivilisation so designt, dass wir, um die unteren Stufen der Pyramide erfüllen zu können, unglaublich viel Energie in Bildung und unsere Arbeit investieren müssen. Nur, um die absoluten Grundbedürfnisse zu befriedigen. Manche Menschen zahlen ein Leben lang den Hauskredit ab und sind dadurch auf den unteren Stufen gefangen, wobei wir ja schon erkannt haben, dass die Sicherheit langfristig nicht existent ist. Sie ist eine reine Illusion und kann nur im gegenwärtigen Moment mit Vertrauen realisiert werden. Die Pyramide also kurzfristig als Orientierung zu verstehen, macht Sinn, wobei sie doch jeden Tag erfüllt sein muss, ohne dass wir uns im Leben aufopfern und konditioniert Dinge tun müssen, mit denen wir nicht im Herzen einverstanden sind.

Je höher die Kontrollmechanismen in der Gesellschaft sind, desto höher die Abstraktheit der Bedürfnisbeschaffung. Staatsgebilde sind Kontrollsysteme, die mittels Verwaltung die »obigen« Interessen durchsetzen. Abstrakt gesehen ist jedes Schuldsystem, ein Kontrollsystem und ermöglicht Abstraktionen in der Bedürfnisbeschaffung. Was nichts anderes heißt als: Nur, da wir als Menschen in einem System jemanden etwas schuldig sein können, ist es uns möglich, uns von unserer Natur zu entfernen.

Jeglicher Zwang lässt unsere Natur verkümmern.

Ein gutes Beispiel ist das schuldenbasierte Geldsystem. In der Natur gibt es so etwas wie Schulden nicht. Die einzigen Konflikte, die in der Natur existieren, sind Gefahren für die körperliche Gesundheit. Biologisch gesehen aktiviert die Abstraktheit unserer Zivilisation genau diesen Gefahrenmechanismus. Eine Gefahr wird wahrgenommen und der Körper reagiert darauf. So kann heute eine unerwartete Geldzahlung bedrohlich auf uns wirken und der Körper reagiert seiner Biologie entsprechend mit Adrenalinausschüttung und einer Überfunktion. Auch Schulden können diesen Zustand verursachen. Das Fatale hierbei ist, dass der Konflikt nicht wie in der Natur innerhalb kürzester Zeit aufgehoben ist. Dieser Konflikt kann überhaupt erst wegen der Abstraktheit unserer Bedürfnisbeschaffung unnatürlich lange in uns wirken. Wir sind dann über eine längere Zeit im Überlebensmodus.

Jeglicher Zwang, den wir als bedrohlich empfinden, erzeugt also eine biologische Gefahr, wenn es nicht unserer Herzenswahrheit entspricht und versetzt uns in den Überlebensmodus, der uns in einem beschränkten Bewusstsein gefangen hält. Emotionen überwiegen die Rationalität eines Menschen, wir können nicht mehr hindurchblicken und sind dann darin gefangen.

Alle Dysbalancen dieser Welt entstehen durch den Machtmissbrauch der menschlichen Kontrolle.

Die egozentrische Macht führt dazu, dass ein Großteil der Menschen auf den untersten Stufen der Bedürfnispyramide stehen, währenddessen eine Minderheit die Spitze der Pyramide besetzt. Das ergibt Sinn, denn die egozentrische Machtpyramide strebt nach immer mehr Macht, um Glück zu

erfahren und beutet damit gleichzeitig die untenstehenden Gesellschaftsschichten weiter aus.

So ist der Mensch auch eines der wenigen Lebewesen, die bewusst auf Bedürfnisse verzichten können, nur um daraus in der Zukunft einen Mehrwert erzielen zu können. Während der Mensch jedoch auf Bedürfnisse verzichtet, um in Zukunft mehr Bedürfnisse zu erzielen, begibt er sich auf die unteren Stufen der Bedürfnispyramide. Er gewöhnt sich nach einer Zeit an das Mangelbewusstsein und kann nicht mehr hindurchsehen. Seine Vorstellungskraft reicht nicht mehr aus, um gedanklich einen Ausweg zu finden. Die Abstraktheit der Bedürfnisbeschaffung ist ein gefährliches Investment mit Lebenskraft. Die Unberechenbarkeit des Lebens kommt oft dazwischen und dadurch werden die Menschen dazu aufgefordert, der bitteren Wahrheit in die Augen zu sehen. Es gibt keine Sicherheit! Die meisten Menschen nehmen das Leben jedoch nicht so wahr, da sie sich in der Bedürfnisbeschaffung verloren haben und sich mit ihrem Leben im Überlebensmodus abgefunden haben. Sie verlieren den Überblick, hinterfragen Ihre Normalität nicht weiter und verkaufen ihre Seelen. Menschen in Machtpositionen nutzen dies gnadenlos aus, indem sie den Menschen in der Hoffnung auf eine glücksversprechende Zukunft halten³⁸ und gleichzeitig die gegenwärtige Angst aufrechterhalten, sodass die Menschen im Überlebensmodus immer weniger verstehen, wer sie sind. Gleichzeitig verbrauchen sie sich selbst damit. Sie werden zum Spielball derer, die sie manipulieren und somit kontrollieren.

³⁸ *Beispiel: Leere Politikversprechen.*

Die Konsequenzen, die durch eine gespaltene Welt entstehen, instrumentalisiert das Ego selbst, um die Egozentrik zu rechtfertigen.

Weiter machen wir uns durch Spezialisierungen in unseren Berufen immer abhängiger und unfreier. Menschen, die sich in der Natur zurechtfinden, sind so gesehen viel unabhängiger und freier. Wir sind uns oft nicht bewusst darüber, wie viel Energie in Bildung und den Beruf fließt, nur um uns das Leben leisten zu können, das, bedenkt man unsere Freizeit und den Stresspegel, unverhältnismäßig hohe Konsequenzen auf der anderen Seite mit sich bringt. Die Allermeisten werden durch so ein Leben krank und können es nicht in vollen Zügen genießen. Dabei werden wir schon in jungen Jahren durch Konditionierungen in Schule und Beruf geformt, wobei immer mehr Konditionierungen hinzukommen, bis wir schließlich nach einem unglaublich großen Energieinvestment in einem Abhängigkeitsverhältnis stehen, das uns unfrei macht. Wir als das Produkt der Matrix sind gebunden an unseren Arbeitgeber, den gewohnten Lebensstandard und den aus Ängsten und Sorgen resultierenden Überlebensmodus. Dadurch, dass wir uns nie wirklich komplett fühlen, ziehen wir immer wieder solche Situationen an, die uns diese Mängel bestätigen, wie im Kapitel Resonanz aufgezeigt. Wir bleiben in der Bedürfnisbeschaffung und somit in einem System gefangen, das diejenigen steigend bevorteilt, die sowieso schon an der Spitze der Pyramide stehen.

Die besten Sklaven versklaven sich selbst und wissen nicht, dass sie Sklaven sind.

Der Globalismus verschleiert die Machtpyramide. Er hat die Industriestaaten und die elitären Strukturen aller Länder korrumpiert, auf Kosten der Ärmsten. Arme Länder werden ihrer Ressourcen beraubt, indem die jeweilige Landesführung durch internationalen Interessen korrumpiert wird, sodass die Menschen in den Ländern bestohlen werden. Aus den Augen, aus dem Sinn. Wir sehen die Ausbeutung nicht direkt in unserem Alltag, dabei sind wir es selbst, die die Matrix durch unser Handeln stark machen, die vorgenannte Szenarien logischerweise entstehen lässt. Dadurch, dass wir in der Beschaffung der Grundbedürfnisse gefangen bleiben, enden wir nie in der Selbstverwirklichung und können oft nicht das große Ganze erblicken. Aus diesem Grund sind wir unwissend³⁹, kontrollierbar und Gewalten ausgesetzt, die der Spitze dienen. Wir geben sichtbar gemachte Liebe in Form von Arbeit nach oben an die Machtspitze ab. Also Macht. Lebenszeit als gefährliches Investment, das uns angreifbar und anfällig für die Egozentrik macht. Wir korrumpieren uns selbst nur um das von uns gesetzte Ziel zu erreichen, das lediglich beabsichtigt, die Grundbedürfnisse zu erfüllen, die unser Geburtsrecht darstellen. Demnach stumpfen wir im Herzen immer mehr ab, wobei wir zu einem Produkt des Systems werden.

In unserer Wettbewerbsgesellschaft, die gleiche Chancen für alle suggeriert, sind es die Mächtigen, die steigenden Einfluss auf alles haben. In einem System, das auf Kontrolle fundiert wird Macht nicht wieder freiwillig abgegeben. Denkt man logisch und konsequent, stellt man fest, dass die Matrix

³⁹ Im Sinne, dass wir in einer manipulierten Blase nach den Interessen der Machtelite leben und die Blase für die eigentliche Realität halten.

alles dafür tut, um die menschliche Aufmerksamkeit an ihre Interessen zu binden.

Das nimmt die subtilsten und manipulativsten Formen an, die man sich nur vorstellen kann und ist gerade daher tückisch, da der Mensch sowieso schon zum großen Teil unbewusst ist. Die allermeisten Menschen enden dadurch gefangen im Hamsterrad des Lebens und begreifen es nicht einmal als solches. Aber das ist natürlich im Interesse der Machtspitze. Ohne es zu verurteilen. Es ist logisch und nachvollziehbar.

Freiheit ist unser Geburtsrecht! Unsere gesellschaftliche Bedürfnisbeschaffung ist aber auf Langfristigkeit ausgelegt, sodass ein Geflecht aus Abhängigkeiten entsteht, welches uns kontrollierbar und unfrei macht. Wäre das noch nicht genug, resultiert aus dem durch die Matrix verursachten Überlebensmodus, Krankheit und Leid.

Zusammenfassung der Erkenntnisse

Das Mangelbewusstsein ist ein Geflecht aus Blockaden, Glaubenssätzen und Gedankenmuster.

Jedes Kontrollsystem funktioniert mit Abhängigkeiten.

Die Abstraktheit der Bedürfnisbeschaffung führt dazu, dass wir uns an ein Leben im Überlebensmodus gewöhnen.

Wir versklaven uns selbst in einem System, bei dem diejenigen profitieren, die nach egozentrischer Macht streben. Und genau durch diesen Effekt erhält sich das System.

Geld ist manifestierte Energie in Form von Lebenszeit. So müssen wir lernen, die Welt zu sehen, es wirkt ganz anders wenn wir dies in Bezug auf die Machtpyramide wahrnehmen.

Wir stellen also fest, dass das egozentrische Machtsystem unsere Lebensenergie regelrecht ausbeutet, da es davon lebt. Social Media beispielsweise setzt alles daran, unsere Aufmerksamkeit zu binden. Süchte und Abhängigkeiten werden gefördert.

Illusion des Überlebenskampfes entsteht

Tief in uns empfinden wir Mängel und Ängste. Wir entwickeln den Glaubenssatz, dass wir im Leben kämpfen müssen, um Erfüllung zu erfahren. Dabei sehen wir nicht, dass wir eine Wahl haben. Wir denken, wir müssen uns in der Wettbewerbsgesellschaft mit Gewalt durchsetzen. Selbst kontrollieren. Das Gesetz der Resonanz zieht uns jedoch immer wieder Situationen in unser Leben, die diese Mängel bestätigen. Dadurch, dass wir ständig Mängel empfinden und das Leben mit einem Mangelbewusstsein wahrnehmen, fühlen wir uns nie ganz. Wir sind vom Göttlichen getrennt und denken, wir wären von der Matrix abhängig, um zu überleben. Wir vertrauen nicht in die göttliche Ordnung. In den Flow. Es ist unvorstellbar für uns, dass alles zu unserem Besten geschieht, sobald wir ganz vertrauen. Die Abhängigkeiten lassen Ängste entstehen, die uns immer mehr im Überlebensmodus gefangen halten. Es ist eine unruhige und hektische Gangart, die wir entwickeln.

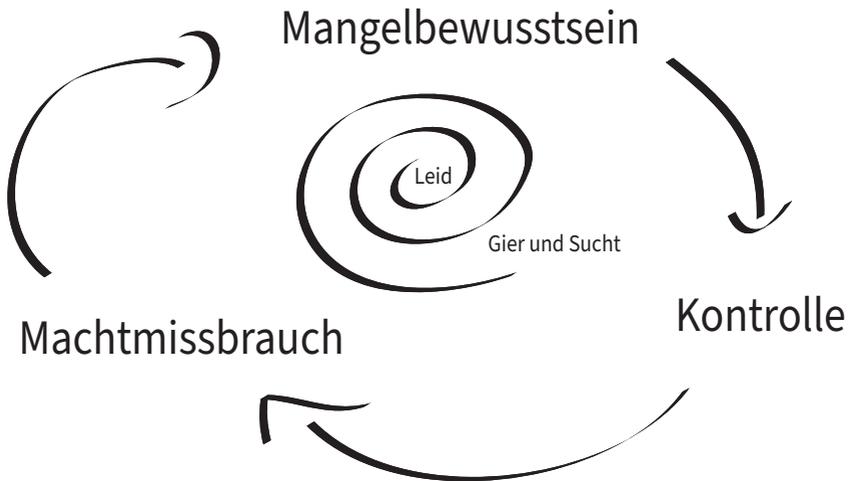
Das Mangelbewusstsein wird durch die Sehnsucht nach dem Paradies, also nach Erfüllung und durch die Angst vor dem Tod angetrieben. Sie sind hierbei die Hauptmotivatoren.

Die Angst ist das größte Kontrollinstrument, das es gibt. Nur mit der Angst lassen sich die Menschen kontrollieren und in eine Wegrichtung steuern, die der Egozentrik beliebt. Ängste halten uns klein. Frage dich selbst einmal, wo du noch Angst hast.

In der Realität sind es Erscheinungen wie: Angst nichts wert zu sein, Angst vor der inneren Leere, Angst kein Geld mehr zu haben, Angst in die wahre Selbstverantwortung zu kommen. Die Angst, das kontrollierte Erreichen des Ziels nicht aufrechterhalten zu können. Also die Angst, unerfüllt zu leben und im Leben zu versagen. Die Angst vor dem Existenzverlust. Am untersten Ende aller Angstverzweigungen steht die Angst, keine Liebe zu erfahren und zu sterben. Aus der Angst resultiert das Bedürfnis, mächtig zu sein und mit Mitteln der Kontrolle das Glück in jedem Lebensbereich letztendlich zu gewinnen. Es zu besitzen. Es zu konditionieren und genau dafür korrumpieren wir uns selbst. Wir handeln entgegen unserem Herzen und sind ein Diener der Matrix, weil wir nicht wissen, wer wir sind. Versuchen wir aus der Matrix auszubrechen, werden wir mit dem Gruppendruck konfrontiert. Denn wir müssen uns den Verurteilungen unserer Mitmenschen stellen. Eine der größten menschlichen Ängste ist meiner Erfahrung nach hierbei die Angst vor der Ablehnung. Evolutionär lässt sich das leicht erklären, denn wir konnten uns nur so weit als Menschen biologisch entwickeln, weil wir gelernt haben als Familie, Rudel oder Stamm zusammenzuhalten, um zu überleben. Dadurch haben wir eine enorme tiefliegende Angst, von der Gruppe nicht mit aufgenommen beziehungsweise abgestoßen zu werden, denn die Ablehnung wird biologisch niedrigeren Überlebenschancen zugeschrieben. Subtil wirkt die Ablehnung von Mitmenschen als hochdramatisch. Zudem spielt bei der Angst vor Ablehnung die Fortpflanzung eine große Rolle, also die Angst, dass wir keinen Fortpflanzungspartner finden können, wenn wir uns der Gruppe nicht anpassen. Analogisiert auf unsere Gesellschaft bedeutet es, dass Handeln motiviert aus der egozentrischen

Macht höhere Chancen zur Fortpflanzung und zur Gruppenzugehörigkeit verspricht. Hieraus lässt sich die Wechselwirkung der Gesellschaft zum Einzelnen erschließen. Solange die Mehrheit der Gesellschaft also egozentrisches Streben indirekt durch die Gruppenkonformität und höhere Fortpflanzungschancen fördert, wird sich auch die Mehrheit der Menschen danach richten und sich dem so anpassen. Es gibt also eine kritische Masse derjenigen, die sich bewusst für den Weg der Liebe entscheiden müssen, die erreicht werden muss, damit die Mehrheit sich schlicht anpasst. Wie im Asch-Experiment⁴⁰. *Der Break-even-Point der Liebenden*. Angst vor Ablehnung durch konträres Verhalten zur Gruppe wird also hauptsächlich durch die Angst zu sterben verursacht und sich nicht fortpflanzen zu können. Dies führt folglich zu egozentrischem Streben, welches durch Sucht und Gier aufrechterhalten wird, wobei wir in den Überlebensmodus kommen, der uns mehr und mehr in dem gedanklichen Egokonstrukt gefangen hält.

⁴⁰ Konformitätsexperiment, das zeigt, dass nur 25% der Menschen die innere Kraft aufbringen ihrer eigene Wahrheit entgegen einer Gruppe durchzusetzen, wobei gleichzeitig die übrigen 75% sich der Mehrheitsmeinung anpassen.



Aus dem Mangelbewusstsein resultiert mehr Kontrolle

Daraufhin versuchen wir selbst im System mehr Kontrolle aufzuwenden. Diese mündet wiederum zwangsläufig in einem erhöhten Machtmissbrauch, der zu Leid durch Mängel führt. Die innere Leere wird immer größer und die unnatürliche Trennung aller Dinge lässt uns immer weniger ersichtlich werden, wer wir wirklich sind. Das Leben wird nicht mehr in der Tiefe hinterfragt.

