

Yoga der Liebe

**Wie wir Liebe, Glück, Heilung und Harmonie erfahren können? Hilfreiche
Übungen. Spiritualität und Beziehung.**

Nils Horn

Was ist der Yoga der Liebe
Das erste Date
Das fröhliche Märchen
Der Yogi im Kaufhaus
Die große Liebe
Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe
Selbstliebe
Heilung durch den spirituellen Weg
Von der Trauer in die Liebe
Darshan-Therapie
Mutter Meera
Beziehungsregeln
Wie gelingt eine glückliche Beziehung?
Die vier großen Wege des Yoga
Eine heilende Beziehung
Das innere Kind
Kuschel-Meditation
Ondrea und Stephen Levine
Beziehungsmeditation
Hoffnung für Borderliner
Beziehungen und Erwachen
Das Leben führt uns
Verzeihen
Der Doppelweg der Liebe
Glücksübungen
Glücksforschung
Das wahre Glück
Die wahre Liebe
Alles über Sex
Einweihung in den Tantra-Yoga
Das Geheimnis des Tantra-Yoga
Sexualität und Liebe
Evelyn und das große Glück
Liselotte mit dem Männerproblem
Die Sexgöttin
Die Yogafrau
Die Auflösung der Beziehungssucht
Heilmeditation
Der Weg der umfassenden Liebe
Amma umarmt die Welt
Tempel Meditation
Dauerhaft in der Liebe leben
Ho'oponopono
Diskussion über die Liebe
Dankbarkeit
Ausbildungen



Was ist der Yoga der Liebe

Der Yoga der Liebe ist ein Weg, das Herz zu heilen, die Liebe zu entwickeln bis wir dauerhaft in der Liebe und im Glück leben. Es gibt viele Wege im Yoga der Liebe. Tantra-Yoga ist der Yoga der sexuellen Liebe. Bhakti Yoga ist der Yoga der Liebe zu einem spirituellen Vorbild. Karma Yoga ist der Yoga der Nächstenliebe. Jnana Yoga ist der Yoga der Liebe zur Weisheit.

Was ist Weisheit? Weisheit ist es den richtigen Zielen im Leben zu folgen. Weisheit ist es nach Erleuchtung zu streben. Weisheit ist es im Frieden, im Glück und in der Liebe zu leben. Weisheit ist es den persönlich richtigen Weg eines glücklichen Lebens zu kennen und ihn konsequent zu gehen. Weisheit ist es Yoga, Meditation, positives Denken und umfassende Liebe zu praktizieren. Weisheit ist es sich immer wieder auf sich selbst zu besinnen und genau zu spüren, was man gerade für seinen Weg der Erleuchtung braucht. Jnana-Yoga ist das Zentrum meines Yoga-Weges. Ohne Weisheit verlaufen wir uns in unserem Leben. Wir müssen genau erkennen was wahr und was falsch ist. Und konsequent aus der Wahrheit heraus leben. Dann gelingt unser Leben.

Genauso wichtig wie die Weisheit ist die Liebe. Beides gehört zusammen. Liebe ohne Weisheit führt ins Unglück. Wahrheit ohne Liebe führt zur inneren Verhärtung. In ein Erleuchtungsbewusstsein kommt man durch die umfassende Liebe. Der Yoga der Liebe gibt uns die Übungen und Techniken, durch die wir unser Herz öffnen, unser Herz heilen und dauerhaft in der Liebe leben können.

Bei dem Wort Liebe denken die meisten Menschen zuerst an die Liebe in einer Beziehung und an Sex. Wie gelingt eine Beziehung? Wie kann eine Beziehung ein Weg der Heilung sein? Wie kann uns eine Beziehung zur Erleuchtung und in ein Leben im Licht führen? Wie kann Sex auf dem spirituellen Weg hilfreich sein? Dafür

gibt es den Tantra-Yoga.

Der Yoga der Liebe ist aber nicht nur der Tantra-Yoga, sondern viel umfassender. Er beinhaltet insbesondere die Liebe zum spirituellen Ziel, zum spirituellen Vorbild, zum spirituellen Meister und letztlich zu einem Leben in Gott (in einem Einheitsbewusstsein, im Sat-Chid-Ananda). Bhakti-Yoga wird als Liebe zu Gott verstanden. In Indien gibt es viele Götter. Sie sind aus meiner Sicht Vorbilder für die Erweckung der Kundalinie-Energie. Eine Verkörperung Gottes ist der erleuchtete Meister, der uns Erleuchtungsenergie übertragen und uns mit seinen übersinnlichen Fähigkeiten auf dem spirituellen Weg helfen kann.

Wesentlich für den Yoga der Liebe ist nicht nur die Selbstliebe, sondern auch die umfassende Liebe zu allen Wesen und zur gesamten Welt. Erst die umfassende Liebe öffnet umfassend unser Herz, bringt uns in ein Einheitsbewusstsein und zur Erleuchtung. Wir sollten jeden Tag die umfassende Liebe pflegen, damit wir optimal spirituell wachsen.

Gut ist es den Tag mit einem spirituellen Ritual zu beginnen (Puja, Gebet, Mantra). "Om Buddha, Shiva, Jesus. Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg." Wir können das Bild oder eine Statue unseres spirituellen Vorbildes auf unserem Altar betrachten und seine Energien in uns erwecken. Der Dalai Lama: "Wer auf Buddha meditiert, wird ein Buddha." Gleiches gilt für die regelmäßige Verbindung mit Jesus oder Shiva. Wir programmieren unser Unterbewusstsein darauf ein Buddha der Liebe zu werden. Hilfreich ist es jeden Tag in einem spirituellen Buch zu lesen. Das bringt uns immer wieder in die spirituelle Energie. Der einfachste Weg der täglichen Verbindung mit der Spiritualität sind Orakelkarten. Wir können das Orakel als das tägliche Gespräch mit unserem erleuchteten Meister betrachten. Wir üben eine positive Eigenschaft, die auf dem spirituellen Weg wichtig ist. Wir erhalten eine geistige Anregung, über die wir nachdenken können.

Spirituelle Übungen sind der Motor der spirituellen Weges. Wir kräftigen unseren Körper und unseren Geist, lösen unsere Energieblockaden und aktivieren die Glücksenergie (Kundalini-Energie). Spirituelle Übungen können je nach persönlicher Neigung die tägliche Meditation, das Singen spiritueller Lieder (Mantren), die Körperübungen (Yoga) und auch das spirituelle Gehen sein.

(Yoga-Wiki) Lass aus der kleinen, bedingten Liebe die große, bedingungslose Liebe werden. Egoistische Liebe kann umgewandelt werden in selbstlose Liebe. Es ist möglich, Liebe als Grundgefühl zu haben. Der Yoga der Liebe lässt dich Liebe immer stärker spüren - bis du in der Liebe mit dem Höchsten verschmilzt, die Selbstverwirklichung erfährst. Hier ein paar Tipps:

*Wertschätze die Liebesempfindungen, die du jetzt schon hast
Schicke Gedanken der Liebe an alle Wesen morgens beim Aufstehen, abends vor*

dem Einschlafen sowie am Anfang und am Ende der Meditation und der Yoga Praxis.

Entwickle auch Liebe zu den Pflanzen, den Bäumen, zu den Tieren, zur Natur, zu den Wolken, zum Himmel. Spüre Liebe überall.

Wikipdiea: Bhakti-Yoga ist im Hinduismus die Bezeichnung für den Weg der liebenden Hingabe an Gott, der meist als persönlich angesehen wird. Bhakti ist in allen Hauptrichtungen des Hinduismus, dem Vishnuismus, Shivaismus und Shaktismus zu finden. Dabei nutzt Bhakti Gefühle als einen Weg, Gott nahezukommen oder sich mit ihm oder ihr zu vereinen. Meist setzt das eine dualistische Gottesvorstellung voraus, da man annimmt, dass Liebe ein Objekt benötige. Doch spielt Bhakti auch in der nichtdualistischen Advaita-Philosophie eine Rolle, z. B. in der Hingabe an einen Guru, der als Verkörperung Gottes angesehen wird, oder in der Form eines Ishta Devatas, d. h. einer persönlichen Gottheit, die das Absolute zum Zwecke der Anbetung verkörpert.

Sai Baba: Die einzige Lösung für die Probleme der heutigen Welt ist: Liebe. Unter-schätzt nicht die Kraft der Liebe. Ihr mögt denken: ‚So viele Menschen hassen, was nützt es, wenn ein paar Menschen lieben?‘ So zu denken ist nicht richtig. Um den ganzen Körper zu heilen, reicht eine kleine Dosis Medizin. Ebenso ist Liebe die Medizin, die die Krankheit des Leids auf der Welt heilen wird. Ein paar Menschen, die ihr Leben vollständig mit Liebe leben, können die Welt heilen. ... Macht euch keine Sorgen: Ich werde alles geben, was ihr braucht, um das zu tun. Wenn ihr Mir vertraut, wird euch niemals etwas zu knapp oder weniger werden, wenn ihr anderen helft. Äußerstes Glück und Wohlergehen werden euch überall folgen.

Das erste Date

Erleuchtung bedeutet keine Wünsche mehr zu haben. Der alte Yogi überlegte, ob noch Wünsche in ihm sind. Früher wollte er ein großer Guru werden. Aber dieser Wunsch in ihm war verschwunden. Er hatte viele Bücher geschrieben, die viele Menschen gelesen hatten. Er war ein Bestseller-Autor in der Yoga-Szene. Viele Menschen hatten sich energetisch mit ihm verbunden. Er war ihr geheimer Guru. Er half ihnen energetisch auf ihrem Lebensweg und gab ihnen Halt in ihrem Leben. Er spürte sie. Er lebte in einem Feld aus Liebe. Zweimal im Jahre veranstaltete er bei sich Retreats. Mehr wollte er nicht. Das genügte. Ein großer Guru zu sein war ihm zu anstrengend. Der Impuls war verschwunden.

Aber plötzlich tauchte noch ein Wunsch auf. Der Yogi hatte viele Jahre alleine gelebt und intensiv spirituell geübt. Jetzt hatte er auch das intensive Üben aufgegeben. Er lebte in der Ruhe und hatte viel Zeit. Und etwas Langeweile. Er beobachtete die vielen Menschen in der Single-Szene. Sie waren ewig auf der Suche nach dem Traumpartner und ständig am Daten. Der alte Yogi wollte auch einmal daten. Er wollte auch dort mitspielen. Insgeheim sehnte er sich auch etwas

nach einer glücklichen Beziehung.

Also meldete er sich bei mehreren kostenlosen Dating-Portalen an. Er durchforstete systematisch nach bestimmten Suchkriterien (Frau zwischen 45 und 65) die Liste mit vielen Bildern. Er machte einige Frauen zu seinen Favoriten. Und er schrieb sieben Frauen an. Vier Frauen reagierten nicht. Zwei Frauen antworteten, dass er nicht ihr Typ sei. Der Yogi war frustriert. Er beschloss das Daten wieder aufzugeben.