Die *egozentrische Abwärtsspirale* entsteht. Die Spirale dreht sich immer schneller und verursacht letztendlich immer schneller die unendlichen Leiderscheinungen. Eine entmenschlichende Dynamik tritt in Kraft.

Der Weg aus der Matrix

Wer einmal sich selbst gefunden hat, kann nichts mehr verlieren.

Einzigster Ausweg sind Achtsamkeit und Vertrauen. Die Realisation, dass wir nie alleine sind und immer beschützt werden. Früchte aus der Entscheidung für die Liebe, für das Wahre Selbst und für die Menschlichkeit.

Die Matrix sind bloße Gedankenmuster, sie existiert lediglich in unseren Köpfen. Indem wir unser Handeln unserer göttlichen Führung, der Intuition unterstellen und keinen Missbrauch mehr begehen, hören wir gleichzeitig auf Energie in die Matrix einzuspeisen. Es kann nur ein harmonisches Zusammenleben funktionieren, wenn sich die Menschen aus der Freude und Liebe heraus, einander bereichern wollen. Ein tiefgründiges, ehrliches und soziales Miteinander, das sich durch alle Lebensbereiche hindurch zieht und die Erkenntnisse unseres Universums tief integriert hat. Nur indem wir das Alte loslassen, können wir uns von allen Abhängigkeiten frei machen. Dann sind wir im Einklang mit unserem Wahren Selbst. Wir schöpfen aus unserer eigenen Quelle und baden dann in Erfüllung.

In Wirklichkeit gibt es kein Gut und Böse. Nur pures Sein.

Achtsamkeit ist der Schlüssel, der uns aus der Matrix herausführt. Indem wir genau hinsehen, erblicken wir die Matrix in ihrem Umfang. Wir erkennen die Manipulationen, die beabsichtigen, uns in eine interessengelenkte Wegrichtung zu

steuern. All die Blockaden, die durch den Machtmissbrauch an unserem eigenen Herzen über unsere Lebenszeit und weit darüber hinaus stattfanden, können wir durch die Annahme mit dem Herzen auflösen.

Genau dadurch kämpfen wir gegen die Matrix, denn wir befolgen ihr nicht mehr so wie sie es beabsichtigt. Es ist ein innerer Kampf, den jeder Mensch mit sich selbst führen muss. Niemand kann uns das abnehmen. Es sind die Steine auf dem Weg der Liebe. Durch die tiefe Vergebung und das Loslassen des Alten machen wir uns frei von alldem. Wir finden im Moment tiefen Frieden und wahre Liebe in uns selbst, die wir dann mit unseren Mitmenschen teilen können. Wir lassen uns nicht mehr von der Angst klein halten, denn wir haben zum Urvertrauen gefunden. Wir vertrauen darauf, dass alles gut geht, wenn wir nach unseren Herzensimpulsen leben. Nach der Freude. Wir glauben in der Tiefe an uns und vertrauen darauf, dass alles gut werden wird. Das ist es, das uns wahrlich unabhängig und frei werden lässt. Wenn wir wahrlich glauben und vertrauen, werden wir immer geschützt.

Frage dich:

Was steht dem Vertrauen in meinem Herzenswunsch im Weg?

Lasse es los und springe ins Unbekannte. Wenn du wahrlich vertraust, wirst du vom Universum geschützt.

Dies wirkt sich gleichzeitig auf die Matrix selbst aus. Wenn wir an uns arbeiten und nicht mehr auf die Kontrollversuche von unseren Mitmenschen oder das System reagieren, sind wir

damit automatisch ungehorsam. Diese Ungehorsamkeit ist es, die uns wirklich frei macht und damit wir ungehorsam sein können, müssen wir achtsam wahrnehmen, wo wir bloß auf die äußeren Umstände reagieren. Wo wir uns selbst korrumpieren, damit wir den Interessen der anderen gerecht werden. Der Akt, dass wir frei nach unserem Herzen leben, ist es also, der heilend für die Welt ist. Es ist die Freude, die uns den richtigen Weg weist. Sind wir neugierig und voller Freude, ist es also schon mal ein sehr gutes Zeichen dafür, dass wir alles richtig machen und wir auf dem richtigen Weg sind. Der Weg des Seins. Immer fließend und nicht anstrengend, lebendig im gegenwärtigen Augenblick. Die größte Schwierigkeit auf dem Weg ist, trotz all der Widerstände und Missgeschicke im eigenen Leben den Glauben in sich selbst nicht zu verlieren. Es gibt nichts Schwierigeres als voll und ganz in sich zu glauben. Vollkommen zu vertrauen.

Der Weg der Liebe führt dich zum Glauben in dich selbst.

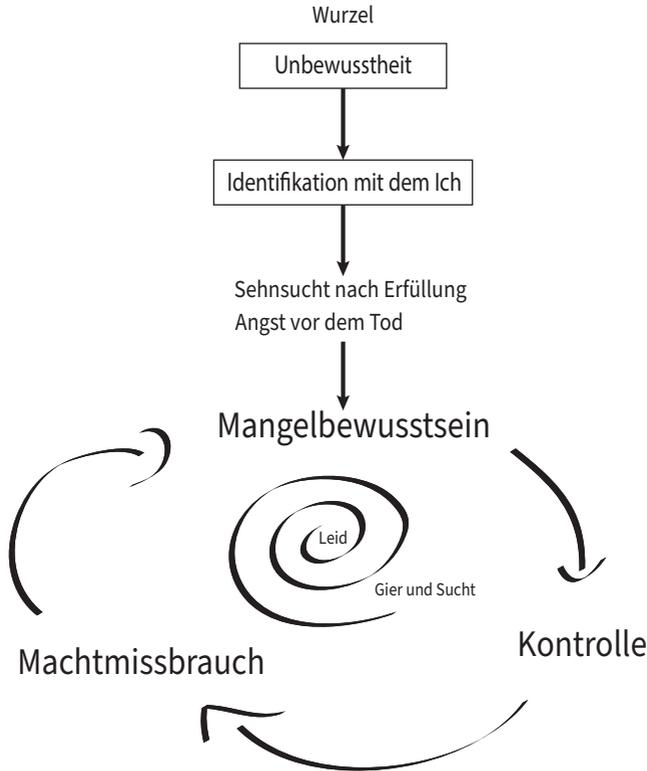
Es ist wichtig, dass diese Mechanismen von den allermeisten Menschen verstanden werden, sodass ein Bewusstsein darüber entsteht, wie die egozentrischen Bestrebungen zu einem massiven Ungleichgewicht auf unserer Welt führen und letztendlich zu unserem eigenen Verhängnis werden. Es führt kein Weg daran vorbei, dass mehr Menschen in ihre Selbstverantwortung kommen und lernen, die Mechanismen zu durchdringen, die uns so viel Leid bescheren. Das ist mein hohes Anliegen, dass die Prinzipien der wirkenden Macht verstanden werden. Nur so kommen wir da raus. Wir müssen uns als Menschheit selbst befreien, lasst uns zusammen-

*halten, das ist es, dass uns als Menschen auszeichnet.
Bewusstsein schützt vor Machtmissbrauch!*

Berechtigung egozentrischer Strukturen

Wir können freilich dabei noch egozentrische Strukturen nutzen. Genauso wie wir uns Schritt für Schritt von der Egozentrik abhängig gemacht haben, so können wir uns je nach den individuellen Umständen im gesunden Maße Schritt für Schritt wieder davon lösen. Folgendes finde ich sehr wichtig: Man kann auch im Einklang mit seinem Wahren Selbst sich der Egozentrik bedienen. Jeder Mensch hat eine andere Aufgabe hier auf dieser Welt, wir können nicht mit den Fingern auf anderen zeigen und sie für etwas verurteilen. Ich habe nun schließlich auch dieses Buch nach bewusster Abwägung auf Amazon veröffentlicht. Man ist ja schließlich nach wie vor ein Teil der Welt, wie sie momentan vorzufinden ist. Nur der entscheidende Unterschied ist der, dass man auch ohne ihr glücklich sein kann. Daher kann der Trend in Richtung natürlicher Harmonie, frei vonstattengehen. Ohne, dass man es bewusst oder unbewusst sabotiert, geschweige denn anderweitig dem im Wege steht. Von niemanden kann ein Extrem erwartet werden. Vielmehr Schritte im Kleinen. Durch die Macht der Inspiration entsteht eine Eigendynamik, die zu einer immer größer werdenden positiven Wirkung führt. Immer mehr Menschen werden immer schneller ihre wahre Natur entdecken. Die Dynamik der positiven Aufwärtsspirale. Ein großer Schritt ist bereits getan, wenn ein großes Bewusstsein über Macht vorhanden ist. Die richtigen Schritte werden folgen. Inspiration im Kontext ist doch eine gute Orientierung.

XII Das Ego, tiefergehendes Verständnis



Wir sind es gewohnt, die Welt zum größten Teil durch unsere Sinne wahrzunehmen. Dabei sehen wir die Dinge im Außen getrennt voneinander. Die passende Frage wäre demnach: Liebst du mit den Augen⁴¹ oder liebst du mit ganzem Herzen? Tiefe Verbundenheit entsteht durch die unkonditionierte Annahme im Herzen, wobei die Liebe mit den Augen

⁴¹ Stehen hier für das Ego / den Verstand.

Konditionierungen setzt und unter Bedingungen »liebt«. Es ist demnach keine echte Liebe. Das Ego sieht den Wert der Menschen nicht als gleichwertig an. Es will stets gewinnen und eine höhere innere Haltung gegenüber unserer Umwelt genießen. Dabei hat es Erwartungen und versucht anderen Menschen etwas abzugewinnen, von dem es sich Glück verspricht. Ständig ist es auf der Suche danach, Glück zu erfahren. Die Menschlichkeit geht immer mehr verloren, denn wir beginnen die Menschen zu verurteilen und aufzuteilen. Durch die Verurteilungen entstehen Vorurteile. Vorurteile erzeugen Diskriminierungen und Diskriminierungen führen zu Leid. Wir beginnen bestimmte Menschen zu verabscheuen, denn wer will sich schon mit bösen Menschen identifizieren? Dabei haben wir vergessen, dass es keine guten und bösen Menschen gibt.

Wir sind der Andere

Wir dürfen erfahren, dass wir alle miteinander verbunden und eins sind. Es ist mit die wichtigste Erfahrung auf dem spirituellen Weg, denn wir verstehen damit, dass wir alle im selben Boot sitzen und alles, was wir tun, auf uns zurückfällt. Wir müssen daher zusammenhalten und uns alle als Brüder und Schwestern im Geiste begreifen. Nehmen wir jedoch die Welt nur mit unseren begrenzten Sinnen wahr, sehen wir nur die Getrenntheit in allem. Wir identifizieren uns mit unseren Gedanken und somit mit unserem Ich-Konstrukt. Daher finden wir aus der Dualität nicht heraus und können auch gedanklich gar nicht durchdringen, wie dieses »Konzept« der Verbundenheit funktionieren soll. Das macht es auch unglaublich schwierig zu fassen. Wir befinden uns in einem schwingenden

Feld, das alles umfasst. Sicher ist nur, dass es die allumfassende Intelligenz ist, die zu jederzeit überall ist und aus der wir auch heraus entstanden sind. Es spielt keine Rolle, wie wir sie nennen, sie hört auf alle Namen, wenn wir sie auch meinen. »Pachamama, Gott, Universum.«

Diese Verbundenheit mit allem kann erfahren werden und das ist es, was wahre Erfüllung auch bedeutet, tiefe Verbundenheit mit allem im Herzen zu fühlen. Das ist das Bewusstsein des Einsseins.

Aus diesem Grund sind meditative Erfahrungen so wertvoll. Sie lassen uns das Unvorstellbare⁴² erfahren. Das Paradies. Wir werden es nie gedanklich vollends verstehen können, da wir einfach zu begrenzt im Denken sind. Das Herz ist wie ein Portal zu einer höheren Dimension, die uns die transzendente Wahrheit offenbart. Mit der vollen Hingabe, mit dem Herzen in Vertrauen, löst sich die Dualität auf. Damit schaffen wir es, dem Leben mit einer Harmonie zu begegnen, die in uns und durch uns hindurch wirkt. Früchte unserer meditativen Arbeit, also der Entscheidung für die Liebe und volle Verantwortung für sein Leben zu übernehmen. Doch der Verstand kann sich das nicht ausmalen. Er stellt sich über Menschen, die seiner Vorstellung nach Unrecht getan haben und will sich daher nicht mit ihnen identifizieren oder weiter beschäftigen. Der Verstand bewertet und verurteilt. Er sucht ständig nach Fehlern und macht etwas schlecht, um sich größer zu fühlen »Das Ego trennt.« Dennoch müssen wir uns wirklich mal fragen, ob das Verhalten der scheinbar bösen Menschen wirklich so unverständlich ist, wie es scheint? Nur bis zu dem Punkt, an

⁴² Für das Ego ist die Verbundenheit mit allem zuerst unbegreiflich. Es wird durch die Erfahrung davon überzeugt.

dem wir uns selbst in Ihnen wiedererkennen! Das Leben führt uns doch genau das vor. Wir gehen durchs Leben, sammeln Erfahrung und je mehr Lebenserfahrungen und Weisheit wir gesammelt haben, desto tiefer begegnen wir uns selbst. Vorausgesetzt wir nehmen uns die Liebe, also Zeit und reflektieren darüber. Dadurch können wir für andere Menschen mehr Verständnis und demnach mehr Mitgefühl empfinden. Wir erkennen das Verhalten des anderen in uns selbst wieder. Es resoniert mit uns und wenn wir ehrlich sind, könnten wir das auch sein. Irgendwann stellen wir dann fest, dass wir der andere sind.

Dies zusammen mit der Erkenntnis, dass der Mensch zu allem nur vorstellbaren fähig ist, lässt uns ehrfürchtiger werden. Wir besitzen alle das Potenzial unbegrenzt viel »Gutes⁴³«, sowie unwahrscheinlich viel »Schlechtes« auf dieser Welt zu tun. Jeder Einzelne. Wir alle tragen Blockaden in uns und besitzen unterschiedliche Ressourcen, mit diesen umzugehen.

Einerseits können wir uns besser in den anderen Menschen hineinversetzen. Auf der anderen Seite sind wir uns über unser Nichtwissen bewusst. Wer weiß also, ob wir nicht selbst in ähnliche Situationen geraten könnten, würden sich die eigenen Lebensumstände ändern. Wie können wir jemals über einen anderen Menschen urteilen?

⁴³ Gut und Schlecht existiert nicht, doch um das Bewusstsein des Einsseins zu erreichen, müssen wir diese Erkenntnis in alles, was wir erfahren und sehen einfließen lassen, um selbst im Frieden damit zu sein.

Im großen Ganzen beginnen wir zu verstehen, dass die durch die Unbewusstheit entstandenen Symptome des Machtmissbrauchs über die gesamte Geschichte der Menschheit hinweg wirken. Blicken wir abstrakt darauf, beginnen wir zu verstehen, dass die Welt, die wir gerade im Außen vorfinden das Resultat davon ist, dass wir unbewusst wurden und vergessen haben, wer wir sind. Daraus entstand die Illusion, dass wir Dinge wissen und trennen können. Aus der Unbewusstheit folgt das Ungleichgewicht der Welt.

Kriege, Hungersnöte, Krankheiten, die Ausbeutung der Natur sind letztlich die Konsequenzen daraus, dass wir vergessen haben, wer wir sind und blind unserem Ich-Konstrukt folgen.

Jede Verurteilung führt zu Leid

Es gibt viele erfolgreiche Menschen, die durch ein Lebensereignis so aus dem Gleichgewicht gekommen sind, dass sie sich in einem völlig anderen Leben wiedergefunden haben, das sie nie für möglich gehalten hätten. Das Leben ist wie ein wilder Ritt, es kann so einiges geschehen. Und es geht oft schneller als man denkt, so hätten sich diese Menschen wohl einige Jahre vorher nie vorstellen können, dass es so weit kommen könnte. Doch das ist die Ironie der Erfahrung, man ist erst hinterher schlauer.

Es liegt also an uns zu reflektieren, zu vergeben und zu wachsen. Das hier ist ein Aufruf, genau hinzusehen, was Menschen zu extremen Verhaltensweisen bewegt. Ich fand es schon immer merkwürdig, dass der Mensch dazu neigt nur aufs Ergebnis einer Tat zu schauen und anhand dessen meint, er

könne über die ganze Situation urteilen. Es ist unmöglich! Wir können es einfach nicht wissen. *Dies dürfen wir aktiv in unser Leben integrieren.*

Stellt euch mal einen kleinen syrischen Jungen vor, der mit seiner Familie auf einer kleinen Farm in der syrischen Trockensteppe lebt. Die Farm ist an eine kleine Siedlung mit ungefähr vierzig Bewohnern angegliedert. Im Hintergrund aufragende, ockerfarbige Berge bestimmen das karge Landschaftsbild. Der Junge wird von seinen Eltern bereits mit in die Arbeit eingebunden und lernt den richtigen Umgang mit den Tieren. Die steigende Verantwortung ist traditionell gleichbedeutend mit dem Übergang vom Jungen zum Mannsein. Er sieht, dass die Arbeit seiner Eltern für die ganze Gemeinschaft wichtig ist, da sie die Bewohner mit Käse und Fleisch versorgen. Seine Eltern geben ihm viel Freiheit, sodass er täglich Zeit hat, mit seinen Freunden zu spielen.

Eines Tages bricht der Junge auf, um die Ziegen zu einer Wasserquelle zu führen. Es ist ein großer Tag für ihn, da er es zum ersten Mal alleine machen darf und demnach ist es ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu seinem Mannsein. Nach einer Stunde Wanderung findet der kleine Junge die Wasserquelle. Er setzt sich auf einen Felsen und rastet ein wenig. Seine Ziegen trinken das frische Quellwasser und erfrischen sich. Voller Stolz, sieht er in den Ziegen wie seine Familie ein wichtiger Bestandteil der ganzen Gemeinschaft ist. Ein schönes Gefühl kommt in ihm auf, er fühlt sich gebraucht und nützlich. Eine halbe Stunde vergeht und er macht sich zusammen mit den Ziegen auf den Nachhauseweg. Voller Freude und Selbstbewusstsein stolziert er in einem zügigen Tempo und malt sich aus, wie stolz doch seine Eltern auf ihn

sein werden. Er strahlt. So langsam kann er schon die ersten Umrisse der Siedlung wahrnehmen, doch irgendetwas schien anders. Es raucht am Himmel. Ein Feuer? Er wird immer schneller, Adrenalin schießt in seine Adern. Das Lauten der Glocken seiner Ziegen wird lauter. Sein Atem stockt. Ihm wird schlecht. Nichts ist jetzt wichtiger als dort zu sein. Seine kleinen Beine bewegen sich, so schnell es nur ging. Er sieht immer mehr Umrisse der Siedlung. Plötzlich hört er laute Schreie. »Sie brauchen meine Hilfe!« Er ist schon fast da, da stürzt er. Viel Blut schießt aus der Wunde, seine Knie sind offen. Doch er rennt weiter. Er erkennt die Siedlung nicht mehr, sie ist zerstört und in Brand. Es riecht nach Rauch und verbranntem Fleisch. »Meine Eltern!« Er rennt zu der Farm seiner Eltern. Das Haus ist eingestürzt und liegt in rauchenden Trümmern. Viel Blut, er befürchtet das Schlimmste und sucht seine Eltern in den Trümmern. Die Nachbarn kommen angerannt und tragen den kleinen Jungen weg, wissend, dass seine Eltern zerfetzt in den Trümmern liegen und jede Hilfe zu spät kommt. Ein paar Wochen später sagte man dem traurigen, kleinen Jungen, dass eine amerikanische Drohne einen Islamisten in der Siedlung vermutete und die gezielte Tötung autorisiert bekam. Der kleine Junge schwor sich diejenigen zu finden, die seine Eltern ermordet und somit sein Leben zerstört haben.

Wer von euch kann nicht verstehen, wenn der Junge selbst aus seiner Trauer und Wut heraus zu extremen Taten fähig ist?

Es ist keine Rechtfertigung für solche Taten, sicherlich nicht! Doch ich kann verstehen, wenn er es tut. Ich kann Verständnis und daraus Mitgefühl entwickeln.

Stellt euch vor, er ist zu einem Mann herangewachsen und eines Tages kommen Männer zu ihm und werben ihn an ein amerikanisches Camp zu überfallen, das sich in der Nähe von Damaskus befindet.

Die Männer drücken ihm eine Kalaschnikow in die Hand und er fühlt plötzlich eine Macht, wie er sie noch nie in seinem Leben gespürt hat. Alles scheint plötzlich möglich, er fühlt sich groß und stark. Er stimmt zu und macht sich mit den Männern auf zu dem Camp. Es ist nachts und die Männer positionieren sich in sicherer Entfernung zu dem Stützpunkt. Sie überwachen eine wichtige Zufahrtsstraße. Ein ziviler Jeep verlässt das Camp. Mit ihrem Infrarotfernglas können sie vier Insassen ausmachen. Sie geben die Informationen an ihre Kollegen weiter, die eine Sprengfalle auf der Zufahrtsstraße platzieren. Die Männer sind in einem Rausch, doch der Mann, dessen Eltern umgebracht wurden, wird unsicher. Er spürt, dass es falsch ist und will nicht mitmachen, er will die Aktion abbrechen. Die anderen üben enormen Druck auf ihn aus und er gibt daraufhin schließlich nach. Sie fahren in großem Abstand hinter dem Jeep. Ihre Kollegen teilen ihnen mit, dass der Jeep über die Sprengfalle fuhr und im Graben liegt. Die Männer geben Gas, sie sind in einem Blutrausch. Sie laden ihre Gewehre, ziehen die Verschlüsse zurück und stacheln sich gegenseitig an. Als sie ankommen, sehen sie zwei Männer, bei dem Versuch aus dem Jeep herauszukriechen. Die Männer springen aus dem Auto, der Mann, dessen Familie umgebracht wurde, zielt auf den Kopf eines Mannes und drückt ab. Sein ganzes Leben hatte er auf diesen Moment gewartet. Er konnte nie verstehen, wie ein Mensch so etwas tun kann und jetzt wurde er selbst zu so einem Menschen. Er spürt, dass es falsch

war. Er sieht sein Leben nur noch verschwommen, vage, ohne Richtung und Sinn, er erschießt sich selbst.

Ich finde, wir können ein paar Dinge aus dieser Geschichte lernen. Intuitiv spürte der Mann, dass er selbst der egozentrischen Trennung verfallen war. Er konnte nicht durch die Symptome des egozentrischen Machtmissbrauchs hindurchblicken. Er konnte es nicht verstehen und reagierte blind. Indem er das Schicksal seiner Eltern nicht annahm und seinen Feinden nicht vergab, trug er den Hass in seinem Herzen durch sein Leben. Hass lebt davon, dass er weiter getragen wird. So wie Gegendruck zu noch mehr Druck führt und sich ins Endlose steigert, bis er schließlich in purer Zerstörung mündet, so wird auch der Hass immer weitergetragen, bis er gewissermaßen unkontrollierbar und zerstörerisch wird. Daraus resultiert wiederum noch viel mehr Hass. Hass braucht also immer einen Nährboden. Wir sind der Nährboden. Unsere Verantwortung hierbei ist es also, den Hass zu transformieren und somit die ganze Kette der egozentrischen Trennung zu unterbrechen.

Das ist der wahre Kampf gegen das Böse. Er findet in uns statt. Treten wir dem Bösen entgegen, nehmen wir unsere Selbstverantwortung im großen Ganzen wahr. Wir haben verstanden, worum es wirklich geht und sehen die Einbahnstraße, die all die Formen der Angst mit sich bringen. Wir entscheiden uns bewusst dafür, Gutes zu tun und die Menschheit zu verbessern. Dies tun wir bereits, wenn wir den gegenwärtigen Moment in all seinen Erscheinungen tief in unserem Herzen annehmen. Hiermit stellen wir in uns inneren Frieden her.

Das ist wahre Stärke, das sind die wahren Helden. Menschen, die an sich arbeiten und wahres Mitgefühl auf

dieser Erde verankern. Menschen, die Formen der Angst in die Liebe umwandeln. Wahre Stärke ist es also, selbst für seine »Feinde⁴⁴«, Mitgefühl zu empfinden. Sich für die Liebe zu entscheiden, bedeutet genau das. Es ergibt auf allerhöchster Ebene Sinn und dient allen Menschen, einschließlich den nachfolgenden Generationen. Wir haben verstanden, dass es im gegenwärtigen Augenblick kein Gut und Böse gibt. In Wahrheit gibt es nur pures Sein.

»Wer Bäume pflanzt, obwohl er weiß, dass er nie in ihrem Schatten sitzen wird, hat zumindest angefangen, den Sinn des Lebens zu begreifen.« — Rabindranath Tagore 1861-1941

Wir dürfen lernen, dass jede Bewertung und Verurteilung zur Diskriminierung führt.

Nur durch tiefes Zuhören und Verstehen, können wir die Mauern der Diskriminierung abbauen, da wir erkennen, dass sie auf bloßem Nichtwissen fundieren.

Beobachtet euch selbst, wo ihr noch mit den Fingern auf andere zeigt. Selbst scheinbar böse Menschen wecken durch ihre Taten, schlafende Menschen auf. Wie können wir also je sagen, ob etwas gut oder schlecht ist?

⁴⁴ *Indem wir Menschen als Feinde bezeichnen, trennen wir bereits. Wenn wir es schaffen in der jeweiligen Situation einen Mensch auf der Suche nach Liebe zu sehen, sind wir schon weit gekommen.*

Ausdruck der Trennung

Das Ego will immer gewinnen, um Glück zu erfahren und das ist es, das letztlich leiderzeugend ist. Denn es nimmt unmenschliche Umstände dafür in Kauf.

Die unnatürliche Trennung aller Dinge kommt immer aus der Unbewusstheit heraus und findet im Leben durch die sichere Erkenntnis über etwas statt. Mit dem dogmatischen Wissen über etwas erzeugen wir die Dualität, die losgelöst vom Göttlichen ist. Der Verstand funktioniert nur mit Trennung und ist ohne die göttliche Führung »dumm« wie ein Computer. Denn abgetrennt vom Göttlichen, identifiziert mit sich selbst, ist er ein gefährliches Werkzeug, das mittels gewaltsamer Kontrolle, Wiederholung anstrebt.

Wie findet also die Trennung Ausdruck in der Realität? Sie findet Ausdruck durch die innere, höhere Haltung, die wir gegenüber unserer Umwelt einnehmen. Wir versuchen uns abzugrenzen und verstehen uns daher als höherwertiger gegenüber unseren Mitmenschen. Es basiert auf der Notwendigkeit, sein Glück kontrollieren zu müssen und zeigt sich als:

»Bewertung, Verurteilung, Diskriminierung, Gewalt, Drohung, Individualität.«

Wir können nicht bewerten, ob ein Mensch, der trennt, gut oder schlecht ist, vielleicht hat es die Schöpfung genau so beabsichtigt, damit er anderen Menschen eine wichtige Lektion erteilt und die Menschheit langfristig damit aufweckt? Auch wenn es naheliegend erscheinen mag. Folglich können

wir nicht bewerten, ob Menschen, die trennen, gut oder schlecht sind.

Einzig alleine wir selbst können unsere Handlungen in den harmonischen Einklang mit unserem Wahren Selbst bringen und den gegenwärtigen Moment so annehmen, wie er ist. Würden wir auf dem spirituellen Weg beginnen, Menschen zu bewerten, wäre das ein Zeichen dafür, dass wir selbst nicht verstanden haben, worum es in der Tiefe geht. Wenn wir es selbst sind, die Stress mit einer Situation im Leben empfinden, dann sind wir es, die diesen Kampf führen und hier auf der Erde manifestieren. Wir müssen zuerst den Frieden in uns selbst finden. Dann wird auch die Welt friedlich werden.

Es geht auch nicht darum, Menschen zu belehren, nicht zu verurteilen. Einzig alleine darum, unserer Herzenswahrheit entscheiden zu lassen, was sie ausdrücken möchte. Es geht darum, ehrlich zu uns selbst zu sein und zu vertrauen, dass für mich gesorgt ist, wenn ich an mich glaube. Lebe die Veränderung und sei dadurch eine lebendige Inspiration für andere Menschen.

Zusammenfassend lässt sich sagen:

Indem wir eine Situation oder einen Mitmenschen bewerten oder beurteilen, erzeugen wir die Diskriminierung.

Wir trennen aus der Unbewusstheit heraus, da wir in der Illusion gefangen sind, wir könnten die Natur kontrollieren.

Wir denken, wir wissen es besser. Die Symptome, die daraus entstehen, veranlassen uns dazu mehr zu trennen. Je mehr wir jedoch trennen, desto undurchschaubarer werden die

Symptome für uns. Wir erkennen die Wurzel allen Übels nicht. Eine Endlosschleife des Trennens, die uns immer weiter von der Natur entfernen lässt, wobei die Konsequenzen unabsehbar werden. Es wird immer schwieriger, zum Urvertrauen zurückzufinden. Das ist die egozentrische Abwärtsspirale.

Das Ego trennt aus Angst

Zum Beispiel fürchten sich Dorfgemeinschaften oft vor dem Fremden und grenzen sich davon ab. Sie radikalieren sich aus Angst, etwas Neues könnte ihre strengen Traditionen verändern. Die Traditionen geben ihnen Halt und so fürchten sie die Veränderung. Sie haben Angst, dadurch in Zukunft ihre Daseinsberechtigung zu verlieren. Aus der Angst motiviert, redet der Verstand das Fremde schlecht und ist wahrlich im Kampf damit. Dies führt zur Radikalisierung und zum Machtmissbrauch seitens der Dorfbewohner.

Gründe, warum wir trennen, basieren immer auf Angst. Wir haben Angst, keine Liebe zu erfahren oder zu sterben. Finden wir nicht zum Urvertrauen zurück, leben wir in dieser Angst gefangen und empfinden andauernd Mängel. Wir nehmen die Welt durch das Mangelbewusstsein wahr. Doch wer Angst hat, vertraut nicht und ist vom Weg abgekommen. Sie als Orientierung für unsere Selbstarbeit zu sehen, macht also durchaus Sinn.

Nur die Bewusstseinsweiterung kann davor schützen. Deswegen ist es essenziell, dass sich jeder Mensch zuerst selbst begegnet. Wir vertrauen auf unsere Einzigartigkeit und dem Leben selbst. Wir tragen die Verbundenheit mit allem in uns und fangen somit an, uns in allem wiederzuerkennen. Wir

spüren, dass jede Form von festen strukturierten Gruppen, künstliche Trennung bedeutet. Trennung von etwas, das nicht getrennt ist und somit nicht unserer Natur entspricht. Sport ist ein gutes Beispiel dafür, dass, wenn man zusammen im Moment an einem Strang zieht, sich im gegenwärtigen Augenblick alle Diskriminierungen beginnen aufzulösen. Es spielt jetzt keine Rolle mehr, wer man war und woher man kommt. Es gilt zusammen ein Ziel zu erreichen. Nicht umsonst heißt es: »Der Feind meines Feindes ist mein Freund«.

Wir dürfen also erkennen, dass der einzige Feind, den wir im Leben haben, wir selbst sind, solange wir uns eben noch mit unserem Ego identifizieren.

Wir können das hier und jetzt auf unser Zusammenleben anwenden. Unser Ziel dabei ist es friedlich in Harmonie und Erfüllung zu leben. Es fängt bei uns selbst an. Daraus wird dann eine Harmonie erblühen, bei der es keinerlei Zwänge gibt, einer gewissen Struktur anzugehören. Alles findet wie von selbst seine Ordnung, nach der natürlichen Ordnung. In der natürlichen Ordnung stellt sich niemand über den Willen eines friedlichen Menschen. Es gilt, Stolz und Ego abzulegen und uns Menschen als gleichwertig anzusehen. Jeder selbst kann sich fragen, wo er noch gedanklich trennt, sich höherwertiger als andere Menschen sieht, Gruppen angehört, die diese Trennung fördern und sich als höherwertiger verstehen.

Wenn wir bewusst wahrnehmen, wohin die Trennung führt und wo sie in uns wirkt, können wir folglich unser Handeln in den Kontext der Verbundenheit setzen und so Veränderung bewirken. Wir haben dann erkannt, dass Leid zu noch mehr Leid führt und es heuchlerisch wäre, immer so weiter-

zumachen. Man spürt dann im Herzen einfach, dass nur ein Miteinander richtig ist und Sinn macht.

Jede Form von festem Zusammenschluss ist ein Ausdruck der Trennung.

Unser gesellschaftliches System ist momentan jedoch noch auf Trennung aufgebaut, sodass diejenigen belohnt und unterstützt werden, die erfolgreich im Trennen sind. Die Wettbewerbsgesellschaft spiegelt dabei nur den Geist der Einzelnen wider, die allesamt versuchen, Glück im Außen durch mehr Geld, mehr Bewunderung und mehr Prestige zu erhalten. Wir nehmen das Leben aus einem Mangelbewusstsein heraus wahr, wobei wir unseren Mehrwert von äußeren Umständen abhängig machen. Daraus entwickeln sich Ängste, aus denen heraus Sucht und Gier entstehen. Seit Kindheitsbeginn wird uns dabei eingetrichtert, dass es höchst erstrebenswert ist, uns durch Leistung von anderen abzuheben. Wir befinden es als essenziell, im Leben zu kämpfen. Wir leben ein Leben angeführt von unserem Ego:

»besser, schneller, höher, weiter, mehr, gutaussehender, gesünder, reicher, größer, sexueller, spiritueller, hartnäckiger, flexibler, intelligenter, kreativer, geschickter, erfinderischer, liebender...«

Ich gegen oder wir gegen. Trennung! Die Wurzel der Trennung beginnt im Geiste, daher müssen wir im Geist ansetzen, um die Trennung aufzulösen. Hier braucht es ein komplettes Umdenken und somit müssen wir als Gesellschaft beginnen diejenigen zu zelebrieren, die ein glückliches und erfülltes

Leben mit Werten der Liebe führen, anstatt diejenigen, die egozentrisches, gieriges Verhalten anstreben. Die Egozentrik trennt nämlich das, was nicht getrennt werden will. Das Göttliche.

Zuerst dürfen wir lernen die gegenwärtigen Umstände so anzunehmen wie sie sind, mündend aus der tiefen Einsicht, dass der gegenwärtige Augenblick im Einklang mit dem Universum ist, ohne es dabei zwanghaft verstehen zu wollen. Damit lösen wir die künstliche Trennung auf und alles Weitere kann sich entfalten. Das Naturgesetz der Resonanz spielt auch hier rein. Denn wenn wir die Trennung im Außen zwar erkennen, jedoch selbst Stress damit haben, tragen wir den Kampf mit uns herum und sind somit ein bloßer Diener des Bösen. Wir sind es dann, die diesen Kampf hier auf der Welt manifestieren, denn wir akzeptieren Gottes Wille nicht und stellen uns damit energetisch wieder über ihn.