Da meldete sich eine Frau und wollte ein Date. Von ihrem Bild her war sie sehr schön und hatte viele männliche Fans. Sie verabredete sich mit dem Yogi in einem gemütlichen Eiscafe in seiner Nähe. Der Yogi war aufgeregt und kam etwas zu früh. Und wartete. Ob sie wohl kommen würde? Sie kam. Und zwar pünktlich. Der Yogi mochte sie. Allerdings sah sie etwa zwanzig Jahre älter aus als auf ihrem Foto. Sie setzen sich an einen Tisch, bestellten etwas zu Trinken und unterhielten sich. Sie verstanden sich von Anhieb an sehr gut. Sie hatten die gleichen Themen und die gleichen Interessen. Sie passten perfekt zu sammen, auch vom Alter. Nur leider war die Frau auf der Suche nach ihrer großen Liebe. Und der Yogi konnte ihr nur sein kleines Herz anbieten. So blieb der Yogi alleine und musste den Rest seines Lebens alleine verbringen. Und vor allem musste er Weihnachten alleine feiern. Irgendwie war der alte Yogi etwas traurig. Und morgen erzähle ich euch ein anderes Märchen, aber ein fröhliches. Denn natürlich hat der Yogi kein kleines Herz, sondern ein großes Herz. Und das spürte auch die Frau nach einiger Zeit.

Das fröhliche Märchen

Die Frau meldete sich am nächsten Tag wieder bei dem Yogi. Sie besuchte ihn in seinem Haus. Doch leider blätterte außen vom Haus etwas die weiße Farbe ab. Und der Yogi trug seine alte Wolljacke mit den Löchern. Gemäß Patrul Rinpoche wollte er sich genau so zeigen wie er ist. Und nicht verschönern. Keine Lügen. Auch alle Macken und Fehler zugeben.

Die Frau war schockiert. Sie erklärte ihm sofort, dass sie sich eine Beziehung mit ihm nicht vorstellen kann. Seine innere Schönheit konnte sie nicht sehen. Sie konzentrierte sich auf die Äußerlichkeiten. Das ist die Essenz des negativen Denkens. So entstehen negative Gefühle. So machen sich die meisten Menschen im Westen unglücklich. Überhöhte Ansprüche haben, sich auf die Fehler konzentrieren und aus dem Haben-Wollen statt aus dem Geben leben. Ein Erleuchteter lebt genau anders herum. Er konzentriert sich auf das Positive, nimmt das Negative kaum wahr, lebt im inneren Frieden und im Geben. So erzeugt man ein Energiefeld aus Liebe, das langfristig alles negative Denken heilt.

Der Yogi war geschockt. Er brauchte eine halbe Stunde, um die geballte Kritik zu verdauen. Aber da er Kritik gewohnt ist, negative Energie in positive Energie umwandeln kann, sogar meistens mit schwierigen Frauen klarkommt, entwickelten

sich die Dinge langsam zum Positiven. Er lenkte die Frau auf ihre Themen, sie öffnete sich und fand in ihm einen guten Zuhörer. Sie merkten wieder, dass sie sich gut unterhalten und verstehen konnten. Zum Abschluss durfte der alte Yogi die schöne junge Frau sogar umarmen.

Der Yogi im Kaufhaus

Da sein Date sich beim zweiten Treffen beschwert hatte, dass er zu zerlumpt herumlaufe, schenkte er ihr zu Weihnachten, dass sie ihn einmal völlig neu einkleiden und stylen darf. Und dabei natürlich auch sich einige neue Klamotten kaufen darf. Sie saß in ihrem kleinen Auto und wartete auf den Yogi. Der Yogi war etwas unsicher was ihre Stimmung anbelangte. Beim dritten Date war sie beruflich sehr gestresst und die Stimmung war am Anfang nicht besonders gut gewesen. Würde sie jetzt wieder besser drauf sein? Shoppen zu gehen ist doch eigentlich das höchste Glück im Leben einer Frau.

Sie hatte gute Laune. Küsschen hier und Küsschen da. Gemeinsam fahren sie ins Einkaufszentrum. Und dann stürzten sie sich in das vorweihnachtliche Gewühl. Alles was ihr gefiel wurde gekauft. Mit zwei riesigen Tüten beladen verließen sie das Geschäft. So hatte sich der Yogi das vorgestellt. Die Frau tänzelt zwischen den Waren hin und her. Probiert dieses und jenes. Glückliche im Kaufrausch. Und der Mann tritt mit großen Tüten beladen als Packesel hinterher.

Glücklich plapperte sie wie ein kleines Kind. Sie lebte ihre kindliche Seite voll aus. Der Yogi entdeckte das kleine Mädchen in ihr. Er war verzaubert von ihrem Charme. Und sie war begeistert von ihrem Yogi. Stolz erzählte sie einem indischen Verkäufer, dass ihr Freund ein Yogi ist und im Wald lebt. Und ganz lange auf einem Bein oder je nach Wahl auf dem Kopf stehen kann. Das tut der Yogi zwar eher nicht, aber so stellt Frau sich eben einen Yogi vor.

Zum Abschluss aßen sie etwas Kuchen und tranken Kaffee in einem Restaurant. Ein gelungener Nachmittag. Da sie schon lange in der Dating-Szene aktiv war, hatte sie viele interessante Geschichten zu erzählen. Und der Yogi war ein guter Zuhörer. Er freute sich, dass er nicht so viel reden musste. Sie berichtete, dass viele ältere Männer energetisch ziemlich ausgelaugt sein. Unser Yogi habe dagegen aus ihrer Sicht noch viel Pep. Die 30 Jahre im Wald haben ihm offensichtlich gut getan. Und Weihnachten kommt sie zu ihm zu Besuch. Das wird ein schöner Heiliger Abend. Sie wird etwas Gutes zu essen kochen. Sie werden gemeinsam mit ihrem Hund spazieren gehen. Und dann werden sie Weihnachtslieder und indische Mantren singen. Und natürlich wird der Yogi sein neues Outfit anziehen. Der Weihnachtsmann wird ihr ihren Märchenprinzen unter den Tannenbaum legen. Kann es eine schönere Weihnacht geben?

Die große Liebe

Ich bin gerade extrem glücklich und dankbar, dass es B. in meinem Leben gibt. Sie ist das Wunder in meinem Leben und ich bin das Wunder in ihrem Leben. Ich dachte, dass es nie wieder eine große Liebe in meinem Leben geben würde. Und jetzt ist sie da. Ich spüre, dass sich unsere Seelen sehr tief verbunden haben.

Wie vermeide ich zu starke Anhaftung? Im Prinzip ruhe ich im glücklichen anhaftungslosen Sein. Ich handele nicht und bin im großen Nichtstun. Ich spiegele meine Mitmenschen und reagiere auf äußere Impulse. Wenn B. Sexenergie auf mich strahlt, kommt Sex. Ein bisschen hafte ich aber schon an, sowohl am Sex als auch an der Idee, dass ich nicht mehr alleine bin. Das finde ich okay. Bei zu viel Anhaftung greift das Leben ein. Dann fängt B. an Stress zu machen.

So komme ich durch viele Elemente immer wieder ins Gleichgewicht. Und ich spüre auch wo das Gleichgewicht verloren geht und mit welcher Strategie ich am besten dort hinkomme. Witzigerweise entsteht bei mir Verliebtheit auch gar nicht mehr richtig. Obwohl B. absolut eine schöne, liebenswerte und heiße Braut mit einem tollen Körper ist. Früher wäre ich ausgeflippt. Jetzt wundere ich mich nur, dass so ein schönes Wesen heiß auf einen alten mickrigen Yogi ist.

Ich denke, dass der Kosmos mir B. geschickt hat, damit ich erkenne, dass das Leben Fülle ist. Ich hing die letzten 30 Jahre zu sehr im Leid fest, in der Einsamkeit, meinen Reinigungsprozessen und dem langen Sterben meiner Mutter. Heute höre ich das erste Mal wieder Ballermann-Musik, sehe Frauen mit prallen Brüsten und denke ich bin auf Malle im Proll-Paradies. Ich bin mir aber immer bewusst, dass das wahre Glück im erleuchteten Sein zu finden ist. Vor diesem Hintergrund kann ich durch die weltlichen Genüsse ohne Anhaftung durchgehen. Und durch den Gedanken, dass alle weltlichen Dinge vergänglich sind. Nur die Erleuchtung ist ewig. Ich konzentriere mich darauf allen Wesen spirituell zu helfen. Schließlich bin ich ein Bodhisattva. So bleibe ich im Licht.

Meine Freundin hatte vor zwei Tagen einen Durchbruch ins Glück, nachdem sie das Buch einer Heilerin mit positiven Sätzen gelesen und diese intensiv praktiziert hat. So nach dem Motto: "Ich lebe in der Liebe, im Frieden und im Glück. Ich bin dauerhaft im Glück."

Nach meiner Erfahrung führt die Arbeit mit positiven Suggestionen oft zu spirituellen Durchbrüchen. Sehr gut ist es, dass meine Freundin mit den Mantras ihre negativen Gedanken blockieren kann. Wenn sie merkt, dass sie sich über irgendetwas (über mich) aufregt, denkt sie einfach ihre positiven Sätze. So bleibt sie im inneren Frieden und im Glück.

Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe

So lautet der Titel des Buches von John M. Gottman. Gottman hat sechzehn Jahre

lang wissenschaftlich die Unterschiede zwischen guten und schlechten Beziehungen untersucht. Mehrere tausend Paare haben sich für seine Forschungen zur Verfügung gestellt.

Die zentrale Erkenntnis von Gottman ist, dass man das Positive in einer Beziehung stärken muss, wenn man dauerhaft eine gute Beziehung haben möchte. Der Schwerpunkt der Beziehungsarbeit muss auf dem Positiven liegen. Es reicht nicht aus, gut zu kommunizieren und gute Kompromisse zu machen. Insofern erweitert Gottman den bisherigen Ansatz der Paartherapie um einen wesentlichen Punkt. Man könnte sagen, dass er die heutige Paartherapie vom Kopf auf die Füße stellt. Er bringt die Dinge in die richtige Reihenfolge.

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse von Gottman bestätigen den Ansatz, den ich in diesem Buch über das Glück vertrete. Meinen Ansatz habe ich aus den Erfahrungen in meinen persönlichen Beziehungen gewonnen. Die meisten Beziehungen sind an schlechter Kommunikation und mangelnder Kompromissfähigkeit gescheitert. Aber eine Beziehung hatte ich, da waren beide Beteiligten therapeutisch ausgebildet. Die Kommunikation war perfekt. Und trotzdem scheiterte die Beziehung. Es fehlte der tiefere gemeinsame positive Punkt.

Meine Erfahrung ist eine typische Erfahrung. Viele Psychologen haben Schwierigkeiten mit ihren Beziehungen. Nicht die Psychologen haben die guten Beziehungen, sondern die spirituellen Menschen. Das ist das Ergebnis der modernen Forschung. Wir müssen deshalb im Schwerpunkt die Spiritualität in der Gesellschaft und in unseren Beziehungen stärken, wenn wir glückliche Beziehungen erreichen wollen. Wir sollten auch lernen, gut zu kommunizieren und Kompromisse zu machen. Aber am wichtigsten ist es, dass wir die Spiritualität in das Zentrum unserer Beziehungen stellen.

Spiritualität verstehe ich sehr weitgefasst. Es gibt viele gute spirituelle Wege. Jeder Mensch darf seinen eigenen Weg finden und gehen. Wir können den Weg des Yoga gehen, den Weg des positiven Denkens, den Weg des Christentums oder den Weg des Buddhismus. Mit welchen Symbolen wir den Weg des inneren Glücks und der umfassenden Liebe ausdrücken, ist egal. Wichtig ist nur, dass wir das richtige Ziel in den Mittelpunkt unseres Lebens stellen und uns jeden Tag auf unsere Weise darauf besinnen.