Erfahren wir Unrecht und sind daraufhin selbst traurig oder wütend, tragen wir die Formen der Angst dadurch in die Welt hinaus, wenn wir es selbst nicht loslassen. Denn wir bringen die Kraft nicht auf, um die Situation in Demut anzunehmen, wie sie ist.

Indem wir Stress auf Formen der Trennung haben, erkennen wir somit nicht, dass wir über deren Existenzberechtigung nicht urteilen können. Der Fakt, dass wir im Kampf mit der Situation sind, zeigt also, dass wir nicht im Vertrauen sind und somit selbst einer blühenden Welt im Weg stehen. Wir schwingen niedriger und es bilden sich Blockaden in uns. Auch hier gilt: Heile dich selbst und du heilst die Welt. Wichtig ist, dass wir ein Ziel vor Augen haben, auf das wir hinarbeiten

können. Ohne Ziel und Richtung erreicht man nichts. Energie will konzentriert werden. Gebündelte Energie ist die stärkste Energie. Jeder der mithilft, ist ein Gewinn, denn so wie ein einzelner dünner Zweig leicht bricht, sind mehrere zusammengekommen unglaublich stark. Wenn jeder an sich selbst arbeitet, wirkt sich das auf die kollektive Schwingung aus und der Bewusstseinswandel wird beschleunigt.

Die Individualität ist ein Ausdruck der Trennung

Die Individualität ist häufig ein Ausdruck, sich von anderen abzuheben und kommt vom Ego selbst. Das Ego will dabei immer etwas Besonderes sein und versucht sich gedanklich oder physisch über andere Menschen zu stellen. Wir verstehen uns gedanklich als höherwertig. Wenn wir denken, wir würden uns durch externe oder besondere Dinge aufwerten, füttern wir somit diese Denkhaltung der Trennung und tragen durch unser Denken und Handeln zu einer Disharmonie bei. Demgegenüber steht die natürliche Individualität des Wahren Selbst, die nie gedanklich konstruiert ist, sondern aus dem Sein heraus ganz natürlich entsteht.

Frage dich an dieser Stelle also selbst mal, ob es etwas im Außen gibt, wodurch du einen Mehrwert für dich gedanklich bestimmst, der dich über andere stellt. Wir müssen erfahren, dass unsere unveränderliche Natur bereits einzigartig und ganz ist. Nichts Externes kann uns wirklich zusätzlich aufwerten, so besitzen wir alle natürliche Talente, die unser Wahres Selbst auszeichnen. In der Essenz sind wir bereits individuell.

Ich meine, das sind doch mal Goodnews. Du bist perfekt so wie du bereits bist. Unabhängig davon was du mal gemacht hast oder mit dir geschehen ist. Wir haben jeden Augenblick

die Möglichkeit, von Neuem zu beginnen. Die Erfahrung definiert uns nicht, vielmehr formt sie uns. Denk daran, es gibt keine Schuld. Wir sind alle hier, um zu erfahren und zu wachsen, darauf kommt es an! Es gilt die Fesseln der Vergangenheit abzunehmen und den Weg für ein Leben in wahrer Freiheit und Erfüllung freizumachen, in einem neuen Leben, in dem es keine Trennung gibt. Stattdessen Verbundenheit, Verständnis und Mitgefühl. Noch dazu darfst du so sein wie du bist, ohne Ängste, Scham und Beschränkungen. Du darfst deine einzigartige Präsenz, dein einzigartiges Talent voll und ganz ausleben.

Und nein, der Wandel wird nicht von heute auf morgen kommen, nicht über Nacht. Wir wachsen dort hin, langsam, aber sicher und bis wir angekommen sind, wird die ein oder andere Struktur wohl noch bleiben müssen. Welche das ist und in welchem Umfang wird sich zeigen und muss uns auch gar nicht beschäftigen. Wichtig ist, dass jeder Einzelne im Bewusstsein wächst und den Wandel alleine durch seine Präsenz manifestiert und somit voranbringt. Das ist es, was zählt. Wenn du mal zu deinem Wahren Selbst gefunden hast, wirst du deine wahre Natur so sehr spüren, dass du einfach weißt, dass du bereits alles Wissen in dir hast. Dein Herz kennt bereits alle Antworten. Du brauchst niemanden, der dich bevormundet. Du bist schon ganz auf diese Welt gekommen. In dir trägst du bereits deine Einzigartigkeit. Alle Ängste lösen sich mit der tiefen Erkenntnis darüber auf, denn wir agieren voll im Vertrauen. Dies ist wiederum essenziell für die Menschlichkeit, denn damit hören wir auf uns abzuspalten und zu trennen. Jedes Klassensystem wird sich somit von ganz alleine auflösen. Wir fühlen, dass jeder Mensch denselben Wert besitzt. Leben und leben lassen, wir erhalten ein großes

Verständnis für die natürliche Individualität eines Jeden. Das Ego muss jedoch einsehen und begreifen, dass jetzt eine göttliche Macht das Sagen hat. Nur wenn wir Vertrauen in unsere wahre Natur gefunden haben, wird dies so weit sein. Das wird dann auch der Punkt sein, an dem jeder den Herzensweg des anderen respektieren und tolerieren wird, ohne jegliche Verurteilung oder Bewertung über einen Menschen vorzunehmen. Das Ego wird keinen Nährboden mehr haben, um die Menschen zu spalten, denn es ist schwach, verglichen mit dem Göttlichen in uns. Das kollektive Bewusstsein wird mit der Zeit nicht mehr anfällig für niedrigeschwingende Frequenzen sein, wobei gleichzeitig ansteigend nur noch Menschen mit guten Intentionen bemächtigt werden.

Momentan ist es bei dem Großteil der Menschen noch so, dass sie noch größtenteils von ihrem Ego dominiert werden. Sie befinden sich im Run, um immer höhere Leistungen, aus dem einfach Grund, dass sie sich von Ereignissen im Außen Erfüllung versprechen.

Die Illusion entsteht, dass es wahres Glück ist, den hässlichen und schweren Dingen im Leben auszuweichen. So versuchen sie die hässlichen und schweren Dinge im Leben zu eliminieren, indem sie Macht konzentrieren. Sie streben nach Glück im Außen, das sie sich durch die Abspaltung der Hässlichkeit und dem Hinzufügen von Äußerlichkeiten, wie Luxus, exklusiver Erfahrungen, Prestige, Konsum und Abenteuern versprechen. Die innerliche Leere bleibt jedoch. Kurzfristig sind sie dann zwar glücklich, doch gewöhnen sie sich unmittelbar danach an den neuen Zustand.

Zu denken, man sei glücklich, heißt nicht unbedingt, dass man die Verbundenheit auch mit ganzem Herzen spürt.

Gedankliche Stimulation führt vielmehr zu kurzen Momenten des Glücks, währenddessen das Herz es ist, das langfristig Glück, Erfüllung und Verbundenheit fühlt. Das Herz ist der Schlüssel. Das Portal. Dort ist das Paradies. Das Ego gewöhnt sich jedoch an die Schönheit. Es sieht die allgegenwärtigen Wunder nicht, sondern ist durch die Sucht und Gier sehr abgestumpft.

Douala - wohin das Ego führt

Auf meiner Reise nach Kamerun habe ich viel über die Egozentrik gelernt. Ich habe in Douala Menschen gesehen, die unter den miserabelsten Zuständen in Slums lebten. Überall gab es Dreck, Plastik und Leid. Die Menschen versuchten einfach aus allem Geld zu machen. Ich fuhr die Straße entlang und sah, wie die Menschen getötete Schlangen und Ratten in der Hand hielten, um sie so den Autofahrern zu verkaufen. Man erzählte mir, dass das Leid so groß ist, dass im umgebenen Urwald kaum noch Tiere zu finden sind. Alles wird getötet, auch Affen. Die Menschen in Douala waren sehr verzweifelt und ungebildet, wenn es darum ging, hygienisch und ordentlich zu leben. Fleisch wird in der Sonne liegen gelassen, überall Plastik, Lärm und Dreck. Beispielsweise holten viele ihr Grundwasser knapp neben der Stelle, an der sie urinieren. Für die Menschen dort war es wichtiger tolle Sneakers, Goldkettchen und bedruckte T-Shirts zu tragen, als in ordentlichen Lebensverhältnissen zu leben. Blind vom vielversprechenden Reichtum der Stadt. Blind vom Prestige und Status. Wie konnte es denn so weit kommen?

Ich nahm an, dass Afrikaner sehr harmonisch und naturnah lebten, mal abgesehen von den schlimmen Traditionen, die in ein paar Stämmen praktiziert werden. Es wirkte, als wären sie von der Gier zerfressen worden, bei dem Versuch, die westliche Welt zu kopieren. Kamerun, ein Land, das in der Vergangenheit von Deutschland, England und Frankreich kolonialisiert, also versklavt wurde und noch immer durch Frankreich kleingehalten wird. Noch in diesem Moment bezahlen Menschen in Kamerun mit dem CFA-Franc. Einer französischen Währung, die an den Euro-Wechselkurs gekoppelt ist. Aufgrund dieser starken Eigenwährung ist es für die kamerunische Bevölkerung günstiger Produkte zu importieren, als diese selbst zu produzieren. So ist es z. B. erschwinglicher gebrauchte Klamotten aus dem Ausland zu beziehen, als diese selbst herzustellen, dabei besitzt das Land selbst ein riesiges Baumwollvorkommen. Dadurch verhindert Frankreich eine starke, blühende eigene Industrie, denn diese würde zu einer Unabhängigkeit Kameruns führen und Frankreich an Macht nehmen. Darüber hinaus werden noch immer Abgabenzahlungen an Frankreich geleistet. Patronage⁴⁵ und Abhängigkeiten bestimmen das dortige Wirtschaftssystem. Ein großes Reich mit vielen Bodenschätzen und großem wirtschaftlichem Potenzial wird somit benutzt und »gemolken«. Nebenbei werden von westlichen Unternehmen Grundstücke im großen Stil erworben, mit dem Ziel, Wasserquellen zu sichern. Das Wasser wird abgefüllt und in einem ansprechenden, hochwertigen Design als Prestige-Flaschen teuer an die kamerunische Bevölkerung verkauft, die sowieso schon sehr arm ist. Weiter hat man Milchpulver als Babynahrung

⁴⁵ Bestimmte Gruppen werden gezielt bevorzugt. Korruption.

verschenkt, um die afrikanische Bevölkerung davon abhängig zu machen. Die Verkäuferinnen waren dabei als Krankenschwestern verkleidet, um das Vertrauen der Mütter zu gewinnen. Sie fingen daraufhin an, das Pulver teuer an die Afrikaner zu verkaufen, um ein Geschäft aus der selbst erzeugten Abhängigkeit zu machen und das, obwohl die Afrikaner das Milchpulver mit dreckigem Wasser mischten und viele Babys daran starben.

Die alten Regenwälder mit ihren schönen großen Bäumen werden abgeholzt, sodass riesige Ölpalmen-Felder entstehen können. Die Industriestaaten fördern die Produktion des Palmöls so sehr, sodass es mit 30 % Weltmarktanteil zu den wichtigsten Speiseölen zählt. Es ist in nahezu jedem Fertigprodukt zu finden und steckt voller gesättigter Fettsäuren, die als ungesund für den Körper gelten, da es zur Verfettung des Blutes führt. Der hohe Konsum von Palmöl dient also nicht der Gesundheit des Menschen und zieht einen hohen Umweltschaden mit sich, aufgrund der großen Abholzung und der damit verbundenen Auslöschung des Lebensraums vieler Tierarten. Zeichen der Gier und des Bösen, sowie einer unmündigen, europäischen Bevölkerung, die sich wenige Gedanken bei Konsum und leider auch im sonstigen Leben macht. Wie wir gelernt haben: Machen kann. Es gibt unzählige Wechselwirkungen bei all denjenigen, die Teil von dem System sind. Jeder politische Entscheidungsträger, Unternehmer und Konsument kann in die Verantwortung kommen und anhand seines Handelns ein Zeichen setzen. Die Mächtigen wurden ja schließlich auch mächtig gemacht. Ob bewusst oder unbewusst, spielt dabei keine Rolle. Wichtig ist jetzt, dass wir die Egozentrik in unserer Welt als solche erkennen und unser Handeln danach ausrichten. So können wir

mit Achtsamkeit die Welt verändern. Konkret bedeutet es, dass dein Einkaufszettel der bessere Wahlzettel ist. Mache ich ein ausbeuterisches, globales Unternehmen stark? Oder unterstütze ich Menschen mit Werten der Liebe. Wir können uns immer entscheiden. Wir haben immer eine Wahl, ausnahmslos. Auch, wenn es unbequem ist. Würden die Menschen in den jeweiligen Positionen sich in Achtsamkeit üben, würde es eine Kettenreaktion auslösen, bis hin zur kamerunischen Bevölkerung. Es ist ein hochkomplexes, undurchschaubares Geflecht an Wechselwirkungen, die die Gegebenheiten beeinflussen. Alles, was wir tun können, ist, in unserem Machtbereich Verantwortung für unser Wirken zu übernehmen. Dadurch erzeugen wir bereits das Lauffeuer, das durch Inspiration das Kollektiv weiterbringt. Die verantwortlichen Unternehmen werden ja immer noch unterstützt und wurden schließlich durch Konsum stark gemacht. Alles bedingt sich einander, daher auch dieses Buch, wir müssen damit beginnen, die Zusammenhänge zu lesen. Wir brauchen jeden Einzelnen, der hinsieht und lernt so langsam in die volle Verantwortung zu kommen.

Als ich in Kamerun war, habe ich meinen kamerunischen Freund gefragt, wieso die Kameruner immer noch in die Stadt kommen, obwohl die Lebensbedingungen und Zukunftsaussichten so schlecht sind? Wieso kommt ein junger Mann, der in einem Naturvolk aufwächst, auf die Idee, in die Stadt aufzubrechen und sein harmonisches Familienleben aufzugeben? Er erzählt mir, dass der Mann in seinem Stamm ein einfaches Leben im Einklang mit der Natur führt. Plötzlich kommen andere junge Männer aus der Stadt zu Besuch und berichten enthusiastisch, wie schön und aufregend das Stadtleben doch sei. Reichtum, schöne Frauen, die Möglichkeit

nach Europa zu kommen. Es wartet ein Leben, das jegliche Vorstellungskraft sprengt. Der Mann wird daraufhin sehr neugierig. Hatte er sich sein ganzes Leben so sehr beschränkt? Die Klamotten wirken hochwertig und haben ein schönes Design. Die Männer bieten eine Arbeitsmöglichkeit und überreden den Mann schließlich, es zu versuchen. Ein Mensch, der ein naturnahes Leben gewöhnt ist, wird vom Materialismus dermaßen überschwemmt, da seine Sinne im hohen Maße stimuliert werden. Der Kontrast der ungewohnten Farben und Geschmäcker ist dermaßen groß und weckt dadurch ein riesiges Verlangen nach mehr. Die materiellen Gegenstände und der Reichtum verleiten dazu, sich von der Masse abzuheben. Ein Gefühl, höherwertiger zu sein, es ist die Macht, die so verlockend ist. So verlaufen sich viele Menschen in die Stadt und gewöhnen sich schlicht an die Lebensumstände. Gefangen auf der Suche nach dem großen Glück, das auf diesem Weg ausbleibt.

Was jedoch bleibt, ist ein großes Ungleichgewicht und gefüllte Taschen derjenigen, die an der Machtpyramide oben stehen: Elitäre, egozentrische Strukturen. Denn das ist ein weiteres Phänomen des Menschseins. Er gewöhnt sich an seine Umgebung, sei sie noch so schädlich für ihn. Der Psychologe Viktor Frankl erlebte den Alltag in einem Konzentrationslager während des Holocaust. Er beschrieb, dass sich die Menschen selbst in den Konzentrationslagern an den Alltag gewöhnten und Humor entwickelten.

Dankbarkeit und Wertschätzung

Der unstillbare Durst des Egos führt schier dazu, dass man immer mehr will und den wahren Reichtum, der bereits vorhanden ist, einfach nicht wertschätzen kann. Es bedarf die Augen eines Kindes, die Welt mit ihrer Schönheit immer wieder neu zu sehen, um somit der Fülle des Lebens bei scheinbar auf den ersten Blick wirkenden gleichbleibenden Faktoren in der Präsenz zu begegnen. Man sagt, entweder du bist jetzt glücklich oder du wirst es nie sein.

Dies schaffen wir durch die Dankbarkeit. Wertschätzung als Resultat der Achtsamkeit, mit dem Wissen, dass nichts sicher und somit selbstverständlich ist. Sie öffnet uns die Augen für die Unbeständigkeit allen Seins und macht uns liebender. Wir lernen für die »einfachsten« Dinge dankbar zu sein und entdecken, dass das Leben schon perfekt ist, wie es ist. Wir hören auf nach der Perfektion in allem, vor allem im Außen, zu streben, da wir erkannt haben, dass wir bereits alles sind und haben. Mit diesem Bewusstsein sind wir wahrlich am Leben und leben mit unserem Wahren Selbst aus dem gegenwärtigen Augenblick heraus.

Diese radikale Veränderung unserer Sichtweise auf die Welt erfordert enorm viel Selbstdisziplin und ist das Resultat eines Lebens in Liebe und Achtsamkeit. Nichts im Außen kann uns noch vollständiger, noch perfekter machen. Vielmals sind wir erst dann für die als selbstverständlich wahrgenommenen Dinge dankbar, wenn wir viel Leid erfahren, krank werden oder einen geliebten Menschen verlieren. Wir sind dann dankbar dafür gesund zu sein, schmerzfrei laufen zu können, am Leben zu sein, nicht verschuldet zu sein. Dankbar für die frische Luft, eine Familie und Freunde zu haben, einen Partner, der uns

liebt. Dankbar genug Essen und Trinken zu haben. Dankbar, so tolle Momente im Leben schon erlebt haben zu dürfen. Dankbar für den sonnigen Tag. Wer dankbar ist, öffnet sich dem Leben und versteht, dass schon alles vorhanden ist. Dankbarkeit und Wertschätzung münden aus der Entscheidung für die Liebe.

Einen Menschen jeden Tag aufs Neue mit neuen Augen zu sehen, ohne Projektionen aus der Vergangenheit, führt automatisch dazu, dass wir dem Gegenüber auch die Gelegenheit und den Raum dafür geben, sich zu verändern. Alles unterliegt einer Wechselwirkung und wie anfangs angesprochen, orientieren wir uns unbewusst an Mitmenschen und dies umso mehr, desto mehr wir diesen Menschen bewundern oder nahestehen. Wird nun im Vorhinein schon eine gewisse Rolle angenommen oder ein bestimmtes Verhalten erwartet, neigt der Mensch automatisch dazu, dem Verhalten oder der Rolle gerecht zu werden. Dies wird durch das tiefliegende Zugehörigkeitsgefühl der Menschen ausgelöst und erfolgt im Leben oft unbewusst. Es ist die Rudel-Konformität, also die Angst davor, vor dem eigenen Rudel abgelehnt zu werden. Wir nehmen also aktiv Einfluss auf das Verhalten und die Entwicklung unserer Mitmenschen. Die Macht der Inspiration ist groß. Wir können uns also sicher sein, die Welt in jedem Augenblick mit unserem Verhalten subtilst zu beeinflussen. Je bewusster und achtsamer dies geschieht, desto besser. Wir werden unserer Verantwortung somit gerecht und verankern Liebe auf dieser Welt!

XIII Zivilisation verhindert Selbstrealisation

Wir werden schon von klein auf konditioniert. Sobald wir geboren werden, werden wir kategorisiert, bemessen und eingeordnet, damit wir in das System passen. Wir erhalten eine Staatsangehörigkeit, eine Steuernummer, mehrere Verpflichtungen und finden uns schon sehr früh in einer Welt voller Erwartungen wieder. Du hast viele Verpflichtungen, denn dir wird viel gegeben, wie es heißt. Du musst in die Schule⁴⁶, dich anstrengen, denn somit erhöhen sich die Chancen für einen gut bezahlten Job. Sicherheit. Überleben. Du bist erst vollständig, wenn du dieses oder jenes Zertifikat hast. Schnell lernen wir, dass diejenigen besser sind, die eine renommierte Schule besuchen, mehr Vermögen besitzen, schönere Häuser haben, wohlhabend und gebildet sind.

Indem wir immer ein Ziel erreichen müssen, um Anerkennung zu erhalten, empfinden wir andauernd Mängel in uns. Wir fühlen uns nicht komplett, bis wir dieses oder jenes erreicht haben. In diesem Mangelbewusstsein⁴⁷ leben wir unser ganzes Leben. Gefangen in unserem Verstand erkennen wir die

⁴⁶ *Das Schulsystem bricht die Kinder schon in Jungen Jahren, sodass sie gestörte Verhaltensweisen entwickeln und ihre Lebensfreude verlieren. Sie wird regelrecht wegekonditioniert.*

⁴⁷ *Wir wachsen mit Ideen auf, dass wir ständig sparen müssen. Letztlich sind es immer künstliche Mängel, da die Natur »verschwenderisch« ist und alles in Überfluss bereithält. Von klein auf werden wir so kleingehalten, da wir systematisch das Urvertrauen verlieren.*

Fülle nicht, die allgegenwärtig ist. Als formbares Produkt der Machtelite, ist es in deren Interesse, dass du möglichst produktiv bist und dich an die Gegebenheiten anpasst.

Dadurch, dass die Menschen nicht wissen, wer sie wirklich sind, sind sie anfällig für Selbstkorruption und tun Dinge, die nicht ihren allerhöchsten Interessen⁴⁸ unterliegen. Sie gewöhnen sich an die Umstände und hinterfragen das Leben nicht in der Tiefe. Dies wird durch Manipulationen von Seiten der egozentrischen Machtelite⁴⁹ begünstigt. Selbsterfahrung der Menschen ist gleichbedeutend damit, dass sie ihr Wohl in ihren Mittelpunkt stellen, wobei dann keine Macht mehr an die Machtelite fließen würde.

Fluorid ist ein gutes Beispiel hierfür. Es ist sehr giftig und ist Bestandteil der gängigsten Zahnpasta. Die Einnahme von Fluorid wirkt sich schädigend auf unser Stirnchakra⁵⁰ aus und verhindert, dass wir unsere wahre Natur verstehen. Denn die Zirbeldrüse ist eine Brücke zur geistigen Welt und lässt uns Dinge außerhalb unserer normalen Sinneswahrnehmung sehen.

So habe ich gelesen, dass sich die Zirbeldrüse durch die Einnahme von Fluorid nicht vollständig ausbilden kann und demnach verkalkt. Warum auch sonst werden Kindern in den ersten Lebensjahren Fluoridtabletten verabreicht? Unsere Vorfahren sollen eine deutlich größere Zirbeldrüse gehabt haben und die Menschen in Naturvölker bekommen keine Karies. Jeder möge an dieser Stelle selbst nachdenken.

⁴⁸ *Wahrheit der Seele.*

⁴⁹ *Konsequenz der Egozentrik, die Mächtigen werden immer mächtiger.*

⁵⁰ *Auch drittes Auge genannt.*

In der menschengemachten Ordnung, der Matrix, kommt man nur weiter und erreicht seine Ziele, wenn man selbst egozentrisch kontrolliert und letztendlich Macht missbraucht. Das macht es auch so schwierig, daraus auszubrechen. Wir sind es selbst, die sich jahrelang unseres Lebens belogen haben, da wir nicht unserem Herzen gefolgt sind. Der Schmerz, der daraus entsteht, ist der größte Schmerz, den ich je gefühlt habe. Es ist wohl mit das bitterste Selbsteingeständnis, das man sich machen kann. Gleichzeitig aber auch der Punkt, an dem die innere Herzensführung stark wird⁵¹. Das Ego beginnt so langsam zu verstehen, dass nun etwas Intelligenteres und Stärkeres die Führung übernimmt. Das Höhere Selbst.

Die allermeisten Menschen sind jedoch momentan noch im Dualismus gefangen und können sich nicht vorstellen, dass es eine göttliche Harmonie gibt. Der Dualismus beschreibt die Trennung aller Dinge. Sobald man etwas als schön bezeichnet, definiert man die Hässlichkeit gleichzeitig mit. Sie finden aus der dualistischen Weltsicht nicht heraus, da der Dualismus gedanklich wahrgenommen wird und sie sich selbst mit dem Verstand identifizieren. Angeführt von unserem Verstand, wissen wir nicht, wer wir sind und treffen auf dieser Grundlage dann Entscheidungen. Der Dualismus erzeugt die Illusion des Wissens über die Welt und biegt sich alle Beweise so zurecht, dass sie in sein Weltbild passen. Die Trennung wird dabei immer aufrechterhalten, denn sie erfolgt gedanklich, von einem Verstand, der selbst nur mit Trennung funktioniert. Der Verstand stammt schließlich selbst aus der dualistischen Welt und kann sich nicht selbst begreifen. So wie sich ein Computer

⁵¹ Als Resultat davon, wenn man sich und den anderen Menschen vergibt, loslässt und das heilende Licht integriert. Auf dem Weg stirbt das Ego ein paar mal.

nicht selbst begreifen kann, da er nur auf 0en und 1en aufgebaut ist und sich selbst in der höchsten Abstraktion dessen nie vollends verstehen können wird. Der Computer wird immer jemanden brauchen, der ihn programmiert, so auch wir, wenn wir uns mit dem »Ich« identifizieren.

Sind wir uns darüber nicht bewusst, sind wir anfällig für die Programmierung der Machtelite, die das gnadenlos für ihre eigenen Bestrebungen ausnutzt.

Die Konsequenzen der dualistischen Weltsicht und der Identifikation mit dem Ich-Konstrukt ist die egozentrische Abwärtsspirale, die uns immer mehr im Dualismus gefangen hält. Natürlich versucht die Egozentrik mit allen Mitteln zu verhindern, dass wir unsere wahre Natur entdecken.

Der Dualismus löst sich erst durch die volle Hingabe mit dem Herzen auf und dazu müssen wir vertrauen. Durch die Hingabe mit dem vollen Sein werden die transformierenden Energien der Liebe in die richtigen Bahnen gelenkt und wir erhalten das Bewusstsein des Einsseins, das Christusbewusstsein. Das ist es, das uns alle miteinander in Liebe verbindet. Alles wird von alleine seine Gestalt annehmen, sobald sich das Bewusstsein des Kollektivs erhöht. Dadurch bedingt finden unzählige Wechselwirkungen statt, die langfristig eine friedvolle Harmonie erschaffen werden. Denn wir tragen die tiefe Wahrheit in uns, dass wir bewusst Schönheit⁵² manifestieren können und wir uns in einer Welt wiederfinden werden, in der das Bestand hat, dass der Liebe im höheren Sinne dient, als Resultat davon, dass wir uns für die Liebe entschieden und volle Verantwortung für unser Leben übernommen haben. Dies ist gleichbedeutend damit, dass wir

⁵² *Formen der Liebe.*

uns all dem unterdrückten Schmerz des Herzens stellen und uns selbst vergeben. Daraus erblüht dann die Annahme mit ganzem Herzen, wobei sich die Matrix auflöst.

Momentan ist es jedoch noch so, dass wir von klein auf lernen, der Verstand wäre unsere wahre Führung. Folglich bestimmt er in erster Linie über unseren subjektiv-empfunden wahren Wert. Je mehr »Wissen« wir anhäufen, desto besser, so denken wir. Das Herz hat zwar irgendwo seine Berechtigung, wird aber häufig nicht wirklich ernst genommen, da der Verstand sich nicht vorstellen kann, was das Herz sieht und wahrnimmt. In unserer Gesellschaft zählen nur wissenschaftliche Beweise. Gefühle können nicht gemessen werden und werden somit bewusst ausgeklammert. Bei sehr kalten Menschen konnte ich häufig beobachten, dass sie sich in ihren Verstand zurückziehen und beginnen einen Menschen schlecht zu denken, wenn sie ihn loswerden wollen. Sie versuchen zu ignorieren, dass sie ein Herz haben und stumpfen somit immer mehr ab. Abstumpfung im Herzen erfolgt sowieso schon in der Kindheit. Wir könnten ansonsten die Welt nicht ertragen, weil wir nicht die geringste Chance haben zu verstehen. Ein kleines Kind, das von seiner Mutter getrennt wird, hat Todesangst. Es ist so abhängig von ihr und schreit um sein Leben, wenn es alleine gelassen wird.

Wir haben nie wirklich gelernt, achtsam mit Gefühlen und Emotionen umzugehen. Man kann das gut in der westlichen Welt beobachten, wo die Psychologie nur wenige Jahrhunderte alt ist. Verglichen mit dem asiatischen Raum ist das geradezu lächerlich kurz. Trotzdem gaukelt das Ego im Decknamen der »revolutionären« Wissenschaft ein anderes Bild vor. Die Aufzeichnungen betreffend die menschliche Psyche aus dem asiatischen Raum gehen auf tausende Jahre zurück. Kein Wunder also, dass sich dort spirituelle Praktiken wie Yoga und

Meditation schon lange bewährt haben. Letztendlich Übungen, den Geist zu meistern und sich seiner Essenz bewusst zu werden. Und das geht mit dem Umgang von Gedanken und Gefühlen einher.

Schuldnechtsystem

Die Welt, wie wir sie gerade vorfinden, ist das Produkt eines Schuldensystems, welches systematisch Mängel verursacht. Wie bereits erläutert, befinden sich die meisten von uns in den unteren Stufen der Bedürfnisbeschaffung und leben ein Leben im Überlebensmodus. Sie korrumpieren sich selbst und sind dadurch immer mehr in der Matrix gefangen, denn die Matrix lebt davon, dass die Menschen egozentrisch streben. Die Matrix ist schließlich die Summe der egozentrischen Wirkkraft der Einzelnen. Sie bedingt eine Abstraktheit der Bedürfnisbeschaffung. Durch Kontrollsysteme, wie Staaten und schuldenbasierte Geldsysteme, wird eine unnatürlich lange Abstraktion an Bedürfnissen ermöglicht, die Dauermängel entstehen lassen. Diese Mängel führen letztendlich zu allen Leiderscheinungen in dieser Welt. Gier und Sucht mittels Machtmissbrauch sind nämlich die Hauptmotivatoren um Glück zu empfinden. Von chemischen Produkten bis hin zum Giftgasangriff. Das zivilisierte Leben ist der größte Leidträger, den es gibt. Wie auch sonst lassen sich solche Erscheinungen erklären? Das sind die Konsequenzen der Matrix, die in der Dynamik der egozentrischen Abwärtsspirale entstehen. Und so ist auch unsere heutige Zivilisation ein bloßes Produkt dieses Wirbels. Entfernt von jeglicher Natürlichkeit und durchfressen von Gier und Sucht:

- Wir korrumpieren uns selbst und verkaufen unsere Seelen.
- Wir haben keine Beziehung zur Natur und sind nicht geerdet, da wir Nahrungsmittel selbst nicht mehr anbauen. Wir tragen Gummisohlen und spüren Mutter Erde nicht mehr an den Füßen.
- Wir atmen nicht tief in den Bauch.
- Wir bewegen uns nicht ausreichend.
- Umweltgifte, wie Pestizide, Chemikalien, Schwermetalle, Mikroplastik, Elektrosmog wirken auf uns ein.
- Wir trinken kein frisches Wasser.
- Wir sind undankbar und nicht achtsam mit der Welt.
- Wir ernähren uns nicht vollwertig und kauen nicht richtig.
- Die Herzen werden durch Ausnutzung stumpf.
- Wir stehen im gegenseitigen Wettbewerb.
- Kriege erzeugen enormes Leid und Spannungen.
- Verkümmern des Familienlebens.
- Wir werden durch Likes und Klicks konditioniert.
- Desinformationen und Manipulationen wirken andauernd auf uns ein.
- Kontrollsysteme, wie Staaten und Geldsysteme führen uns in die Abhängigkeit und beuten uns gezielt aus.
- Hollywood vergiftet unsere Köpfe.
- Menschen dirigieren das System, die von Krankheit und Unfreiheit des Menschen profitieren.
- Wir werden in Angst gehalten und kommen in den Überlebensmodus.
- ...

Die Pyramidenspitze will nicht, dass der Mensch wahrlich frei und erfüllt durch das Leben geht, denn dies würde bedeuten, er würde aufhören egozentrisch zu streben. Er würde keine Energie mehr in das System einspeisen, in dem sich die meisten Menschen abhängig gemacht haben. Die Machtspitze wird versuchen das zu verhindern.

Zum Beispiel stellt man Medikamente her, die lediglich die Symptome der Krankheit beseitigen. Weiter erschafft man Universitäten, die die Menschen gezielt desinformieren. Das System, welches auf egozentrischem Wissen aufgebaut ist,

wird die Desinformiertesten in Machtpositionen setzen. Das Konstrukt wird dann mittels Geldströmen nachjustiert. Im Namen des Wissens ist heutzutage alles durchsetzbar. Es wird gezielt desinformiert, um die Abhängigkeiten zu erhöhen, denn nur so kann die Macht der Pyramidenspitze weiter ausgebaut werden.

Zum Beispiel wurde in der Biologie noch nie ein Virus isoliert und somit bewiesen. Der menschliche Körper erneuert jeden Tag unzählige Zellen. Die kleinen Teile, die bei der Zersetzung anfielen, wurden als Viren interpretiert.

Dadurch, dass man einen »Feind« beschreibt, kann man natürlich das Gegenmittel verkaufen⁵³.

Ein System neigt zur Selbsterhaltung aus Angst nicht mehr existenzberechtigt zu sein. Das macht ein System anfällig für Korruption. Finden also die Individuen im System zu einer Unabhängigkeit, werden die Systeme automatisch verschwinden. Es geht darum, zum Urvertrauen zurückzufinden, Formen der Liebe zu kultivieren, denn die Kontrolle aus der Angst resultierend macht uns unfreier und stumpfer im Herzen. Es ist wie in einer Beziehung, die durch die Kontrolle verwelkt. Nur in der Freiheit, ohne die limitierenden Ängste, können wir schön blühen.

Heutzutage werden wir jedoch sprichwörtlich in Jobs gedrängt, die zumeist nur der Vision der Führung entsprechen, konträr unseren Wünschen. Nur, um gutes Geld verdienen zu können. Wir rennen durchs Leben und nehmen uns keine Zeit, um tief in uns hineinzuschauen.

⁵³ Das hat natürlich gravierende Folgen für unser Glaubenssystem und damit einhergehend dem Gesetz der Resonanz.