Das erste Geheimnis einer glücklichen Beziehung besteht nach Gottman darin, sich dem Partner zu öffnen. Man muss eine gute Beziehung wirklich wollen. Man muss der Beziehung und dem Partner einen ausreichenden Platz im eigenen Leben einräumen.

Das zweite Geheimnis ist es, positiv über den Partner zu denken. Jeder Mensch ist aus sich selbst heraus wertvoll. Wer eine glückliche Beziehung haben möchte, sollte seinen Partner mit Respekt behandeln. Jeder Mensch hat Fehler. Wir müssen es lernen, die Fehler unseres Partners als Teil seiner Gesamtpersönlichkeit

anzunehmen und uns im Schwerpunkt auf die positiven Seiten zu konzentrieren.

Gottman schlägt in seinem Buch eine Sieben-Wochen-Übung vor, mit der ein Paar systematisch das positive Denken trainieren kann.

Der erste Tag bei dieser Übung gehört dem Gedanken: „Ich mag meinen Partner wirklich.“ Jeder schreibt eine Eigenschaft auf, die er liebenswert an seinem Partner findet.

Am zweiten Tag erinnern sich beide an die guten Zeiten in ihrer Beziehung. Sie schreiben einen Satz über eine schöne gemeinsame Zeit auf.

Danach folgen kleine Aufgaben wie: Beschreibe einen positiven Wert, den ihr beide gemeinsam habt. Nenne ein gemeinsames Ziel. Denke an eine Zeit, in der dein Partner dich unterstützt hat. Nenne einen Fehler deines Partners, mit dem du dich arrangiert hast. Welchen Vorteil hat das Zusammensein mit deinem Partner? Plane eine positive Aktivität mit deinem Partner. Erzähle deinem Partner, wo du ihn bewunderst. Denke daran, was ihr als Team alles geleistet habt.

Die ganzen sieben Wochen beginnen beide Partner jeden Tag mit einer positiven Botschaft. Die Botschaft soll auch über den Tag hinweg so oft wie möglich gedacht werden. Jeden Tag praktizieren beide Partner eine kleine positive Aktivität. Im Laufe der sieben Wochen entwickeln sie so langsam ein individuelles System der Zuneigung. Sie bilden positive Gewohnheiten heraus, die dann langfristig das Positive in ihrer Beziehung wachsen lassen.

Zum Thema Sex meint Gottman, dass beide Partner sensibel den für sie richtigen Weg finden sollten. Typisch für Paare mit einem glücklichen Liebesleben ist es, dass sie Unterschiede in ihren Bedürfnissen nicht persönlich nehmen. Sie sehen Sex vorwiegend als eine Möglichkeit des nahen Kontaktes an. Sie definieren sich nicht dadurch. Sie halten Sex nicht für das Wichtigste in ihrem Leben. Sie haben einen anderen Punkt, von dem aus sie ihr Leben begreifen.

Als Beispiel für unterschiedliche sexuelle Bedürfnisse nennt Gottman Mike und Lynne. Mike wollte mehrmals in der Woche Sex haben. Lynne wünschte sich einmal in der Woche oder noch weniger Sex. Mike war frustriert und fühlte sich zurückgewiesen. Aber je mehr er Lynne unter Druck setzte, desto geringer wurde ihr Interesse an Sex.

Gottman schlug den beiden vor, dass als erstes Lynne ihre innere Anspannung beim Sex loswerden musste. Innere Anspannung ist lustfeindlich. Sie blockiert das Bedürfnis nach Sex. Langfristig bewirkt sie immer weniger Interesse an Sex.

Ihre innere Anspannung konnte Lynne dadurch überwinden, dass sie zur Bestimmerin über die Sexualität gemacht wurde. Sie durfte ab sofort die Abende dirigieren. Sie konnte entscheiden, wann was gemacht und ob überhaupt Sex

gemacht wurde. Dadurch begann Lynne sich beim Sex sicher zu fühlen. Sie konnte ihre Bedürfnisse leben und so langsam immer mehr Freude am Sex empfinden. Im Laufe der Zeit wurde ihr Interesse an Sex etwas größer. Das Paar hatte häufiger Sex als vorher. Überwiegend hatten sie etwa einmal in der Woche Sex.

Der richtige Lösungsweg kann nur individuell und sehr sensibel gefunden werden. Eine gewisse Frustration wird bei dem Mann als dem normalerweise stärker am Sex interessierten Partner bestehen bleiben. Hier ist es wichtig, dass die Frustration nicht verdrängt, sondern positiv bearbeitet wird. Der Mann muss an seinen Gedanken arbeiten, damit er trotz des begrenzten Verzichts weiterhin eine gute Beziehung leben kann. Die Frustration darf sich nicht in eine unterschwellige Aggression gegen seine Frau verwandeln. Das würde die Beziehung langfristig zerstören.

Für die meisten Paare ist es schwierig, offen über den Bereich Sex miteinander zu sprechen. Es ist eine große Herausforderung, über dieses Thema klar und deutlich zu reden. Es ist aber wichtig, sich über die Sexualität zu unterhalten. Sonst ist es kaum möglich, den für beide Partner guten gemeinsamen Weg zu finden.

Wir leben scheinbar in einer sexuell sehr freien Welt. Aber in Wirklichkeit herrschen gerade bei der Sexualität große Ängste, Empfindlichkeiten und Verletzbarkeiten. Wer sich über die Sexualität definiert, wird durch ein Versagen und oft selbst durch kleine Schwachpunkte im Kern seiner Persönlichkeit betroffen.

Ängste können nur überwunden werden, wenn beide Partner ehrlich und sensibel miteinander über die Sexualität reden. Letztlich verschwinden die meisten Ängste erst dann, wenn man sich auf einer tiefen Ebene dem Kosmos (Gott) überlassen kann. So weit sind aber nur wenige Menschen.

Ein weiteres Geheimnis einer glücklichen Beziehung ist die Fähigkeit beider Partner, nicht lösbare Probleme als einen normalen Bestandteil jeder Beziehung zu sehen. Wenn man sich im Weg des inneren Glücks verankert, kann man auch mit den nicht lösbaren Problemen einer Beziehung positiv fließen.

Die Leidpunkte in einer Beziehung geben uns die Möglichkeit, in der Spiritualität zu wachsen. Das höchste Ziel im Yoga ist es, dauerhaft im Licht zu leben. Das können wir gerade in einer schwierigen Beziehung gut üben.

Leid und Schwierigkeiten in einer Beziehung lassen oft die Partner noch mehr zusammenwachsen. Sie können auf einer tiefen Ebene das Herz füreinander öffnen. Sie wachsen in den Eigenschaften Mitgefühl und Gelassenheit. Daraus entsteht letztlich die Erleuchtung. Durch Leid und Schwierigkeiten können beide Partner zur Erleuchtung gelangen. Dann können sie sich über alles Leid erheben und dauerhaft im Zustand des tiefen inneren Glücks verweilen, auch wenn die Probleme weiter bestehen.

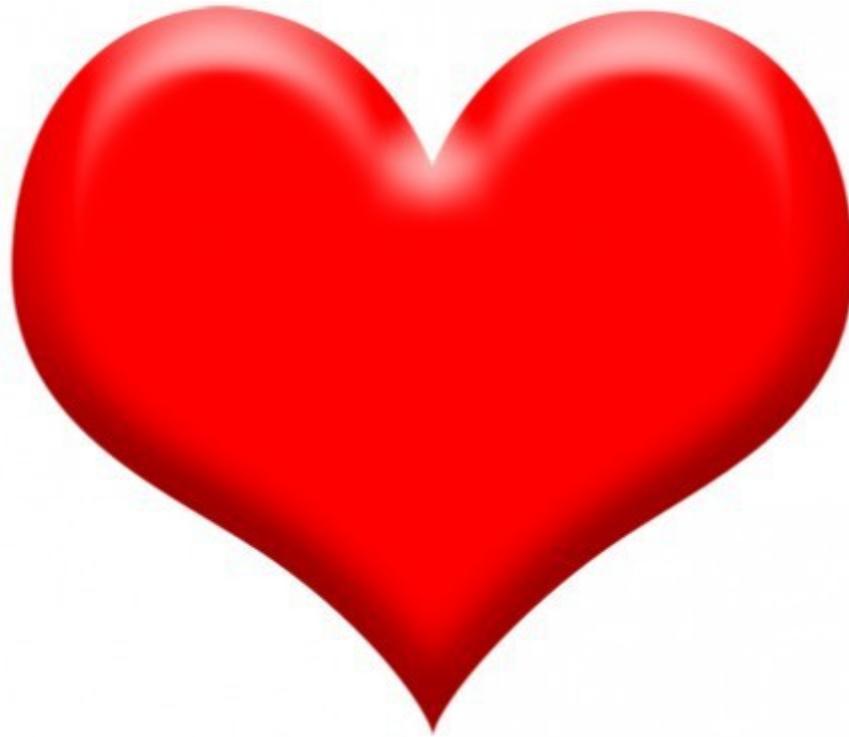
Gottman weist darauf hin, dass in 85 % der Ehen die Menschen deshalb nicht glücklich sind, weil sie nicht in sich selbst glücklich sind. Wenn in einem Menschen die Negativität dominiert, neigt er nicht nur dazu sich selbst kritisch zu sehen, sondern auch seine Beziehung und seinen Partner. Er konzentriert seinen Blick in allen Lebensbereichen vorwiegend auf das Negative, auf das Fehlende und auf das Unvollkommene.

Als Beispiel erzählt Gottman die Geschichte von Aaron, der ständig unzufrieden mit sich war. Was passierte, als er Courtney heiratete? Nach einiger Zeit fing er an, auch bei seiner Frau ständig das Negative zu suchen. Er war nicht dankbar für das, was an Gutem da war. Es fiel ihm schwer, das Positive an seiner Frau zu sehen. Er konzentrierte sich auf die Schwächen seiner Frau und verringerte dadurch im Laufe der Zeit immer mehr das Glück in seiner Ehe.

Was kann man in einem solchen Fall tun? Der Lösungsweg besteht darin, vorwiegend an sich selbst zu arbeiten. Man muss seine eigene Positivität entwickeln, dann kann man auch das Positive in seiner Beziehung sehen und genießen. Man muss sich im positiven Denken üben und konsequent nach den Prinzipien des inneren Glücks leben. Notfalls kann es hilfreich sein, eine Therapie zu machen.

Gottmans persönliches Glücksgeheimnis ist die jüdische Spiritualität. Er erklärt, dass sein jüdischer Glaube ihm geholfen habe, das Gute in sich und in seiner Beziehung zu nähren. Seine spirituelle Haupttechnik ist die Dankbarkeit. Im Judentum nennt man das Lobpreisung.

Gottman empfiehlt: „Lobe die Welt. Freue dich über den Sonnenaufgang, die glücklichen Augen deiner Kinder, die vielen kleinen Wunder auf der Welt. Lobe deinen Partner und deine Kinder. Schenke ihnen jeden Tag mindestens ein ehrliches und überzeugtes Lob. Erweitere diese Übung auf alle Personen in deiner Umgebung. Ignoriere die Unzulänglichkeiten. Dann wirst du eines Tages anfangen, dich in deiner Welt wohl zu fühlen. Je mehr du deine Beziehung mit dem Geist des Dankens und der Gegenwart von Lob umgibst, desto sinnreicher und erfüllter wird euer gemeinsames Leben sein.“



Selbstliebe

Selbstliebe ist der erste Schritt auf dem Weg der Liebe. Selbstliebe bedeutet, dass wir uns selbst ein glückliches Leben wünschen. Wir wünschen uns ein Leben in der Liebe, im Licht und im Glück. Wir wünschen Heilung und Gesundheit. Wir wünschen uns auch äußerlich ein erfülltes Leben und ein glückliches Dasein.

Wir streben letztlich nach Erleuchtung. Das ist das Zentrum der Selbstliebe. Erleuchtung ist das höchste Glück. Als Erleuchteter sind wir innerlich und äußerlich glücklich. Innerlich sind wir glücklich, weil die Glücksenergie in uns haben. Äußerlich sind wir glücklich, weil wir als Erleuchteter die Paradiessicht erlangen. Wir erfahren unsere Umwelt als Paradies. Alles ist so richtig wie es ist. Alles ist auf einer tiefen Ebene gut. Alles ist Gott, besteht aus Licht und dient unserem spirituellen Wachstum.

Selbstliebe bedeutet sich selbst zu bejahen. Wir sind nicht dazu da, die Ansprüche der Gesellschaft oder unserer Mitmenschen zu erfüllen. Wir sind auf der Erde um uns selbst zu verwirklichen. Sich selbst zu verwirklichen bedeutet nicht sein Ego zu verwirklichen. Das Ego sucht sein Glück in äußeren Dingen, in Liebesbeziehungen, in einer beruflichen Karriere, im Konsum, in Macht und Geld. Die Egoverwirklichung macht einen Menschen nicht auf einer tiefen Ebene glücklich, Sie führt einen nur in Kämpfe mit seinen Mitmenschen und letztlich zur Selbstzerstörung.

Selbstliebe verlangt Ehrlichkeit. Wir sollten ehrlich zu uns selbst sein. Wir sollten in der Wahrheit leben, die Wahrheit ausstrahlen und die Wahrheit reden. Wir sollten weder unsere Fehler verleugnen noch unsere Stärken unter den Tisch kehren. Wo

Probleme sind benennen wir sie. Und lösen sie soweit es möglich ist. Wir gehen konsequent unseren Weg der Wahrheit und der Liebe.

Selbstliebe bedeutet sich selbst anzunehmen wie man ist. Wir müssen nicht perfekt sein, um glücklich zu sein. Wir kommen in Frieden mit uns und unserer Welt, wenn wir alle Dinge erst einmal so annehmen wie sie sind. Dann können wir sie verändern, wenn wir es wollen. Der Weg des Yoga beginnt an dem Punkt, wo wir gerade stehen. Sonst ist es nicht unser Weg. Sonst führt unser Weg uns nicht zu uns selbst, zur Selbstverwirklichung.

Selbstliebe beginnt damit, dass wir uns jeden Tag ausreichend Zeit für uns nehmen. Wir besinnen uns jeden Tag zu einer bestimmten Zeit auf uns selbst und unsere Ziele. Wir machen viele Pausen am Tag, um immer wieder zu uns selbst zurück zu kommen. Wir beobachten unseren Geist, unsere Gefühle und unseren Energiezustand. Wir überlegen, wie wir in eine Glücksenergie kommen und den Tag in einem Glückszustand leben können. Wir überlegen uns unseren täglichen Weg ins Licht, unseren Weg eines erfolgreichen Lebens. Wir überlegen uns, wie wir zu einem Meister des Lebens werden und wie wir unser Leben optimal leben. Wir stimmen uns positiv auf den Tag ein.

Selbstverwirklichung bedeutet sein wahres Selbst zu verwirklichen. Das wahre Selbst ist Gott in dir. Du musst zu einer Göttin, einem Gott, einem Buddha und einem Heiligen werden, damit sich dein volles Glückspotential entfaltet. Dein wahres Selbst besteht aus Frieden, Glück und Liebe. Wenn du diesen Weg gehst, wirst du dein wahres Selbst immer mehr entwickeln.

Dazu brauchst du körperliche und geistige Übungen. Du solltest dafür sorgen, dass es deinem Körper gut geht. Das ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg der Selbstliebe. Zerstöre deinen Körper nicht durch Drogen, Alkohol, Zigaretten, Zucker und zu viel Stress. Gib ihm Liebe, ausreichend Ruhe, genug Bewegung und eine gesunde Ernährung. In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Ist der Körper gesund, fühlt sich auch die Seele wohl.

Die Seele braucht aber auch eine spezielle Fürsorge. Achte auf deine Gedanken. Positive Gedanken führen zu positiven Gefühlen. Negative Gedanken führen zu negativen Gefühlen. Negative Gedanken machen dich krank und unglücklich. Positive Gedanken machen dich gesund und glücklich. Pflege also täglich deine Gedanken. Entwickel Gedanken der Liebe, des Friedens und des Glücks in dir. Gönn dir etwas Schönes. Sei nicht zu streng mit dir. Bleib locker. Bewahre deinen Humor. Lache auch über dich selbst. Wenn du etwas gut gemacht hast, belohne dich.

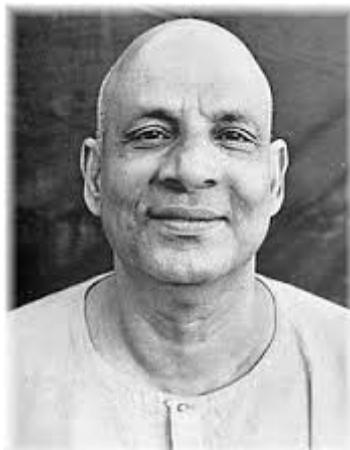
Wenn du in dir Frieden, Liebe und Glück erzeugt hast, dann strahle Liebe, Frieden und Glück zu allen deinen Mitmenschen und zur ganzen Welt aus. Dadurch gelangst du in ein umfassendes Bewusstsein der Liebe. Du übersteigst die Selbstliebe und gelangst in die erleuchtete Liebe. Dann bist du am Ziel. In der umfassenden Liebe

verwirklicht sich die Selbstliebe. Dann lebst du im höchsten Glück. Wichtige Schritte dort hin sind neben der täglichen Gedankenarbeit auch die Meditation, die Verbindung mit einem erleuchteten Meister, die Erweckung des inneren Glücks durch den Kundalini-Yoga (Gottheiten-Yoga, Bhajan-Yoga, Mantra-Yoga) und die tägliche gute Tat für das Glück deiner Mitmenschen, die dich in die umfassende Liebe bringt. Schenke deinen Mitmenschen das Wissen vom Weg der Liebe, gib ihnen ein Lächeln, ermuntere sie mit einem positiven Wort, umarme sie, gib ihnen das, was sie für ihren Weg des Glücks brauchen.

Grundlegend für den Yoga der Liebe ist die Übung zur Heilung des Herzens.

Übung zur Heilung des Herzens

1. Herz spüren (ganzen Körper massieren, alle Chakren, die Hand auf das Herz legen, es spüren)
2. Herzatmung (durch das Herzchakra ein und ausatmen, bis der ganze Körper voller Energie ist)
3. Was sagt dein Herz zu dir? Was sagt die Liebe zu dir? Was ist dein Weg der Selbstliebe? Denke ein Mantra der Selbstliebe, bis du voller Liebe bist.
4. Spüre die Verletzungen in deinem Herzen? Wie kannst du sie heilen (auf die Gefühle meditieren, bis sie zur Ruhe kommen. Einen positiven Gedanken finden, der die Verletzung heilt und auflöst. Verzeihe dir selber. Sei dankbar für das was du hast.)
5. Was sagt deine Liebe zu deinen Mitmenschen? Denke ein Mantra der Liebe, bis alle voller Liebe sind. (Ich verzeihe euch. Ich liebe euch. Ich wünsche euch alles Gute)
6. Sende Liebe zur ganzen Welt. Denke das Mantra: Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.
- 7- Meditation (eine Minute Gedankenstopp. Eine Minute entspannt in der Meditation verweilen.)
8. Gehe voller Liebe durch den Tag. Was ist heute deine Tat der Liebe?



Heilung durch den spirituellen Weg

Für mich ist der spirituelle Tagesplan die zentrale Technik auf dem Weg ins Licht. Hauptsächlich mit einem sehr sensibel und gleichzeitig sehr konsequent praktizierten Tagesplan löse ich die Verspannungen in meinem Körper und meinem Geist. Ich verteile meine spirituellen Übungen so über den Tag, dass ein ständiger innerer Reinigungsprozess aufrechterhalten wird. Das Geheimnis ist die richtige Anwendung der richtigen Technik im richtigen Moment. Der Weg des inneren Glücks erfordert viel Weisheit und inneres Gespür. Er muss jeden Tag sensibel und sehr individuell entwickelt werden. Ich beginne den Tag mit einer positiven Tageseinstellung. Welche Übungen brauche ich heute in welcher Reihenfolge? Wo sollen die Schwerpunkte liegen?

Nach Swami Shivananda entsteht Erleuchtung durch die drei großen Grundsätze Ruhe, Üben und Liebe. Wenn ein Yogi alleine an einem Ort der Ruhe lebt, hat er die Hälfte des Weges zur Erleuchtung schon geschafft. Die zweite Hälfte bewältigt er mit seinen spirituellen Übungen. Durch das große Tor zu einem Leben im Licht schreitet er durch den Weg der umfassenden Liebe. Wenn ein Yogi im Schwerpunkt für das Glück seiner Mitmenschen und für das Ziel einer glücklichen Welt lebt, dann löst sich sein Ego auf. Verschwindet das Ego, ist der Mensch im Licht. Er entspannt sich so tief in seiner Seele, dass die Glücksenergie in ihm erwacht.

Es gibt verschiedene spirituelle Wege. Wir sollten den Weg herausfinden und gehen, der für uns persönlich am besten wirkt. Manche Menschen brauchen den Weg der Ruhe und der Meditation. Er ist die Grundlage der buddhistischen Achtsamkeitstherapie. Wenn wir ein Leben in der Ruhe (im anhaftungslosen Sein) mit einer täglichen Meditationspraxis und einer beständigen Achtsamkeit auf unsere Gedanken verbinden, können negative Gedanken und Depressionen überwunden werden. Ein Leben in der Ruhe führt zu Gelassenheit und innerem Glück.

Die meisten Menschen brauchen aber neben der Ruhe auch die Liebe in ihrem Leben. Wir müssen deshalb den spirituellen Weg der Ruhe durch den Weg der Liebe ergänzen. Die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie sollte durch den Weg der umfassenden Liebe erweitert werden. Das ist mein spezieller Ansatz: Jeden Tag eine Tat der Liebe (jemandem etwas Gutes tun), der Bewegung (mind. 30 Min. Gehen / Walking / Joggen, Yoga, Gymnastik, Tanzen, Radfahren), der Meditation, der Gedankenarbeit (Gebet, eine Seite in einem spirituellen Buch lesen) und der Freude (etwas Schönes tun, eine Belohnung).