Dabei befinden wir uns in einem Hamsterrad, letztendlich mit dem Wunsch unsere Grundbedürfnisse zu befriedigen, worunter natürlich auch ein eigener Wohnraum fällt. Wir nehmen es hin, ein Leben lang ein Haus abzubezahlen, mit einem Job, der uns nicht in der Tiefe erfüllt, in einem Leben, das uns stresst und krank macht. Gleichzeitig unterstützen wir mächtige Menschen, die in unerdenklichen Reichtum leben.

Die reichsten zehn Prozent der Weltbevölkerung besitzen mehr als neunzig Prozent des weltweiten Vermögens. Wenige Vermögensverwalter besitzen den Großteil der Aktien, der weltweit bedeutendsten Unternehmen. Dahinter stehen Mächte, die einfach alles und jeden kontrollieren können, da Interessen einfach hierarchisch nach unten hinweg durchgesetzt werden. Wichtig zu verstehen ist, dass wir die Mächtigen auch mächtig gemacht haben und auch immer noch machen. Schließlich geben wir unser Geld zum größten Teil für Produkte aus, die aus der egozentrischen Machtelite stammen und uns abhängig machen sollen. Wir leben in einem Schuld-knechtsystem, in dem wir systematisch in Mängeln gehalten werden. Denn ohne Mängel würde das System keinen Bestand haben. Jeder Mangel gründet dabei in der Angst vor einem Bedürfnismangel in der Zukunft. Und so hat man sich in einem Gesellschaftsvertrag darauf geeinigt, dass man aufgrund dieser Angst eine staatliche Gemeinschaft möchte.

Unsere Staaten beruhen auf der Theorie, dass wir die Verantwortung für Aufgaben, die früher von Familien übernommen wurden, an den Staat abgeben. Im Austausch dafür kommen wir für den Erhalt des Staates auf. Ein anschauliches Beispiel hierfür ist das Inselexperiment.

Das Szenario ist, dass eine Gruppe Menschen auf einer einsamen Insel stranden. Folglich müssen sie sich selbst

organisieren, um friedlich koexistieren zu können. Schnell kommt man zu dem Schluss, dass eine Demokratie geschaffen werden muss, die einen Anführer bestimmt, der aus der Mitte der Menschen gewählt wird. Genauso müssen Vertreter für die einzelnen Aufgabenbereiche bestimmt werden. Die Menschen würden sich sonst in Konflikten um die begrenzten Ressourcen gegenseitig bekriegen, stellt man fest. Denn sobald zwei unerfüllte, aufeinandertreffende Grundbedürfnisse im Raum stehen, wird zum Mittel der Gewalt gegriffen und der Stärkere⁵⁴ würde sich durchsetzen. Interessant hierbei ist festzustellen, dass es nur zu den Konflikten kommt, wenn ein Mangel an Grundbedürfnissen vorliegt. Sobald jeder Inselbewohner ausreichend Ressourcen für sich beanspruchen kann, bleibt das Zusammenleben eine Harmonie, ohne dass es künstlich streng reguliert werden müsste.

Das Grundprinzip unserer Natur ist, dass sie in ihrem Naturzustand alles in Überfluss bietet:

»Wasser, Nahrung, Luft, Raum.«

Jeder der selbst Gemüse und Obst anbaut weiß, wie viel Ertrag jeder Einzelne erzielen kann. Die Kartoffeln von meinen Großeltern reichen oft den ganzen Winter als Vorrat. Die Natur findet immer Wege, zu wachsen und sich auszubreiten.

Die Fülle ist ein Naturgesetz. Leben wir Menschen in Einklang mit unserer Natur, werden wir diese Fülle selbst erfahren können.

⁵⁴ *Nach Darwin - survival of the fittest.*

Die Natur schenkt uns alles im Überfluss und lädt uns ein, sich an ihr zu bedienen. Doch Geben und Nehmen müssen sich hierbei in einem Gleichgewicht befinden. Nehmen wir zu viel und überfischen beispielsweise ein Gebiet im Meer, dauert es seine Zeit, bis sich der Fischbestand wieder regeneriert hat. Sind wir nicht achtsam mit der Natur, erzeugen wir Leid durch das Ungleichgewicht, welches wir selbst verursacht haben. Man sieht durch das Dickicht der Symptome nicht mehr hindurch. Wir verlieren uns in den Symptomatiken und sehen die Wurzel des Ganzen nicht.

Das Ego instrumentalisiert die eigens kreierten Symptome, um sich selbst zu rechtfertigen.

Ein Bekannter von mir besitzt eine eigene Gärtnerei. Wenn er in der Vergangenheit genmanipuliertes Saatgut bestellte, kam nach drei Wochen regelmäßig die Anfrage vom Hersteller, ob er Pilzmittel bräuchte. Seine Pflanzen waren nach dieser Zeit tatsächlich mit Pilzen befallen.

Jetzt hat mein Bekannter komplett auf Bio-Bepflanzung umgestellt und stellt fest, dass wenn die Pflanzen im eigenen Immunsystem gestärkt werden, sie keinen zusätzlichen Schutz mehr brauchen.

Egal wohin man blickt, die Logik der Macht besagt, dass sich immer ein Abhängigkeitskonstrukt bilden wird.

Niemand kann leugnen, dass es nicht im Interesse unserer Elite liegt, die Menschheit wahrhaftig zu verbessern. Allen voran steht deren Philosophie des Transhumanismus. Sie denken, der Mensch wäre nicht perfekt und müsste durch Technik ergänzt

werden. Ganz offen kündigen sie einen Genozid im Namen einer Bevölkerungsreduzierung an, um die eigene Agenda in der Welt umzusetzen.

Die Menschen sind so sehr in ihren gedanklichen Fesseln gefangen, dass sie nicht mal das wahrnehmen. Als könnte sich der Mensch in der westlichen Welt nicht mehr vorstellen, wie böse der Mensch sein kann. Das erklärt natürlich auch, wieso man die direkten Auswirkungen der Kriege nicht im Mainstream zu sehen bekommt. Die Menschen würden wohl aufwachen. Wenn die Menschen die zerstörerischen Auswirkungen des Krieges allesamt sehen, würde keine Mutter ihren Sohn in den Krieg ziehen lassen. Die Mutter-Kind-Bindung würde es nicht zulassen.

Die Beziehung von Mutter und Kind ist also auch ein Schlüssel zu einer gesunden Menschheit. Sie ist die stärkste Kraft auf dem Planeten.

So habe ich gelesen, dass der heilige Akt der Geburt sehr wichtig für eine gesunde Mutter-Kind-Beziehung ist. Auch hier gilt, dass eine Unnatürlichkeit, wie beispielsweise ein Kaiserschnitt, die Bindung beeinflussen kann.



Wenige Prozent aller Menschen besitzen den Großteil allen Vermögens, was nichts anderes ist als manifestierte Energie. Lebenskraft wird gegen Geld eingetauscht und somit können die Vermögenden über die Lebenskraft der Menschen bestimmen. Sie lenken die Bahnen, in denen die Menschen ihre Lebenskraft geben und regulieren zugleich den Austausch-

wert. So wird die Schere zwischen Arm und Reich immer größer. Schon in jungen Jahren konnte ich beobachten, wie viel Leid durch die Dysbalance verursacht wird.

In dem Familienunternehmen, in dem ich groß geworden bin, gab es für kleine Unternehmen, EU-Richtlinien, die kleinen Unternehmen vorschrieben, Industriestandards einzuführen. Mit dem Beschluss darüber fielen also über Nacht Investitionen von mehreren hunderttausend Euro an, für die es keine staatliche Bezuschussung gab. Wir wurden über Nacht enteignet. Indirekt. Aufgrund dieser Beschlüsse wurden viele Existenzen vernichtet. Gleichzeitig förderte man die Großunternehmer, sodass diese ihre Macht ungestört weiter ausbauen konnten. Mir wurde schnell klar, dass es diesen Menschen auf keinen Fall um das Wohl der kleinen Unternehmen geht, sondern lediglich um die eigenen egozentrischen Bestrebungen. Kein Leid der Welt ist zu groß für die Egozentrik, dabei hat sie nur ihre eigenen gierigen Interessen im Blick.

Unser Geldsystem basiert auf Schulden und Zinsen, wobei letztlich über die Jahre eine großflächige Geldentwertung stattfindet, bei der der kleine Bürger die Schulden bezahlt, indem er durch Inflation, Gesetzesneuerungen direkt enteignet wird. Gleichzeitig finanziert er diejenigen, die genau von diesem Effekt profitieren. Den Geldadel.

Reiche Familien, die beispielsweise 10.000.000 € besitzen, erhalten bei einem jährlichen Zinssatz von 3 %, 300.000 € Gewinn im Jahr. Reich sein legitimiert in unserem System zu Wohlstand, der darauf beruht, dass die Bürger der Länder an Vermögen beraubt werden. Die durchschnittliche Dauer eines Geldsystems liegt im Schnitt bei 27 Jahren. Die reichsten

Menschen konnten über die Coronakrise hinweg ihr Vermögen verdoppeln. Schnell wird ersichtlich, dass das System nur denjenigen wahrlich dient, die an der Spitze der Pyramide stehen.⁵⁵

Alleine in Deutschland werden jedes Jahr zwölf Millionen Tonnen gute Lebensmittel weggeschmissen. Rechnet man das hoch, kommt man schnell zu dem Ergebnis, dass wirklich genug Nahrung für jeden Menschen vorhanden ist, es ist nur schlecht verteilt. Es gibt allerlei Techniken, Lebensmittel haltbarer zu machen. So könnte man mit klugen Strategien Zeiträume überbrücken, bis eine Selbstversorgung der hungernden Menschen in einer Region sichergestellt wäre. Vakuumnieren, Eindosen und vieles mehr.

Spätestens hier sollte klar sein, dass wir immer genug Ressourcen auf der Welt haben. Wir können uns immer darauf verlassen, dass die Natur Nahrung im Überfluss bereithält, auch wenn wir uns das jetzt nicht ins letzte Detail vorstellen können.

Die Egozentrik⁵⁶ hat kein Interesse daran, die Welt und die Menschheit im Wohle aller voranzubringen, obwohl sie das vorgibt zu tun. »Falsche Propheten«.

⁵⁵ Preise werden durch Spekulationen in die Höhe getrieben und somit werden die Menschen indirekt enteignet. Gleichzeitig fließt das Geld zu den großen Vermögensverwaltern, die mittels Spekulationen Rekordgewinne erzielen.

⁵⁶ Spiegelt sich in unserem täglichen Leben wider als die mächtigen Menschen, die die grundlegenden Strukturen entwerfen, die sich in Form von Politik, Wirtschaft und Wissenschaft zeigen und uns nach ihren Interessen beeinflussen. Logisch zu Ende gedacht immerzu nach den eigenen Interessen, die höchst abstrakt für uns erscheinen können.

Und so finden wir uns gerade in einer Welt wieder, deren Strukturen auf Überkonsum aufgebaut sind und ein Ungleichgewicht für Mensch und Natur verursachen. Diejenigen, die die gesellschaftlichen Bahnen legen, sind es nun, die Menschen zum Verzicht und Sparen aufrufen. Denn man hat die Menschen vom Land weggelockt und eine Wegwerfgesellschaft im Schleier des Wirtschaftswachstums bewusst herbeigeführt. Mit all den Folgen, die jetzt instrumentalisiert werden, um strengere Gesetze und höhere Steuern einzuführen. Würden die Menschen beginnen achtsamer zu leben, würde sicherlich nicht so viel weggeschmissen werden.

Wir würden Ressourcen vermehrt schonen und unglaublich viele Wechselwirkungen, die wir nicht alle explizit auf dem Schirm haben können, würden die Welt grundlegend verändern.⁵⁷ In der Zukunft könnte jede Familie ihre Nahrungsmittel selbst anbauen. Wir können auf das Grundprinzip der Natur vertrauen, dass sie alles in Fülle bietet, sobald wir Geben und Nehmen ins Gleichgewicht bringen. Es beginnt in uns. Dafür müssen wir zu unserem Urvertrauen zurückfinden und erfahren, was wahre Erfüllung bedeutet. Die Harmonie, die wir in uns durch Achtsamkeit etablieren, würde beispielsweise eine Überbevölkerung faktisch ausschließen, denn wir könnten auf die Vernunft jedes Einzelnen vertrauen. Jede Familie würde eine harmonische Oase der Fülle für sich bilden, die wiederum andere Familien inspiriert, es ihr gleichzutun. Wie Fackeln der Inspiration.

Es ist das Hauptproblem der heutigen Wissenschaft, dass sie versucht alles zu sezieren und zu zerlegen, wobei sie sich in der

⁵⁷ In der Annahme, dass gleichzeitig ehrliche Hände stark gemacht werden, sodass die großen Machtströme trockengelegt werden.

Welt der unendlichen Dinge verliert, ohne dabei das große Ganze im Blickfeld zu behalten. Das übergeordnete Ganze ist, dass die Natur immer, ausnahmslos Wege findet, um zu sein und sich zu erholen. So kann man die Natur nie zerstören, nur verändern. *Denn alles ist Natur.* Die Ignoranz der Wissenden führt leider zu der Vorstellung, man könne all die Wechselwirkungen berechnen und wissen, wie sich die Welt verhalten wird, um sie dadurch kontrollierbar zu machen. Wir können nur lernen, die Grundprinzipien der Natur zu lesen und in Demut anzunehmen. Die Natur wird sich auf lange Sicht immer erholen, es ist also nur eine Frage der Zeit. Nun ist es Zeit endlich zu realisieren, dass wir im Einklang mit ihr leben müssen. Nur ein natürliches Leben ist sinnvoll.

Höchste Form der Anpassung

Wir befinden uns im ständigen Interessenskonflikt zwischen unserem Wahren Selbst und der Gesellschaft. Dabei werden wir im Laufe unseres Lebens so konditioniert, dass wir meinen, wir würden ein glücklicheres Leben führen, wenn wir uns mehr der Gesellschaft anpassen. So kann man auch Darwin anführen, der bereits aussagte, dass sich immer der Stärkere durchsetzen wird. Also die Individuen, die die gegebenen Umweltbedingungen am besten zu ihrem Vorteil nutzen, und sich am erfolgreichsten fortpflanzen können. Doch ich sage:

Die Anpassung an unsere gesellschaftlichen Strukturen sind als Fehlschritt für die Menschheit zu deuten. Sie sind vielmehr einer Anpassung einzuordnen, die uns selbst versklavt, finden wir nicht gerade dadurch zu einem höheren Bewusstsein zurück, das diese Strukturen dann revidiert, mit der

Möglichkeit auszubrechen und fortzubestehen. Anders ausgedrückt: Wir können nicht bewerten, ob sich die Menschheit gerade auf einem Holzpfad befindet, da dieser Holzpfad eventuell ein Opfer darstellt, um genau dadurch längerfristig ein höheres kollektives Bewusstsein zu erreichen, welches diese Strukturen automatisch verschwinden lässt.

Unser zivilisiertes Leben führt in den allermeisten Fällen zu Krankheit und einem unerfüllten Dasein. Wir bewegen und ernähren uns nicht natürlich. Wir tun nicht, was wir lieben und finden uns regelmäßig in einer Midlifecrisis wieder. Oder wir erleiden gar einen Herzinfarkt, weil der unterdrückte Kummer unseres Herzens zu groß wurde.

Die Folgen sind Leid in allerlei Formen und abgestumpfte Herzen. Das ist nicht natürlich! Es ist die Konsequenz daraus, dass wir nicht unserer Bestimmung nachgehen und uns immens vom natürlichen Leben entfernt haben. Unsere Zivilisation ist eine durch unnatürlich wirkenden Kräften gekünstelte Gesellschaft, die in einem Angstkonstrukt zusammengehalten wird.

Von denjenigen, die, wie Darwin erkannt hatte, die Stärkeren sind, und durch clevere Machtstrukturen die Gesellschaft in diesem Konstrukt gefangen halten.

Die Strukturen, die Menschen in ihrer Angst gefangen halten, begleiten uns schon ein ganzes Leben, sodass wir es als unsere Normalität bezeichnen. Wir kennen es oft nicht anders. Denn wir wurden durch unsere sozialen Einflüsse so stark konditioniert, dass wir gar nicht mal wissen können, wie viel Leid wir uns selbst und anderen damit zufügen. Darüber hinaus sehen wir all die Manipulationen nicht, die fortwährend auf uns und somit durch uns wirken. Wäre das noch nicht genug fühlen

wir uns ohnmächtig als Einzelner etwas gegen die Strukturen und scheinbar fixen Gegebenheiten bewirken zu können und nehmen es widerwillig oft so hin ohne, dass wir konkrete Handlungsoptionen sehen. Wir verstehen die Wechselwirkungen unserer Person im Kollektiv nicht und haben keine Zeit darüber in Ruhe zu reflektieren.

Dadurch, dass wir uns nicht gegen die vorhandenen Strukturen und das System behaupten beziehungsweise uns im Gegenzug diesen starken Mächten unterwerfen, sammeln wir immer mehr Blockaden in uns an, woraus wiederum Krankheiten und allgemeine Unzufriedenheit entstehen. Die große Unterwerfung bleibt dabei durch die vielen Kleinen aus.

Ich selbst habe zur Genüge erfolgreiche Menschen kennengelernt, die sich im System behaupteten und somit viel Macht für sich konzentrieren konnten. Zu Beginn der Konversation wirkten sie sehr selbstsicher und scheinbar glücklich. Dann interessierte ich mich dafür, wonach sich ihr Herz im Leben sehnt. Und die häufigsten Antworten waren:

»Frei von Stress. Ruhe. Ich weiß es nicht.«

Gefolgt von einer getriggerten, tiefen Betroffenheit und Traurigkeit. Die vorher selbstsichere und starke Person wurde plötzlich emotional und unsicher. Ohne es zu bewerten, es ist einfach nur wie es ist, mehr nicht. Die Erfahrung hat mich gelehrt, dass nichts so ist, wie es auf den ersten Blick scheint. Es lohnt sich immer genauer hinzusehen, ausnahmslos. Der Unterschied zwischen denken man sei glücklich und tiefgründiger Erfüllung ist ein gewaltiger.

Sein eigenes Glück von der Sucht nach Glücksgefühlen abhängig zu machen, resultiert aus der Egozentrik, also

ängstlichen Ursprungs. Wahre Erfüllung und Verbundenheit resultiert aus der tiefen Verbundenheit im Herzen. Aus der Liebe.

Wir haben heutzutage schlechtere Gene, aus dem einfachen Grund, weil wir unnatürlich leben. Die Natur wurde durch Technik ersetzt, wir ernähren uns schlechter, nehmen Medikamente ein und bewegen uns zu wenig. Es gibt sehr viele Studien, die belegen, wie schlecht die Spermienqualität der Männer in den letzten drei Jahrzehnten geworden ist. So ist die Anzahl der Spermien pro Milliliter Ejakulat teilweise um das Fünffache gesunken.

Wir erleiden Augenprobleme, da wir nur noch auf Bildschirme starren. Die durch Elektrosmog verursachten elektromagnetischen Felder nehmen Einfluss auf unseren Schlaf und unser körpereigenes Energiesystem. Die Screens ziehen uns regelrecht die Lebenskraft aus unserem Körper.

Die Menschen finden sich in einer evolutionären Abwärts- spirale wieder, von der sie sich selbst abhängig gemacht haben.

Der Mensch hat sich so weit von der Natur entfernt, dass er sich gefangen in seinen Glaubenssätzen und Ängsten nicht einmal selbst begreifen kann und folglich einer irreführenden Struktur sein Vertrauen schenkt, die nicht im harmonischen Anpassungsprozess gleich der Natur ist.

Die Anpassungsprozesse, die Darwin beobachtete, betreffen die materielle Welt. Doch er übersah dabei ihren Gegenpart. Natürlich muss sich alles aufs Neue anpassen, um zu bestehen. Wachsen ist Leben und Stillstand bedeutet Tod. Nur muss man differenzieren zwischen einer natürlichen Ordnung und einer egozentrischen, Menschengeschaffenen.

Die natürliche Ordnung ist vielmehr eine, bei der die Werte der Liebe Bestand haben und fortbestehen. Sie ist immer eine

Ordnung, die allen Menschen und der Natur dient, wohingegen die egozentrische Ordnung nur kurzfristig dem Individuum dient, beruhend auf dem Leid anderer.

Wir befinden uns gerade in einem energetischen Paradigmenwechsel, wobei all die niedringschwingenden Ereignisse an die Oberfläche gespült werden und nur noch das langfristig Bestand hat, dass Formen der Liebe kultiviert. Somit schließt wahres Wachstum das Spirituelle mit ein.

Würden beispielsweise im Zuge der egozentrischen Anpassung Biowaffen geschaffen, die, wie sich später herausstellt, ansteckend und zudem hochtödlich sind, würde der Mensch es nicht überleben, wenn er es nicht präventiv vorher im Entstehen gehindert hätte, da es ein höheres Bewusstsein im Kollektiv aus tiefer Einsicht nicht zugelassen hätte.

Die Menschheit ist also auf Messerschneide, durch die immer tiefgreifenderen Eingriffe, die den Menschen in immer subtileren Formen beeinflussen und dem Bewusstseinswachstum, das häufig erst überhaupt aufgrund der aus der Egozentrik stammenden Leiderfahrungen im eigenen Leben entsteht. Letztlich ist das Prinzip immer das Gleiche. Symptome der Egozentrik und Bewusstseinswachstum bedingen sich gegenseitig. Deswegen ist es wichtig, jetzt die Vernunft und Einsicht zu erhalten und jetzt ein Leben im Einklang mit der Natur anzustreben. Die höchste Form der Anpassung ist die Spirituelle.

Sie ist sogar intellektuell gesehen die Sinnvollste, da sie im Ganzen das fördert, dass Menschen langfristig wahre Erfüllung verschafft. Die intellektuellste Höchstleistung ist zu erkennen, dass wir nichts sicher wissen können und es demnach das Beste ist unserer wahren Natur die Führung zu überlassen.

Interessanterweise sind es jene, die nach höchster Erfüllung im Inneren streben, die oft sehr viel Leid durch das egozentrische Streben erfahren haben. So ist es oft der Leidensdruck, der uns zur Veränderung und Wachstum verhilft. Wie dem auch sei, sind es sowieso wenige Menschen die anführen und vorausgehen und daher muss wohl nicht Jedermann diese tiefgreifenden Erkenntnisse selbst erhalten. Sondern vielmehr eine kritische Menge, die den Übergang der Masse in ein natürliches Leben bereitet und gestaltet, bei dem die Herzenswahrheit eines Jeden erblühen kann.

Damit ist nicht gemeint im Namen des Höheren Selbst andere zu verurteilen oder zu bekehren, denn das hat nichts mit Spiritualität zu tun und würde nie vom Höheren Selbst bezweckt werden. Spiritualität ist eine tiefe Einsicht, dass jedes Urteil Nichtwissen ist. Zudem wäre es eine Trennung durch Urteil und schafft genau das Gegenteil, gegenüber dem, was die einende Spiritualität offenbart. Jede Form von Bekehrung oder Urteil über andere ist unwissend. Weisheit heißt auch zu erkennen, dass sich jeder im Wachstum befindet und nicht alle gleich sind. Es gibt mehr als sieben Milliarden Wahrheiten und jeder Mensch ist gleich viel wert. Niemand darf sich über den Willen eines friedlichen Menschen hinwegsetzen. Achtsamkeit heißt genau das zu berücksichtigen und alles so zu belassen wie es ist, also nichts zu erzwingen. Es bedeutet, dass wir den Weg jedes einzelnen Menschen ehren im Wissen, dass wir nicht beurteilen können, ob es gut oder schlecht für ihn ist. Wir nehmen es so an, wie es ist. Wir ehren die Bestimmung des anderen und dadurch das Universum.

Indem man so ist, wie man in der Essenz ist, inspiriert man andere Menschen automatisch dasselbe zu tun. Das eigene Leben als die Manifestation des wahren göttlichen Selbst.

Bleibt man liebend bei sich, in seiner Wahrheit, führt es durch die Macht der Inspiration automatisch dazu, dass man andere Menschen mit seinem reinen Sein inspiriert. Ich finde, das ist die höchste Spiritualität. Sei und lebe nach deiner Herzenswahrheit und entscheide dich bewusst für die Liebe in Form von Freude, Schönheit, Frieden, Ehrlichkeit, Nächstenliebe, Mitgefühl. Wenn du das tust, wirst du diese Energien durch die Macht der Inspiration auch auf dieser Welt verankern. Alleine dadurch manifestierst du Menschlichkeit und verhilfst anderen zu einem Aufstieg des Bewusstseins.

Heile dich selbst und du heilst die Welt.

Selbstverantwortung verhindert Verkümmern

Der Komfort und die Bequemlichkeit führen immer in ein unfreies Leben. Die Abgabe an Verantwortung macht uns wahrlich unfrei. Dabei fördert die Egozentrik die Bequemlichkeiten, um uns abhängiger zu machen und in eine bestimmte Richtung zu lenken. Freiheit und Sicherheit befinden sich dabei scheinbar immer in der Waagschale. Dabei vergessen wir, dass es keine Sicherheit gibt! Und damit meine ich nicht selbstloses Verhalten zu provozieren. Nein, ich will damit sagen, dass sich die Illusion der Sicherheit, mit Achtsamkeit beginnt aufzulösen, da wir realisieren, dass das wahre Leben, unendlich viele Möglichkeiten für uns bereithält und es keine Wiederholung, geschweige denn so etwas wie Sicherheit geben kann. Die träge Vorstellung von einem linear verlaufenden Leben verschwindet und das innere Gefühl des Wartens hört auf. Es zu denken ist das eine, es tiefgründig zu spüren das andere. Wir kommen in die volle Selbstverantwortung.

Für mich war es ein unvergessliches Gefühl, ich war überglücklich am Leben zu sein und sprang vor Freude herum, gefolgt von einer tiefen Erleichterung. Wir müssen die Erkenntnis, der Einzigartigkeit eines jeden Momentes, tief in unser Leben integrieren.

Doch die meisten Menschen sind in ihrer Überlebensblase gefangen und nehmen es nicht in der Tiefe wahr. Das Leben wird schablonenhaft überdacht, sodass man die Illusion der Sicherheit und Wiederholung aufrechterhält. Wir denken, wir können die Sicherheit erkaufen und somit besitzen. Dazu sind wir bereit, einen hohen Preis zu zahlen. Unser Leben besteht aus: Arbeiten, Ausruhen, Schlafen, hastiger Sport und die freie Zeit am Wochenende mit allerlei Beschäftigungen füllen. Für ein Leben in Harmonie, geschweige denn Achtsamkeit bleibt keine Zeit mehr. Wir sind rund um die Uhr gedanklich stimuliert. Dazu tragen wir ständig ein Smartphone mit uns herum, das uns andauernd aus der Präsenz holt und uns zum Ablenken verführt.

Wir tragen all unsere Freunde, Arbeitskollegen, Erinnerungen und Notizen mit uns herum. Unzählige Möglichkeiten, uns abzulenken also. Kurzum: Wir versklaven uns selbst.

Wir sind gerade zu süchtig nach Anerkennung und Bestätigung, da wir uns von Unternehmen konditioniert haben lassen. Likes und Klicks lenken unser Leben. Zudem sind wir täglich Manipulationen ausgesetzt, die subtil versuchen, unser Konsumverhalten zu beeinflussen. Vielfach von Menschen, die vorgeben unser Wohl im Interesse zu haben, in dem Wissen, dass sie so mehr in ihre Taschen füllen können.

Unsere egoistische Gesellschaft fördert also die Abstumpfung des Herzens und manövriert sich somit immer weiter in

die Abhängigkeit, die immer höheres Leid entstehen lässt und uns immer weiter von unserer wahren Natur entfernt. Wir sind uns darüber größtenteils nicht bewusst und verstehen die Zusammenhänge immer weniger.

Mit achtsamen Augen nehmen wir immer mehr wahr, wie taub unser Herz durch unbewusstes, also reaktives Verhalten wird. Wir reagieren nicht mehr auf unser Umfeld, sondern agieren bewusst und können mit Klarheit der Umstände Entscheidungen treffen, die auch mögliche Abstumpfungen berücksichtigen. Kurzfristig können wir uns also selbst vor den äußeren Einflüssen schützen und es somit durch unser Vorleben in die Welt hinaustragen. Wir können uns nur mit Achtsamkeit aus den Zwängen der Egozentrik befreien und diejenigen nicht mehr unterstützen, von denen wir glauben, dass wir sie nicht mehr stark machen wollen, weil sie keine Werte der Liebe manifestieren. Damit entfernen wir langfristig die Wurzel des menschengeschaffenen Leids. Und ja, es ist nicht der bequemere Weg, denn Selbstverantwortung heißt vorangehen, wo andere Halt machen. Unbequemlichkeiten in Kauf nehmen, in Form von mehr Zeit, mehr Geld und herausfordernden Gesprächen. Doch es ist für die Liebe und Menschlichkeit in letzter Instanz. Wer die Zusammenhänge versteht, kann sie dann auch im eigenen Leben beobachten und umsetzen.

Wahre Stärke

Unbewusstes Leben verursacht das meiste Leid. Aus der Unbewusstheit entsteht die Trennung. Thich Nhat Hanh, einer der stärksten Menschen unserer Zeit, hat das schon sehr früh erkannt. Als sein eigenes Land im Vietnamkrieg von den

Amerikanern angegriffen wurde und Menschen unter den schlimmsten Bedingungen umgebracht wurden, reiste er als Leiter der buddhistischen Delegation nach Paris und setzte sich gegenüber westlichen Führern für ein Ende des Krieges ein.

Seine Stärke, selbst Mitgefühl für seine »Feinde« zu empfinden, macht ihn für mich zu einem meiner größten Vorbilder.

Wahre Stärke ist Mitgefühl und das geht einher mit Achtsamkeit und der bewussten Entscheidung für die Liebe.

Die Wahrheit ist, dass wir in unserer Gesellschaft Gewalt und Missbrauch in ihren subtilen Formen gewohnt sind und daher gar nicht wissen können, dass es auch anders geht. Diese Wahrheit und »Augen« muss man sich erarbeiten durch Hinsehen und Erfahren. Wir können für jedes Lebewesen Mitgefühl empfinden, wenn wir uns nur die Mühe machen, genau hinzusehen. Das kostet Mut und Kraft, es macht uns aber liebender und bringt mehr Licht und Liebe in diese Welt.

Es heißt, man könne jemanden anderen nur so tief begegnen, wie man sich selbst begegnet ist. Das macht es gleichzeitig so wichtig, in unser eigenes Universum einzutauchen und uns selbst zu beobachten. In uns finden wir alle Antworten, nach denen wir uns sehnen.

Fangen wir an in unserem Wirkkreis Verantwortung für unser Handeln zu übernehmen, ist es wie ein kleines Licht, das um uns herum leuchtet. Innerhalb dieses Lichtes versucht man liebevoll zu den im erleuchtenden Bereich sichtbaren Umständen zu sein. Brennen viele Lichter »bewusste Menschen«, erleuchtet es die Erde.

Konsequenzen einer egozentrischen Gesellschaft

In unserer Gesellschaft verdrängen wir oft unser Wahres Selbst und geben uns demnach selbst auf, beziehungsweise können wir uns nicht wirklich entdecken. Wir wissen nicht, wer wir sind und verkaufen unsere Seelen an den Höchstbietenden. Den Gegenwert, den wir vom System dafür erhalten, erscheint dabei verschwindend gering.

Wir verkaufen für einen Großteil unseres Lebens unser Herz und schenken unsere Liebe Unternehmungen, die diese Liebe für ihre eigenen egozentrischen Bestrebungen ausnutzen.

Unsere Lebensenergie ist nichts anderes als Liebe. Aufmerksamkeit ist die einfachste Form der Liebe. So gesehen schenken wir dem Staat unglaublich viel Liebe in Form von manifestierter Aufmerksamkeit »Steuern«. Würden wir diese Liebe in einer ausgeglichenen Form wieder zurückerhalten, wäre diese Konstellation objektiv gesehen, fair, nur wird die Abstraktion der Energiekonzentration dazu genutzt, egoistische Ziele zu verfolgen. In unserem System werden die Menschen, die über die konzentrierte Liebe entscheiden, selbst vom Ego in Form von Lobbyisten korrumpiert.

Die Übersicht der Konzentration an Liebe geht aus Sicht des Einzelnen verloren. Das Ego nutzt diesen Umstand aus, um sich selbst zu bereichern. Die Waagschale der Liebe ist nicht ausgeglichen.

Selbst wenn das Gleichgewicht erfüllt wäre, wäre es nicht nach der natürlichen Ordnung. Denn es wäre »solidarisch« erzwungen. Die Liebe, die wir zurückerhalten, ist verschwindend gering, betrachtet man all die Opfer, die wir in Kauf nehmen müssen. Besonders, dass wir unserer Bestimmung nicht folgen können und keine wahre Erfüllung finden.

Etwas, das unbegrenzten Wert hat, kann nicht kompensiert werden!



Die Produkte der Egozentrik für den Einzelnen sind immer kritisch zu hinterfragen, da sie den Interessen der Machtspitze gerecht werden. Blickt man genau hin erkennt man, dass nur Geld in die durch interessengelenkten Bereiche fließt. Es liegt in keinem Interesse, dass der Mensch gesundheitlich topfit durchs Leben geht und erfüllt ist.

Nein, vielmehr sind es einflussreiche, mächtige Menschen, die davon profitieren, dass wir nicht gesund und selbstbestimmt durchs Leben gehen. Abhängigkeit bedeutet mehr Profit. Diese Menschen sind das Endprodukt der Egozentrik. Es sind die Mächtigen, die das Leben lenken und gestalten.

Brot und Spiele für das Volk. Macht für die Elite.

Wir können und müssen uns durch Achtsamkeit davon lösen.

Denkt man die Machtgier resultierend aus dem Ego konsequent zu Ende, endet man immer in einer expandierenden Machtkonzentration, die sich durch gewaltsame Trennung aufrechterhält.

Es wird Zeit, hier und jetzt das Spiel zu durchschauen, in die volle Selbstverantwortung zu kommen und sein Handeln auf Veränderung auszurichten. Konkret bedeutet es jegliches angstbasiertes Handeln aus dem eigenen Leben zu werfen. Seiner Intuition zu vertrauen und keinen großen egozentrischen, machtkonzentrierenden Strukturen mehr anzu-

gehören oder zu unterstützen. Die Verantwortungsabgabe des staatstheoretischen Grundmodells ist viel zu abstrakt geworden, sodass diese Gegebenheit längst zu unserem Nachteil ausgespielt wird. Zudem liegt es nicht in unserem allerhöchsten Interesse, da die daraus resultierenden Produkte und Strukturen konträr unserem Wohlbefinden sind. Noch dazu verliert der Mensch durch die Verantwortungsabgabe an Selbstvertrauen in Entscheidungen, die seinen Körper und sein Leben betreffen. Er bekommt regelrecht Angst, wieder in die Selbstverantwortung zu kommen.