Der spirituelle Tagesplan muss mindestens zwei Monate konsequent praktiziert werden, damit sich der Geist daran gewöhnt. Dabei sollte beständig auf die Effektivität geachtet werden. Der spirituelle Tagesplan darf jederzeit flexibel und kreativ verändert werden. In Krisenzeiten ist eine tägliche spirituelle Gesprächstherapie hilfreich (Gespräch mit einem Freund, Freundin oder Therapeuten, notfalls auch per Telefon oder Skype).

Bücher:

-- Der achtsame Weg durch die Depression, Mark Williams, John Teasdale, Zindel V. Segal, Jon Kabat-Zinn (inkl. 2 Audio-CDs, 3. Aufl. 2011). In diesem Grundlagenwerk entfalten drei der führenden Vertreter der Kognitiven Psychotherapie gemeinsam mit Jon Kabat-Zinn die theoretischen Grundlagen der Achtsamkeitspraxis.

-- Die revolutionäre Therapie: Heilen mit Liebe. Krankheiten ohne Medikamente überwinden. Dean Ornish. (2001) Zitate Amazon: Dr. med. Dean Ornish lehrt und praktiziert seit mehr als zwanzig Jahren im Bereich der präventiven Medizin und der Ganzheitsmedizin in den USA. Endlich eine Therapie mit wissenschaftlichem Wirksamkeitsnachweis, die nur positive „Neben“-Wirkungen kennt: die Wiederentdeckung der inneren Quellen von Wohlgefühl, Frieden und Glück; das Erlernen von Kommunikationsfähigkeiten, um engere Beziehungen zu nahestehenden und geliebten Menschen zu schaffen; den Aufbau enger vertrauensvoller Kontakte zu anderen Menschen; die Entwicklung von Mitgefühl und Einfühlungsvermögen sich selbst und anderen gegenüber; die direkte Erfahrung der transzendenten Verbundenheit allen Lebens.



Von der Trauer in die Liebe

C: Vor vier Jahren erlitt ich eine schwere Depression nach dem Tod meiner Mutter, aber zum Glück konnte ich sie überwinden. Seit einem Monat fühle ich mich wieder sehr schlecht. Das schlimmste ist das Gefühl der Angst, das mich manchmal überkommt. Ich will nicht zum Psychiater gehen und mir Tabletten verschreiben lassen, aber ich weiss nicht welche spirituellen Übungen mir helfen können.

Nils: Normalerweise werden Depressionen heutzutage mit Tabletten behandelt. Wenn es zu schwer für dich wird, solltest du zum Psychiater gehen und dir Tabletten verschreiben lassen. Aber besser ist es natürlich Depressionen spirituell zu heilen. Das dauert länger, bewirkt aber eine echte Heilung. Am besten probieren wir schrittweise aus, was dir hilft. Warum fühlst du dich in der Tiefe deprimiert? Was ist der tiefere Grund deiner Depressionen?

C: keine Ahnung... ich würde es beschreiben wie eine absolute Leere, das tut weh

Nils: Vielleicht fehlt dir ein tieferer Sinn im Leben?

C: könnte sein

Nils: Was könnte ein tieferer Sinn für dich sein?

C: Das ich meinen Mitmenschen helfen könnte.

Nils: Mehr.

C: Ich will lernen zu lieben ohne Anhaftung, ohne eine Belohnung zu bekommen. Aber wenn z.B. eine Freundin aggressiv ist, reagiere ich negativ. Ich brauche Geduld. Das ist mein schwierigster Punkt.

Nils: Bevor wir einen Weg für dich finden, sollten wir erstmal deine Psyche gründlich erforschen. Spüre in deinen schlimmsten Punkt hinein. Was sagt er dir?

C: Das ist schwer... Ich habe einmal meine Mutter gefragt und sie sagte: Du warst immer ungeduldig. Seit ich ein Baby war.

Nils: Dann suchst du vielleicht irgendetwas. Glück, Liebe, Frieden, Gott und Erleuchtung ?

C: Ja, ich suche genau das.

Nils: Das Problem ist lösbar. Wir finden für dich deinen Weg.

C: Das ist wunderbar!

Nils: Es freut mich, dass du jetzt glücklich bist. Ich spüre dein Glück. :)

C: Vielen Dank!

Nils: Wir müssen gründlich vorgehen. Der erste Schritt ist, dass du jetzt dein Ziel kennst. Das schützt dich in der Tiefe vor Depressionen. Du kannst dich bei Depressionen immer auf dein Ziel besinnen. Damit kannst du sie in der Tiefe auflösen. Du denkst dann einfach dein Ziel als Mantra. Was ist dein Vorbild?

C: Ein goldener Buddha. Das ist komisch... ich bin katholisch, und ich liebe Jesus. Aber ich habe entdeckt, dass ich mehr Verbindung zu Buddha habe.

Nils: Hast du eine Idee von deinem spirituellen Weg?

C: Ich möchte es lernen meine Gedanken auf das Licht zu orientieren und umfassende Liebe zu entwickeln.

Nils: Das werden wir üben.

C: Aber ich muss zuerst meinen grossen Egoismus überwinden. Wie kann ich das machen?

Nils: Kümmer dich nicht um deinen Egoismus. Der verschwindet von alleine. Der spirituelle Weg besteht darin, das eigene innere Glück zu entwickeln und gleichzeitig die Liebe zu allen Wesen. Für beides gibt es Übungen. Wir werden herausfinden, was für dich funktioniert. Inneres Glück entsteht durch die Kundalini Energie. Umfassende Liebe entsteht, in dem du jeden Tag allen Wesen Licht sendest. Bewege segnend eine Hand und denke: „Ich sende Licht zu (zähle alle Freunde. Bekannte, Tiere auf). Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.“ Mache das mehrmals am Tag. Solange bis du in der Liebe bist.

C: Ich werde es machen. Und wie kann ich meine Kundalini Energie erwecken?

Nils: Das zeige ich dir noch.

C: Wie kann man im glücklichen Sein wie ein Buddha leben?

Nils: Da gibt es verschiedene Wege, je nach der Situation des Geistes.

C: Zum Beispiel?

Nils: Wichtig ist zunächst die Anhaftungslosigkeit. Wo hafte ich an? Was lehne ich ab? Wie kann ich das auflösen und mich innerlich entspannen. Aus der inneren Entspannung entsteht dann inneres Glück. Suche dir einen Gedanken, der dir hilft. Wie Buddha sehe ich das Leben auf der Erde grundsätzlich als das Leben in einem Leidfeld. Wenn man das Leben so betrachtet, dann hat man keine Angst vor dem Leid. Man kann es annehmen und in sein Leben integrieren. Es gehört zum Leben dazu.

C: Ich verstehe. Aber ist es nicht auch gut sich darauf zu besinnen, dass die Welt schön ist?

Nils: Ja. Es ist nicht gut im Leid stehen zu bleiben. Es gibt auch das Schöne auf der Welt. Man kann auch dadurch sein inneres Glück erwecken, dass man sich auf das Schöne in seinem Leben und auf der Welt besinnt.

C: Ja!

Nils: Um ein Buddha zu werden, muss man ins erleuchtete Sein kommen. Das gelingt, in dem man die Verspannungen im Geist und im Körper auflöst. Die Verspannungen im Geist löst man durch nachdenken, positive Gedanken, lesen in spirituellen Büchern und Meditation auf. Die Verspannungen im Körper löst man

durch viel Ruhe, Meditation, Gehen und Yoga auf. Ich bete jeden Tag mehrmals zu meinen Meistern und ziehe eine Orakelkarte. Die Karte gibt mir positive Suggestionen. Du könntest zum Beispiel jeden Tag eine Karte im Buddha Orakel oder im [Tarot](#) ziehen.

C: Seitdem ich dein [Buddha Orakel](#) im Internet fand, frage ich es täglich!

Nils: Sehr gut. Wenn der Körper und der Geist regelmäßig von ihren Verspannungen befreit werden, entsteht innerer Frieden. Wenn man täglich spirituelle Übungen macht, kommt man immer mehr ins Glück, die Liebe und das Licht.



Darshan-Therapie

Darshan-Therapie ist die Heilung durch das Verweilen in der Gegenwart eines erleuchteten Meisters oder Heiligen (der seelisch heil ist). In weiterem Sinne zählt dazu auch die tägliche Verbindung mit einem erleuchteten Meister (spirituellem Vorbild, Gott, dem Licht, der Liebe, der Wahrheit /Weisheit) durch das Gebet, Lesen in seinen Schriften oder durch ein Orakel. Ich lese jeden Tag eine Seite in einem spirituellen Buch. Ich verbinde mich jeden Tag durch ein Orakel mit meinen erleuchteten Meistern und spirituellen Vorbildern.

Zitat aus „Das Universum ist mühelos“:

"SEIN: Viele Menschen machen Therapie um Therapie, kommen keinen Schritt weiter, fühlen sich nach wie vor mies und unglücklich und wissen einfach nicht mehr weiter. Greift die „normale“ Therapie zu kurz?

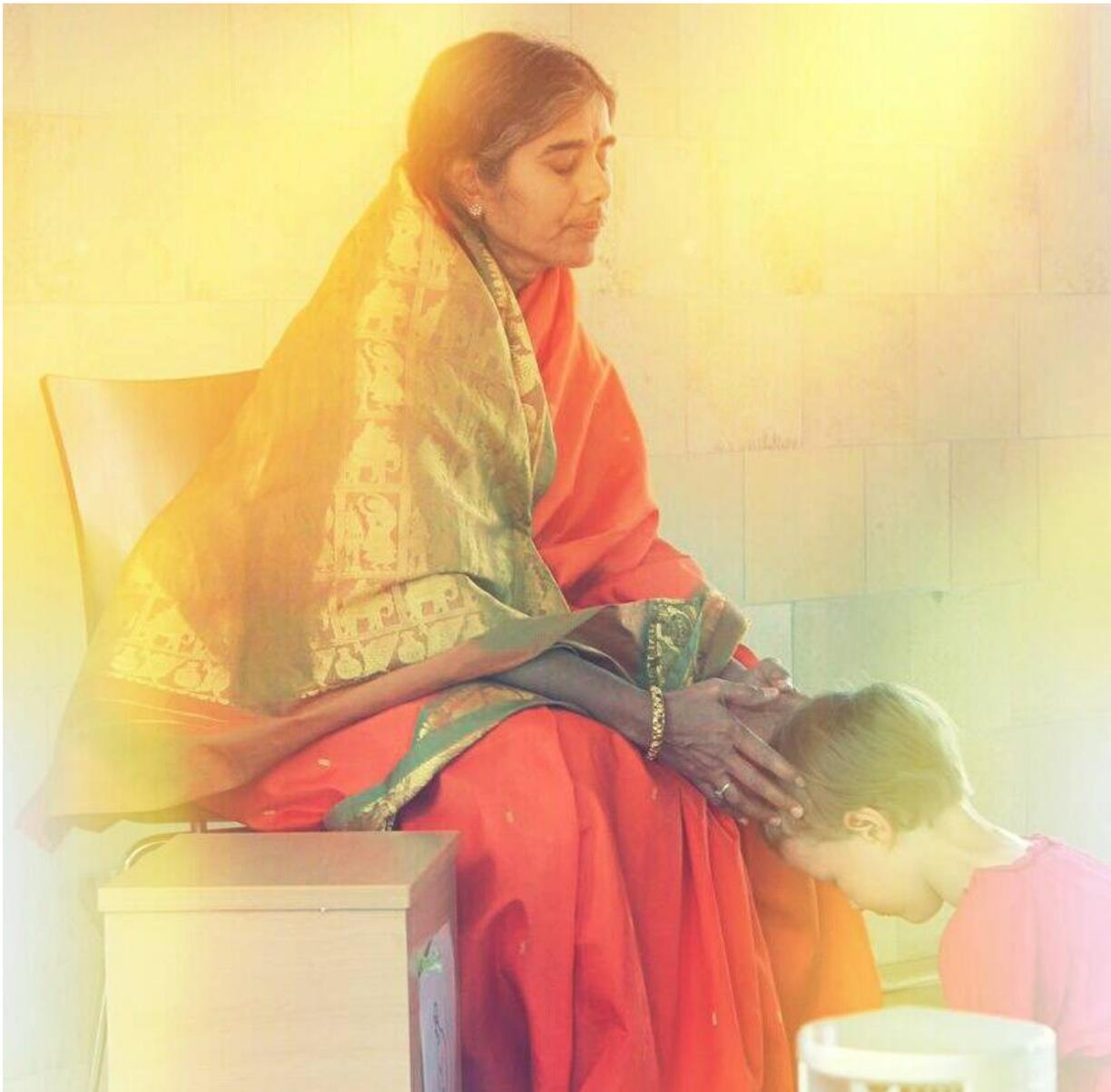
Hanson: In den 70ern war auch ich Psychotherapeut und hatte wirklich gute Lehrer. Irgendwann fing ich aber an zu erkennen, dass wir nicht zum Ursprung der Probleme kamen. Es hilft natürlich, ein Problem zu identifizieren und ins Bewusstsein zu holen, was die meisten Therapien mit den verschiedensten Techniken versuchen. Die Arbeit mit dem Licht ist nach meiner Erfahrung der

einzigem Weg, Traumata so komplett aufzulösen.

SEIN: Aber das Wichtigste ist, bei uns selbst zu beginnen...

Hanson: Ja. Ich habe über zehn Jahre lang in den USA und Kanada eine Ausbildung als Psychotherapeut gemacht. Eines Tages kam ich in eine Gruppe, die eine Frau leitete. Sie saß nur da und redete gerade über das Wetter, und bei mir begann es im Körper richtig abzugehen mit Kribbeln, Hitze und dergleichen. Ein Transformationsprozess kam in Gang, einfach, indem ich in ihrem Energiefeld saß. Ich ging durch sehr tiefe Reinigungsprozesse – und diese geschahen nur durch das Licht. Das ging so lange, bis ich erfüllt war mit dem Gefühl der Liebe und Ekstase. Es veränderte mein Denken, mein Gehirn, meine Gefühle, meinen Körper, meine Beziehungen. Und ich begann ein Maß an Liebe, Freude und Genuss an mir selbst zu empfinden, wie ich es nicht für möglich gehalten hätte. Mein Job ist einfach, das Licht durch mich wirken zu lassen.

Nils: Wenn Leute mich besuchen merke ich, wie sich ihre Energie dadurch umwandelt. Ein gestresster Mann besuchte mich und war nach zwei Stunden friedlich und positiv. Eine Frau mit einer Angstneurose kam zu mir und bereits durch den Eintritt in meine Yogihütte verschwanden ihre Ängste. Sie spürte eine spirituelle Energie, die ihre Ängste sofort auflöste. Manchmal verbinden sich Menschen auch geistig mit mir. Ich spüre das und löse dann ihre Probleme energetisch auf. Ich nehme sie mit in die Meditation oder auf meine Spaziergänge. Ich heile sie in mir selbst durch mein spirituelles Programm und manchmal auch durch eine besondere geistige Bearbeitung. Ich sehe es so, dass letztlich nicht ich selbst heile, sondern das Licht durch mich wirkt, bestimmte Umstände konstatiert und meine Meister meinen Weg führen. Sie helfen dort, wo ich nicht helfen kann. Ich bin nur ein kleiner Yogi mit begrenzten Möglichkeiten. Vorwiegend verweise ich die Menschen auf den Weg der Selbstheilung durch spirituelle Übungen.



[Video Nur Liebe - Mutter Meera](#), [Was ist Beten? - Mutter Meera in Berlin](#), [Ich bin okay - Mutter Meera in Hamburg](#)

Mutter Meera

19.3.2018 Heute Nacht ist meine Meisterin Mutter Meera meiner Freundin im Traum erschienen. Sie gab ihr eine große Statue und erklärte ihr, dass ihr Weg Bhakti-Yoga ist. Bhakti-Yoga ist der Weg der Liebe und des Gottheiten-Yoga. Man verbindet sich jeden Tag durch ein Gebet, ein Mantra oder ein Lied (Bhajan-Yoga) mit Gott, einem erleuchteten Meister oder seinem spirituellen Vorbild (Shiva, Lakshmi, Ganesha, Buddha, Jesus). So kann man durch die erleuchteten Meister (Gott) auf seinem spirituellen Weg und in seiner Beziehung geführt werden. Man sieht sich selbst und seinen Partner als Gottheit. So erwacht die Kundalini-Energie und man wächst gemeinsam ins Licht.

Ich habe meiner Freundin gerade eine kleine Ukulele gekauft.

Wir singen gemeinsam Bhajans. Das bringt Spaß und erzeugt eine starke spirituelle Energie in uns. Das Singen von Mantras ist ein guter Weg sich mit Gott, dem Licht und den erleuchteten Meistern zu verbinden. Ich spüre, welches Lied und Mantra wir gerade brauchen. Was uns gut tut und uns heilt.

Segen Ich war mit meiner Freundin bei Mutter Meera. Wir haben uns als Paar segnen lassen. B. spürte viel Liebe bei Mutter Meera. Sie war glücklich. Und ich hatte eine Vision, dass wir noch in vier Jahren zusammen sind. Zur Feier des Tages habe ich meiner Freundin eine schöne Statue der Göttin Tara gekauft. Und für mich ein Buch mit dem Titel: "Ich bin beziehungsfähig."

Ich bin sehr dankbar für meinen Weg. Er passt zu mir. Es ist der mittlere spirituelle Weg mit viel Lebensfreude und ausreichend Ruhephasen. Der doppelte Weg von Shiva. Shiva ist einerseits der meditierende Asket und andererseits lebt er in einer Beziehung mit Parvati. Er wechselt zwischen beiden Zuständen hin und her. Genau wie ich. Ich habe schon vor zwanzig Jahren erkannt, dass dieser Weg mir entspricht. B. heilt auch mein inneres Kind. Ich hatte eine sehr strenge Mutter, die mich oft verletzt hat. Das heilt jetzt, weil ich mit B. in der Liebe und in einer heilenden Beziehung lebe.

Darshan bei Mutter Meera

Die erleuchtete Meisterin erschien in Hamburg. Der kleine Yogi eilte, um sich seinen jährlichen Segen abzuholen. Er brauchte dringend einen Segen für seinen Weg. Die Beziehung zu seiner Freundin näherte sich dem Endpunkt. Ständigen Krisen folgten kurze Zwischenhochs. Drei Tage große Liebe und guter Sex. Dann drei Tage Probleme, Mißverständnisse, Konflikte, Aggressionen, Streit und dicke Luft. Das kostete Nervenkraft. Das war dem kleinen Yogi zu wenig Glück und zu viel Unglück.

Nun könnte man argumentieren, dass das Leben dem kleinen Yogi genau die richtige Freundin zur richtigen Zeit zugeteilt hatte. Wir wollen nicht undankbar sein. Es gab viele gute Tage voller Glück und Harmonie. Und ohne seine Freundin hätte der kleine Yogi seine viermonatige schwere Reinigungskrise kaum so gut durchgestanden. Ihre Liebe hatte ihn durch die starken Energieprozesse durchgetragen. Und letztlich zerstörte sie mit ihren Krisen immer wieder sein Ego, baute ihn danach durch die Phasen des Glücks wieder auf und zwang ihn soziale Sensibilität zu entwickeln.

Der kleine Yogi sieht sich durch das Leben, durch Gott, seine erleuchteten Meister als geführt an. Alles ist richtig so wie es ist. Alles dient seinem spirituellen Wachstum und dem Glück seiner Mitmenschen. Seine spirituelle Energie entwickelt sich deutlich. Gerade heute lebte er in einer Wolke aus Glücksenergie. Doch leider saß neben ihm im Auto seine keifende Freundin, die wütende Blitze in seine Glücksenergie schleuderte. Der Yogi lernte tobendes Leben und erleuchtetes Sein zu verbinden. Keine einfache Sache.

Erst mal beruhigte sich die Situation, als sie in der Stadt ankamen. Sie kauften schöne Dinge in einer spirituellen Buchhandlung. Seine Freundin liebt es zu shoppen. Danach ging sie im Golden Tempel, einem indischen Restaurant in der Unigegend, essen. Das Wetter klarte auf. Die Regenwolken verzogen sich. Und dann fuhren sie beide gemeinsam zu Mutter Meera zum Darshan in einer Kirche in Hamburg-Altona.

Eine Seitentür öffnete sich. Eine kleine indische Person in einem goldenen Sari betrat den Raum. Etwa fünfhundert Besucher erhoben sich von ihren Kirchenbänken und falteten die Hände. Die kleine indische Frau mittleren Alters setzte sich auf einen Stuhl im Altarraum. Und die Menschen kamen einzeln zu ihr und knieten vor ihr nieder, um ihren Segen zu erhalten.

Auch seine Freundin kniete sich nieder und erbat Segen für ihre Beziehung mit dem Yogi. Vor einem halben Jahr war sie nach dem Darshan drei Tage im Glück gewesen. Sie kam also mit hohen Erwartungen. Sie wusste, dass man keine Erwartungen haben sollte, weil man sich dann energetisch blockiert. Aber auch diesmal wurde sie sehr gesegnet. Es gab zwar keinen dreitägigen Glücksrausch, aber sie durfte die Liebe, Sanftmut und Zartheit von Mutter Meera spüren. Sie war zufrieden.

Der kleine Yogi saß die ganzen zwei Stunden beim Darshan in seiner starken Energie und meditierte. Ansonsten spürte er nichts. Aber bereits am Morgen hatte er die Vision gehabt, dass ein Guru seinen Mitmenschen dienen sollte. Das hatte ihn in eine stabile Glücksenergie gebracht. Als er vor Mutter Meera kniete, bekam er als zweite Lektion seinen Stolz zu überwinden. Er ordnete sich mit seiner Energie Mutter Meera unter und erkannte sie als Obermeisterin an.

Der dritte Segen bestand daran, dass er von seinem Sitzplatz in der mittleren Reihe plötzlich die Aura von Mutter Meera sehen konnte. Ein großer Heiligenschein umgab ihren Kopf, wie wir es von Heiligenbildern kennen. Er fühlte sich mit Mutter Meera verbunden. Allerdings umgab seinen Kopf leider noch kein Heiligenschein. Er arbeitet noch daran. Dafür stieg in seinem Körper spürbar die Kundalini-Energie hoch.