Aus der Antrittsrede von Nelson Mandela 1994

*»Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind,
unsere tiefste Angst ist, dass wir unermesslich machtvoll sind.*

*Es ist unser Licht, das wir fürchten, nicht unsere Dunkelheit.
Wir fragen uns: »Wer bin ich eigentlich, dass ich leuchtend,
hinreißend, begnadet und phantastisch sein darf?«*

Wer bist du denn, es nicht zu sein?

Du bist ein Kind Gottes.

Wenn du dich klein machst, dient das der Welt nicht.

*Es hat nichts mit Erleuchtung zu tun, wenn du schrumpfst,
damit andere um dich herum sich nicht verunsichert fühlen.*

*Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes zu
verwirklichen, die in uns ist.*

*Sie ist nicht nur in einigen von uns: Sie ist in jedem
Menschen.*

*Und wenn wir unser eigenes Licht erstrahlen lassen wollen,
geben wir unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis,
dasselbe zu tun.*

*Wenn wir uns von unserer eigenen Angst befreit haben, wird
unsere Gegenwart ohne unser Zutun andere befreien.«*

Gute Nachrichten. Denn mit Achtsamkeit schaffen wir es, die Angst über Bord zu werfen und mit unserer wahren Natur zu scheinen. Das ist es, nachdem wir uns alle in der Tiefe unseres Herzens sehnen. So können wir es schaffen, die Energieflüsse, die die Mächtigen speisen, trockenzulegen. Jeder kann bei sich selbst anfangen und sich bei allem, was er tut fragen, wen oder was er damit unterstützt. Und beim genauen Hinsehen überblicken, wie weitreichend die Konsequenzen daraus sind. Die Abwägung sollte immer einem höheren, zu erreichenden Zweck dienen, der aus der Liebe resultiert. Die Geschichte der Menschheit zeigt einfach, dass wir uns nicht auf die äußeren Strukturen verlassen können und, dass eine Machtkonzentration immer zum Machtmissbrauch führt. Erst ab einer höheren Bewusstseinsstufe wird die Macht nicht mehr missbraucht, da man dann einfach weiß, dass alles miteinander verbunden ist. Man ermächtigt sein Wahres Selbst und nicht mehr das Ego. Dies führt dann automatisch dazu, dass wir das Wohl der Gemeinschaft priorisieren.

Wissen als stärkste Waffe überhaupt

Im Namen der Wissenschaft ist alles durchsetzbar und so wurden in der Geschichte der Menschheit bereits viele Verbrechen im Namen der Wissenschaft durchgeführt. Denn überall wo ein Stempel einer Universität draufsteht, ist es für die allermeisten legitim. Sie hinterfragen es nicht weiter. Muss ich an dieser Stelle noch weiter ausführen? Ich glaube, es versteht sich von selbst, dass die Machtelite alles und jeden instrumentalisiert. Zum Beispiel werden heutzutage nahezu alle medizinischen Studien für ein neues Medikament von der Pharmaindustrie in Auftrag gegeben.

Wen wundert es also, dass die Studienergebnisse die Interessen des Geldgebers widerspiegeln?

In der Realität bestimmen die großen Mächte, welche Produkte in den Umlauf gelangen und natürlich wird das Wissen dementsprechend angepasst. Es ist daher unentbehrlich jegliche Wahrheit, die wir geglaubt haben zu wissen, zu hinterfragen.

Da Wissen Macht ist, wird das Ego alles Mögliche versuchen wahres Wissen, das die Menschen weiterbringt, exklusiv zu halten. Es möchte gezielt desinformieren, um die höhere Stellung zur Umwelt beizubehalten.

So liegt es oft nicht im Interesse des Lehrers, sein ganzes Wissen an den Schüler weiterzugeben, aus der Angst gründend, er sei dann weniger wert und würde nicht mehr gebraucht. Oder aus dem Grund, dass er sich das Wissen hart erarbeiten musste. Dies führt gerade auch in der Spiritualität dazu, dass viele Abhängigkeitsverhältnisse gefördert werden, die der Entwicklung des Einzelnen entgegenstehen. Das ist besonders tückisch in den Bereichen, in denen die Menschen oft Leid erfahren und hilfeschend sind. Sie können oft nicht zwischen Menschen unterscheiden, die nur an den Symptomen arbeiten und Menschen, die Ihnen wahrlich helfen können.

Meiner Erfahrung nach ist jede Form der Abhängigkeit nur solange notwendig, bis der Einzelne sich selbst sicher genug ist, fortzuschreiten auf dem Weg in die wahre Freiheit. Solange du denkst, du bist noch auf die Hilfe von Außen angewiesen, bleibst du es auch. Hier spielt das Gesetz der Resonanz rein. Der Glaube an etwas bedingt es auch. Umso wichtiger ist es, dass Menschen, die nützliches Wissen besitzen, dieses auch egoles weitergeben. Wir müssen uns einander im selben Boot

sitzend begreifen und alles daran setzen, dass wir als Gemeinschaft blühen und die Menschen, die darin leben, stark machen. Ziel muss eine Gesellschaft sein, die sich aus Freude heraus informieren und bereichern möchte. Dies geschieht nur, wenn jeder selbst erfüllt ist und nach einer Brüderlichkeit im Geiste strebt, wobei dann das Ego gemeistert wurde. Verschwinden wird es nie ganz. Doch wird es immer gefügiger, umso stärker die Verbindung zum eigenen Höheren Selbst ist.

Am Ende ist es die Welt, die zu unserem besten Lehrmeister wird und uns alles beibringt. Mit den richtigen Augen, also einer offenen Geisteshaltung werden wir alles lernen, was wir brauchen, um ein glückliches, erfülltes Leben in wahrer Freiheit führen zu können. Die Natur strebt immer nach Harmonie, jederzeit. Sie wächst ununterbrochen und führt jeden Moment subtilste Prozesse aus. So finden wir Menschen auch von ganz alleine zu einer Harmonie, lässt man uns. Sobald wir Ruhe genießen, gute natürliche Nahrung verfügbar haben, ausreichend Platz vorhanden ist, pendeln wir uns meiner Erfahrung nach wie von selbst in eine Harmonie ein. Eine Harmonie friedvoller Natur, die sehr individuell sein kann, da unser Wahres Selbst Platz hat herauszukommen. Uns geht es gut und wir fühlen uns erfüllt.

Trotzdem können natürlich Blockaden in uns selbst dann angetriggert werden und somit dem Frieden im Weg stehen. Hier ist es dann wichtig, achtsam wahrzunehmen, woher die Blockade stammt und die nötigen Ressourcen zu besitzen, mit ihr umzugehen. Wir sind schon weit gekommen, wenn wir uns darüber bewusst sind, dass eine Blockade aktiviert wurde.

Sie sind somit als die Wurzel der Symptome der Disharmonie zu erkennen, die wir angehen, sobald wir uns dazu entscheiden Verantwortung für unsere Energien zu

übernehmen. Mutter Erde befindet sich in einem Selbstreinigungsprozess, wie es mir auch die Indianer erklärten. Alle Formen der Angst zeigen sich jetzt und wollen transformiert werden. Nichts Niedrigschwingendes wird mehr Bestand haben und somit befinden wir uns in einem Aufwachprozess der Menschheit, der zu einer wunderschönen Harmonie führen wird. Wir können alle an uns arbeiten und unsere eigenen Schwingungen erhöhen. Dies schaffen wir, indem wir anfangen Verantwortung für unser Handeln zu übernehmen, achtsam hinsehen und die Vergangenheit in Liebe loslassen, durch Vergebung. Ich glaube an eine wunderschöne Welt und ich weiß, dass wir es schaffen. Fangt noch heute an.

XIV Schluss: Befreiung der Menschheit

Der Weg in die Freiheit geht nur über die Selbstverantwortung und Achtsamkeit. Nur dadurch schaffen wir es, den Fesseln des Dualismus zu entkommen und in eine höhere Dimension aufzusteigen. Der hierbei notwendige Machtkampf ist einer, den jeder mit sich selbst führen muss. Machtmissbrauch beginnt im eigenen Herzen an und setzt sich im Äußeren fort. Es liegt an uns, wie wir uns entscheiden und wie entschlossen wir sind danach zu handeln. Ohne Verzicht gibt es keinen Sieg. Es ist eine Abwägung innerhalb unseres subjektiven Bewusstseins und einem konsequenten Vorgehen nach unserer Herzenswahrheit. Jeden Augenblick können wir uns entscheiden.

Gerade in unserem Alltagsleben gibt es unzählige Gelegenheiten, das eigene Ego zu füttern. Ständig umgeben von materiellen Dingen, die uns Aufwertung und Fülle versprechen. Wir werden ständig getestet, widerstehen wir der Verlockung oder entscheiden wir uns für die Egozentrik. Liebe oder Angst. Von nichts kommt nichts, daher ist es wichtig volle Bereitschaft zu zeigen. Das was wir gerade im Außen sehen, ist ein letztes Aufbäumen des Bösen. Der Mächte, die die Menschheit über Jahrhunderte hinweg unterdrückten. Sie gingen all die Jahre geschickt dabei vor und nicht viele Menschen bemerkten sie. Es sind dabei nur wenige Kabale, die versuchen, die Menschheit zu unterdrücken. Sie wollen den freien Willen des Menschen entfernen und genau das findet gerade unter dem Namen der neuen Weltordnung statt.

Krisen werden absichtlich herbeigeführt und instrumentalisiert, um die Rechte der Menschen immer weiter einzuschränken. Sie wollen mittels Biohacking den menschlichen Code hacken, um somit direkt in die Evolution einzugreifen, um dadurch letztlich volle Kontrolle über den freien Willen der Menschen zu erhalten. Das funktioniert nur, wenn die Menschen auch gehorsam sind und es auch mit sich machen lassen. Daher ist es auch so wichtig in die volle Selbstverantwortung zu kommen und sich nicht von einer instrumentalisierten Angsterscheinung lähmen zu lassen. Wir tragen alle Antworten, die wir benötigen, bereits in uns. Nur das eigene Herz sieht gut. Wenn wir entgegen unserer Herzenswahrheit handeln, fühlen wir uns schlecht. Sei es, wenn wir mit jemanden Sex haben, den wir nicht lieben, wenn wir uns zu schlecht ernähren oder wenn wir jemanden absichtlich verletzen und einen Streit haben.

Unser Herz sehnt sich nach Liebe, Vertrauen, Frieden und Ruhe.

Nur ist es leicht, das Herz zu unterdrücken. Die Stimme unseres Herzens ist eine sehr leise Stimme, die vom lauten Verstand leicht übertönt wird. Doch stumpft unser Herz mit jedem Mal ab, wenn wir es ignorieren. Mehr und mehr, bis es verschüttet in Trümmern liegt und wir nur noch unsere lauten Gedanken hören können. Bis wir eines Tages auf jemanden treffen, der frei und offen nach seinem Herzen lebt und uns an etwas erinnert. Es inspiriert uns in einer ungewohnten Tiefe. Es ist gleichzeitig nahezu unerträglich für uns. Wir fühlen uns emotional und wollen aus dieser Situation ausbrechen, also redet der Verstand die Situation schlecht.

Mit der bewussten Entscheidung für die Liebe betreten wir den Weg der Erfüllung. Jeder ist gefragt, diesen Weg zu beschreiten. Wir brauchen eine Welt der Liebenden. Eine Revolution der Liebe, angeführt von all denjenigen, die radikal an sich arbeiten und deren Handeln von Liebe durchtränkt ist. Wir können auf das Grundprinzip der Natur vertrauen, dass sie alles in Fülle bietet, sobald wir Geben und Nehmen ins Gleichgewicht bringen. Es beginnt in uns. Dafür müssen wir zu unserem Urvertrauen zurückfinden und erfahren, was wahre Erfüllung bedeutet. Jede Familie wird eine harmonische Oase der Fülle für sich bilden, die wiederum andere Familien inspiriert, es ihr gleich zu tun. Kleine Oasen des Lichts, die sich miteinander verbinden.

»Ein Gramm Praxis wiegt mehr als eine Tonne Theorie.«

—Unbekannter Autor

Wer bis hier gekommen ist, hat hoffentlich tiefgehende Erkenntnisse und Inspiration gewonnen, darauf kommt es mir an. Wir können die Welt nur verändern, indem wir an uns arbeiten und unser Wahres Selbst erkennen. Wir erkennen schließlich, dass wahre Erfüllung immer in uns ist. Entbunden davon, wo wir uns auf der Welt befinden. Wahre Erfüllung ist, sich seiner Unendlichkeit, Unveränderlichkeit und der Verbundenheit mit allem in unserem transzendenten Dasein bewusst zu sein. Indem wir es in uns kultivieren und authentisch ausleben, inspirieren wir damit automatisch unsere Mitmenschen. Jeder Mensch möchte tief in seinem Inneren so angenommen werden, wie er wirklich ist, ohne dafür verurteilt oder abgelehnt zu werden. Wenn wir uns selbst von

Verurteilungen befreien und tiefe Einsichten gewinnen, werden wir die Welt und unsere Mitmenschen mit anderen Augen sehen. Wir werden durch die Hülle sehen und ihre Essenz erkennen. Erst dann können wir bewusst jemanden annehmen und lieben. Es ist erst dann eine wahrlich bewusste Entscheidung, wenn wir uns der Schattenseiten der Person genauso bewusst sind wie der schönen Seiten. Hier beginnt wahre Intimität, Selbstverantwortung für alles, dass in uns ist. Es beginnt mit der bewussten Entscheidung, Verantwortung für dein Leben zu übernehmen. Es geht nicht darum, Wissen anzusammeln oder irgendwelchen Konzepten zu folgen. Es geht um deine Wahrheit, lebe sie aus. Die Praxis ist entscheidend.

Das ist gleichbedeutend mit der Entscheidung für die Liebe.

Es beginnt bei dir.

Wohin du auch gehst, gehe mit ganzem Herzen.

In Liebe Philipp.

»Jeder hat innerhalb seines Bewusstseins die Möglichkeit, seiner Herzenswahrheit zu folgen. Es ist ein Weg zurück ins Herz. Das Herz kennt unsere Bestimmung, nur ist es so schwer das Herz in einer Welt voller Egozentrik offenzuhalten, ich bin daran gestorben wie du gesehen hast, aber es lohnt sich. Ich will zu mindestens darüber informieren, ohne zu belehren. Ich glaube, unsere Aufgabe ist hier, die Menschheit voranzubringen.«

— Nachricht an einen guten Freund

Grundsätze der Menschlichkeit

»Nie war es wichtiger darüber zu inspirieren, was Menschlichkeit überhaupt ist.«

I. Niemand darf sich über den Willen eines friedvollen Menschen stellen, kein System und kein anderer Mensch. Der Wille des freien Menschen ist heilig.

II. Menschlichkeit bedeutet einander mit Verständnis und Mitgefühl zu begegnen, mit dem Wissen, dass es keine Schuld gibt.

III. Jedem Mensch stehen Raum und Mittel zur Verfügung, sich selbst zu entdecken und seinen wahren Spirit zu erfahren.

IV. Menschsein heißt frei zu sein, seiner Herzenswahrheit zu folgen und von der Gesellschaft Unterstützung zu erhalten, dies auch zu tun.

V. Menschsein, heißt auch, ein sorgen- und angstfreies Leben führen zu dürfen, sorgen- und angstfrei von Existenznöten und unverhältnismäßigen Behandlungen.

VI. Jeder Mensch hat die Freiheit sich beliebig in der Welt zu bewegen, dort hinzugehen und zu verweilen, wo er mag, solange er dabei achtsam, friedvoll und respektvoll im Miteinander mit Mensch und Natur ist. Sobald man sich in der Natur bewegt greift man in das Geschehen unmittelbar ein, deswegen gehen die Indianer auch liebevoll mit der Natur um. Es kommt also auf die Intention an, vermeiden lässt sich ein Eingreifen natürlich nicht.

VII. Jeder Mensch hat Anspruch darauf, sich jeden Tag ausreichend mit vollwertiger Nahrung zu ernähren und bekommt den bestmöglichen Zugang dazu.

VIII. Jeder Mensch hat den Anspruch auf eine menschenwürdige Unterkunft, in der er sich entfalten kann.

IX. Jeder Mensch hat leichten und kostenfreien Zugang zu Bildung.

Das ist unser Geburtsrecht, niemand darf uns das erschweren oder nicht ermöglichen, wir müssen das einfordern, ohne ein Leben lang in Sklavenschaft zu verbringen, mit Dingen, die wir nicht aus dem Herzen heraus tun.

Eine Gesellschaft, die die Harmonie sucht und nicht das egozentrische, gierige Verhalten fördert.

Menschlichkeit ist, sich bewusst für die Liebe zu entscheiden. All diese Grundsätze resultieren aus der bewussten Entscheidung im Moment für die Liebe und einem größeren Bewusstsein, das ganz natürlich aus der Achtsamkeit heraus entsteht. Ich hoffe, ich konnte dich inspirieren und dir zu interessanten Denkanstößen verhelfen. Darauf kommt es mir an. Wenn es dir weitergeholfen hat, würde ich mich freuen, wenn du mein Buch empfiehlst, damit möglichst viele Menschen einen Zugang zum Weg der Liebe erhalten.

Lasst uns zusammenhalten und Werte der Liebe hier auf der Erde verankern. Lasst uns zusammen unser Erbe antreten.

Wer bin ich also? Ich bin, dass ich bin.