Der Darshan war zu Ende. Sie fuhren wieder nach Hause. Seine Freundin begann wieder zu streiten. Das normale Leben war wieder da. Wird es dem kleinen Yogi gelingen, seine Beziehung zu retten? Oder ist es für ihn besser jetzt wieder eine Zeitlang alleine zu leben? Wir werden sehen, was das Leben für ihn und seine Freundin vorgesehen hat. Am nächsten Tag wachte der kleine Yogi jedenfalls wieder glücklich auf, ordnete seine Energien und stellte sich positiv auf das Leben ein.

Beziehungsregeln

Wie wird man in einer Beziehung (Partnerschaft, Ehe) dauerhaft glücklich? Wie wachsen das Glück und die Liebe? Das Geheimnis ist die spirituelle Beziehung, die Verbindung von Spiritualität und Beziehung. Die Beziehung muss aus dem Licht, der Liebe, Treue und Wahrheit heraus gelebt werden. Wir brauchen ein tägliches Ritual der Verbindung mit dem Licht (Gott, dem spirituellen Vorbild, dem spirituellen Weg). Wir sollten nach positiven Grundsätzen leben wie Liebe, Frieden, Wahrheit, Glück und Kraft. Wir sollten die Liebe und nicht das Ego in den Mittelpunkt stellen. Dazu haben Paartherapeuten wichtige Beziehungsregeln aufgestellt.

1. Ehe ist Arbeit. Es ist eine falsche Auffassung, dass man sich zuhause völlig gehen lassen kann. Es bedarf einiger Anstrengung, um eine Beziehung gelingen zu lassen.
2. Arbeite aber auch nicht zu sehr. Sei auch in deiner Beziehung du selbst. Lebe auch dich selbst und deine Bedürfnisse, so dass du dich in dir wohl fühlst.
3. Vermeide zu viel Kritik.
4. Vermeide es, deinem Partner zu häufig seine Wünsche abzuschlagen. Sage ja, so oft es vertretbar ist.
5. Löse Konflikte konstruktiv.
6. Verbringe regelmäßig eine bestimmte Zeit mit Tätigkeiten, die dir und deinem Partner Freude machen.
7. Erfreue deinen Partner regelmäßig mit einer kleinen Aufmerksamkeit. Vermeide Dinge, die dein Partner nicht mag.
8. Grenze dich ausreichend gegen negatives Verhalten deines Partners ab (zum Beispiel gegen Wutanfälle, Verstöße gegen positive Lebensgrundsätze). Belohne nicht negative Verhaltensweisen, indem du darauf eingehst. Verhalte dich neutral oder sage in angemessener Form: „Nein“.
9. Arbeite an deinen eigenen negativen Eigenschaften.
10. Eine gute Beziehung beruht auf Teamwork. Seid ein gutes Team.
11. Geht sanft miteinander um.
12. Macht einander Komplimente.
13. Seid aufrichtig zueinander. Lebt in der Wahrheit. Die Wahrheit ist die Basis jeder guten Beziehung.

14. Verankert eure Beziehung in einem höheren positiven Prinzip. Findet einen zu euch passenden Namen für dieses höhere Prinzip. Nennt es Glück, Liebe, Wahrheit oder Spiritualität. Verbindet euch regelmäßig und insbesondere vor allen schönen und allen schwierigen Situationen mit eurem höheren Prinzip. Lebt im Zentrum eurer Beziehung aus eurem höheren Prinzip heraus.

15. Bittet um das, was ihr möchtet. Euer Partner kann keine Gedanken lesen.

16. Respektiert das Recht jedes Partners auf einen individuellen Freiraum. Ein ausreichender persönlicher Freiraum ist für das Wohlbefinden jedes Partners wichtig.

17. Liebe bedeutet Geduld zu haben.

18. Liebe bedeutet vergeben zu können.

19. Liebe bedeutet sich entschuldigen zu können.

20. Hört niemals auf, alle Wesen glücklich zu wünschen. Wer das Glück aller Wesen wünscht, wächst selbst ins Glück. Das ist die höchste spirituelle Weisheit.



Wie gelingt eine glückliche Beziehung?

Es ist ganz einfach. Ein Erleuchteter kann mit jedem Menschen eine glückliche Beziehung führen. Er hat kein Ego, ist in sich glücklich, strahlt Glück aus und macht dadurch seine Partnerin glücklich. Und er ist flexibel. So meinte es Sai Baba.

Ich stelle fest, dass ich in allen Beziehungen viel gelernt und spirituell gewachsen bin. Mein Beziehungsweg war ein Wachstumsweg. Es gab sogar Durchbrüche zur Erleuchtung. Allerdings hat Gott für mich viele Beziehungen und Zeiten des Alleinseins vorgesehen, damit ich nicht zu sehr an den Frauen anhafte und mich

immer wieder auf das Wesentliche besinne.

Beziehungen sind ein gutes Übungsfeld für einen Karma-Yogi (Bodhisattva). Man übt es nicht nur sich selbst zu sehen, sondern sich auf einen anderen Menschen zu beziehen. Und man muss weise mit ihm umgehen, damit die Beziehung erfolgreich wird.

Soweit die Theorie. Und hier die harte Realität. Gleich kommt meine Freundin von ihrem Ausbildungswochenende zurück. Ich mag sie sehr, aber sie ist ein schweres Übungsfeld für mich. Ich muss lernen mit ihrer Stressenergie klarzukommen, mit ihrer Empfindlichkeit und ihrer Verliebtheit. Sie will ständig Liebe, Energie, Kuscheln und Sex. Ich fühle mich unter Leistungsdruck und das ist für einen Leistungsneurotiker schwer zu überwinden.

Und dann die ständigen Reinigungsprozesse, die mir meine Energie rauben und mich kraftlos machen. Ich hätte doch besser bis zur Erleuchtung mit der Beziehung warten sollen. Aber dann hätte ich ja ewig warten können und dann wäre Sex gar nicht mehr gegangen wegen Überalterung. Eine schwierige Gratwanderung. Der Hund ist jedenfalls schon fast erleuchtet. Er ruht im glücklichen Sein.

Letzte Woche hatten wir eine schwere Beziehungskrise. Jetzt ist alles wieder gut. Die Beziehungskrise entstand dadurch, dass meine Freundin und ich grundsätzlich keine einfachen Menschen sind. Ich bin es gewohnt alleine zu sein. Mir fehlt etwas die Sensibilität für die Frau an meiner Seite, insbesondere wenn es eine sehr empfindliche Frau ist. Durch ein Psychoseminar über die Familienaufstellung war meine Freundin sehr erschöpft und überempfindlich. Ich versuchte sie aufzubauen, aber durch einige kleine falsche Wörter von mir fiel sie aus der Liebe heraus, nahm ihren Hund und fuhr nach Hause.

Am Mittwoch hat sie mir dann eine Stunde lang erzählt, was sie alles an mir schlecht findet. Ich hörte mir das ruhig an, aber innerlich wurde es mir von einem bestimmten Punkt an zu viel. Die Kritikpunkte waren berechtigt, wenn auch teilweise erheblich übertrieben. Ich dachte eine Nacht darüber nach und kam dann zu dem Ergebnis, dass ich die Beziehung nicht leben kann. Ich schrieb ihr, dass die Beziehung zu Ende ist. Was wiederum sie schockierte. Sie erklärte mir, dass ich ihre große Liebe bin, auf die sie viele Leben gewartet hat.

Am Freitag dann haben wir sieben Stunden lang gründlich alle Probleme aufgearbeitet und die Beziehung auf eine neue Basis gestellt. Jetzt bin ich etwas erschöpft, aber optimistisch. Es wird weiterhin schwierig bleiben, aber wir sind im positiven Bereich. Wir haben positive Strukturen geschaffen, die unsere Beziehung stärken. Wir beten gemeinsam, singen gemeinsam und ziehen eine Orakelkarte. Und vor allem haben wir unsere Beziehung Gott (dem Leben, der höheren Führung) übergeben, weil wir wissen, dass wir Hilfe brauchen. Das ist der Weg des Christentums, des Bhakti-Yoga und des Amitabha-Buddhismus. Wir leben unsere Beziehung nicht aus dem Ego, sondern aus dem Licht heraus. Und das Leben führt

uns in die Heilung, in die Liebe und ins Glück.

Frühlingsgedicht

Der Yogi fragt nach des Lebens Sinn

und strebt zu seiner Liebsten hin.

Er sendet einen Frühlingsgruß

und gibt ihr einen langen Kuss.

Gedicht über das Leben und die Liebe

Jeden Tag Stück für Stück
entwickeln wir das innere Glück.

In der Ruhe und in der Liebe zu leben,
das ist unser höchstes Streben.

Ich küsse ihren roten Mund.
So gibt es Glück zu jeder Stund.
Ich küsse ihre Füße
und verehere meine Süße.

Wir nutzen unsre Lebenszeit
Für Liebe, Glück und Heiterkeit.
Gemeinsam leben wir im Licht.
Etwas Besseres gibt es nicht.

Die Göttin

Die Partnerin als Göttin zu verehren ist der Weg einer glücklichen Beziehung. Man konzentriert sich auf das Positive, denkt positiv und sieht das Licht in ihr. So wachsen beide zur Erleuchtung. Das ist die höchste Form des Gottheiten-Yoga. Man übt am konkreten Objekt, an dem Menschen, der einem am nächsten ist. Und in einem zweiten Schritt an allen Menschen. Man wünscht allen Menschen Glück und sieht vorwiegend das Gute in ihnen. Denn letztlich kommt alles von Gott und geht zu Gott hin.

Die vier großen Wege des Yoga

Ich habe lange nach dem Sinn des Lebens gesucht, viele Wege ausprobiert und ihn letztlich gefunden. Meine Erleuchtungserfahrungen haben ihn mir gezeigt. Danach war mir klar, was der Sinn des Lebens ist.

Letztlich ist es ganz einfach. Es bringt mehr Spaß glücklich als unglücklich zu sein. Das höchste und dauerhafteste Glück ist in der Erleuchtung zu erreichen. Jeder darf natürlich seinen Weg des Sinns gehen. Manche wählen einen Leidweg und manche einen Glücksweg. Auf dem Glücksweg kommt man direkt zum Ziel der Erleuchtung. Auf dem Leidweg erlangt man Weisheit und erkennt eines Tages, dass es besser ist erleuchtet zu sein als zu leiden. Gerade wenn man viel Leid erfahren hat, entsteht daraus oft ein starker Wille das Ziel der Erleuchtung zu erreichen. Wer relativ glücklich in seinen Leben ist, hat oft nur eine geringe Motivation seinen Zustand zu verändern. Außer er hat Erleuchtungserfahrungen gemacht. Dann treibt ihn das voran.

Es gibt viele Wege zur Erleuchtung. Man kann den Weg praktizieren, der einem zusagt und den man erfolgreich gehen kann. Und es gibt auch viele Fallen auf dem Weg zur Erleuchtung. Man kann sich im formalen Üben verlieren. Man praktiziert äußere Rituale ohne inneres Gespür. Wichtig ist deshalb die regelmäßige Selbsterforschung. Man betrachtet mit Verstand und Gefühl, wo man gerade steht und welcher Schritt jetzt richtig ist. Vielen Menschen fehlt auch die Selbstdisziplin mit Ausdauer ihren Weg zu gehen.

Im Yoga gibt es vier große Wege. Es gibt den Weg des Nachdenkens und der Selbsterforschung. Es gibt den Weg der Ruhe und der Meditation. Es gibt den Weg der Liebe, wo man der Welt Gutes tut. Und es gibt den Weg mit einem erleuchteten Meister, auf dem einem der Meister spirituell hilft und einem Erleuchtungsenergien überträgt. Im Yoga gibt es tausende von Techniken, mit denen die Kundalini-Energie erweckt und man ins innere Glück gelangen kann.

Ich praktiziere alle vier großen Wege zusammen. Ich gehe den Weg der Weisheit, der Ruhe, der Liebe und des Meister-Yoga. Ich habe Meister aus allen großen Religionen. Ich glaube, dass die Erleuchtung über allen Religionen liegt und durch alle großen Religionen erreichbar ist. Die großen Religionen sind mir aber normalerweise zu dogmatisch. Ich gehe lieber meinen undogmatischen persönlichen Weg. Ich nenne ihn den mittleren spirituellen Weg. Ich genieße auch mein Leben.

Im Wesentlichen praktiziere ich den Doppelweg der Liebe. Das ist die Essenz des Christentums, der Mahayana-Buddhismus, der Neohinduismus (Amma, Sai Baba, Mutter Meera, Swami Sivananda) und des Glücksphilosophen Epikur. Ich lebe im Schwerpunkt für das Glück aller Wesen. Ich bringe das Licht und die Erleuchtung in die Welt. Und ich Sorge auch gut für mich. Ich achte auf mein eigenes Glück, meinen eigenen inneren Frieden und meine eigene Erleuchtung.

Mein konkreter spiritueller Weg ist sehr einfach. Ich gehe jeden Tag etwas spazieren, meditiere etwas, verbinde mich mit meinen erleuchteten Meistern (Gebet, Mantra, Gesang), lese etwas in einem spirituellen Buch, erwecke meine Kundalini-Energie durch einige kleine Übungen (Atem, Visualisierung, Mantras), tue etwas Gutes und genieße etwas das Leben. Ich versuche aus dem erleuchteten Sein, aus dem inneren Glück und aus der umfassenden Liebe heraus zu leben. Meistens gelingt es. "Om Shri Ganeshaya Namah. Om Buddha. Om Lakshmi. Om alle erleuchteten Meister. Mögen alle Menschen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Dieses Mantra gibt mir jeden Tag Kraft. Wer sich jeden Tag mit seinem spirituellen Vorbild verbindet und konsequent seinen Weg geht, der siegt eines Tages. Der Sieg ist sicher.

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Er wird glücklich durch andere Wesen. Lebt er allein, fehlt ihm etwas. Die Liebe. Das ist normal. Selbst wenn man erleuchtet ist, fehlt einem die Liebe, wenn man keinen Partner oder keine Freunde hat. Nagarjuna hat das bei seiner Erleuchtung klar erkannt. Er suchte sich deshalb Freunde (Anhänger) und eine soziale Aufgabe. Der Dalai Lama hat erklärt, dass auch er sich manchmal noch einsam fühlt. Wer alleine lebt, kann normalerweise schneller spirituell wachsen, weil er seine Energie nicht auf eine Beziehung konzentrieren muss. Buddha empfahl deshalb das Leben als abgeschiedener Yogi. Aber auch er litt sehr unter der Trennung von seiner Frau. Auch ein Erleuchteter fühlt sich erst dann vollständig glücklich, wenn er von anderen Menschen geliebt wird und andere Menschen lieben kann. Außer er ist auf einer so hohen Stufe, dass er sämtliche weltlichen Bedürfnisse hinter sich gelassen hat. Dann ruht er nur noch im Sein, in der Einheit und im Glück.

Ich habe nach dreißig Jahren als abgeschiedener Yogi jetzt wieder eine Beziehung. Und bin glücklich damit. Ich glaube, dass man als Erleuchteter ein Meister des Lebens sein und in allen Lebenslagen seine Erleuchtung bewahren kann. Das ist in einer Beziehung eine große Herausforderung. Aber wir wachsen durch Herausforderungen. Mal sehen wie das Experiment ausgeht. Ich glaube, dass man auch in einer Beziehung spirituell wachsen kann, wenn man sich in der Ruhe und in seinem eigenen Glück zentriert und dem Partner gegenüber vorwiegend als Bodhisattva (Gebender von Liebe und Glück) lebt. Jedenfalls gefühlt. Tatsächlich ist eine Beziehung wohl ein Energiesystem, dass gemeinsam ins Licht wächst.

Schüttelmeditation

Die Schüttelmeditation dient der Auflösung aufgestauter Emotionen und der Aufladung mit guter Energie. Wir schalten eine schöne Musik ein, stellen uns aufrecht hin und bewegen uns dynamisch in den Knien auf und ab. Wir können auch tanzen oder auf der Stelle gehen. Das Schütteln ist eine schnelle Bewegung

aus den Knien heraus. Die Knie schütteln den Körper. Die Bewegung in den Knien ist klein und schnell. Wir können die Schüttelmeditation aber völlig frei so gestalten, wie wir sie am liebsten machen.



1. Wut = Wir schütteln alle Wut und allen Stress des Alltags aus uns heraus. Wir denken das Mantra "Wut". Wir wandeln allen Stress, der in uns ist, in Bewegung um und befreien uns so davon.



2. Trauer = Wir lösen unsere aufgestaute Trauer. Wir denken den Satz: "Ich bin traurig, weil ...". Wir bewegen alle Trauer aus uns heraus. Was macht dich heute traurig? Denke den Grund mehrmals als Mantra.



3. Angst = Wovor hast du Angst? Was ängstigt dich? Welche Lehre gibt dir deine Angst? Wovor will dich deine Angst schützen? Welcher Gedanke hilft dir?



4. Sucht = Wo gibt es Sehnsucht, Anhaftung oder Wünsche in dir. Sei dir deiner Süchte bewusst. Du kannst sie leben oder loslassen.



5. Schultern = Wir kreisen mit den Schultern. Wir bewegen die Schultern so, wie es uns gut tut. Wir lösen die Verspannungen in den Schultern und im Nacken.



6. Wirbelsäulendrehen = Wir drehen uns beim Schütteln sanft so weit es geht in der Wirbelsäule hin und her. Wir lösen die Verspannungen in der Wirbelsäule. Der Kopf dreht sich dabei ebenfalls zu den Seiten.



7. Massage = Wir bestrahlen uns mit den Händen von allen Seiten beim Schütteln mit einer Heilfarbe. Wir hüllen uns in eine Wolke aus Heilenergie ein. Welche Heilfarbe tut dir heute gut? Massiere die Heilfarbe vom Kopf bis zu den Füßen in den Körper ein. Denke den Namen der Farbe als Mantra.



8. Erdung = Wir reiben die Heilfarbe kreisförmig erst mit dem rechten und dann mit dem linken Fuß auf den Fußboden. Wir malen einen Heilkreis um uns herum. Beim Malen spüren wir mit den Füßen die Erde. Wir denken den Namen unserer Farbe weiter als Mantra.



9. Licht senden = Wir bewegen eine Hand in Herzhöhe segnend hin und her. Wir senden einem Menschen Licht. Dabei denken wir das Mantra "Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."



10. Freies Schütteln = Bewege dich einige Minuten so, wie du Lust hast. Spüre, was du jetzt noch brauchst. Was möchtest du jetzt gerne tun?

Lichtdusche



1. Wir visualisieren über uns eine Dusche. Wir denken das Mantra "Wasser" und massieren Wasser (oder Licht, Energie) vom Kopf bis zu den Füßen in unseren Körper ein. Wir reiben alle Verspannungen und allen Stress von unserem Körper ab. Wir laden uns mit positiver Energie (Heilwasser) auf. Es ist, als ob wir wirklich unter der Dusche stehen und uns duschen.
2. Wir beugen uns vor und reiben das Heilwasser auch in den Boden um uns herum ein. Wir stellen uns vor, dass der Erdboden um uns herum mit positiver Energie aufgeladen wird. Wir zeichnen einen Heilkreis mit einer Heilfarbe um uns herum. Was ist heute deine Heilfarbe (orange, violett, grün, braun, rosa, gold)? Wir denken den Namen unserer Heilfarbe mehrmals als Mantra.
3. Wir visualisieren einen Freund/eine Freundin. Wem möchtest du heute ein positives Wort sagen? Was ist dein positiver Satz? Stelle dir vor, dass der Satz

wirklich bei deinem Menschen ankommt. Denke deinen Satz mehrmals als Mantra.
Was antwortet dir dein Mensch?

4. Wir sehen einen Feind (aggressiven Menschen) vor uns. Wen empfindest du heute als einen Feind? Wer ist heute emotional dein Gegner? Was sagst du ihm? Welcher Gedanke hilft dir, zum äußeren und inneren Frieden zu gelangen? Du kannst versuchen, deinen Gegner zu verstehen, du kannst Mitgefühl entwickeln oder du kannst wünschen, dass er sich bessert. Was ist deine Tat des Verzeihens und der Liebe?

5. Ein Satz für dich selbst = Wir untersuchen unseren eigenen Geist. Gibt es einen Gedanken, der uns am Frieden, am Glück und an einem Leben in der Liebe hindert? Wie lautet der Gedanke? Mit welchem positiven Satz können wir ihn überwinden? Finde deinen zentralen negativen Gedanken und überwinde ihn mit einem passenden Gegengedanken. "Mein Satz für mich selbst lautet heute"

Yoga mit Herzübungen



Mit den Herzübungen können wir unsere Chakren öffnen und reinigen. Wir kommen wieder in die Liebe, die Kraft, den Frieden, die Einheit und das Glück. Die Übungen stammen aus dem tibetischen Heilyoga. Wir können sie im Stehen oder im Sitzen machen.

1. Herzreinigung = Hände zusammen, Zeigefinger berühren sich und zeigen nach vorne. Hände vor dem Herzchakra nach vorne und zurück, in alle Richtungen und dabei auf das Chakra konzentrieren. Ebenso mit Bauchchakra, Wurzelchakra, Hals, Stirn und Scheitelchakra. Spüre wie die Energiekanäle gereinigt werden.

2. Blasebalgatemung = Hand auf den Bauch legen und mit den Bauchmuskeln atmen. So den Körper schnell mit Energie aufladen. Die Energie im Bauch

zentrieren.

3. Wechselatmung = Linkes und rechtes Nasenloch. Abwechselnd. Wir öffnen den linken und rechten Energiekanal (Idala und Pingala) und aktivieren den Kundalini kanal (Sushumna) in der Mitte des Körpers. Dann spüren wir Frieden und innere Kraft.
4. Luftanhalten = Wir halten die Luft so lange an wie es geht und können dadurch gut unsere Gedanken zur Ruhe bringen. Wir kommen schnell zum inneren Frieden.
5. Meditation = Zur Ruhe kommen. Entspannen. Aus der Ruhe und der Liebe heraus leben.



Eine heilende Beziehung

Die meisten Menschen in der heutigen Zeit sind psychisch stark belastet. Sie leiden unter persönlichen Problemen und unter Streß im Beruf. Grundsätzlich ist es der Hauptweg sich selbst zu heilen. Man sollte im Rahmen seiner Möglichkeiten selbst dafür sorgen, dass es einem gut geht. Dann kann man auch seinem Partner gut auf dem Weg der Heilung helfen.

Der Grundweg der Heilung und der Gesundheit ist eine gesunde Lebensweise. Die meisten Krankheiten können vermieden oder geheilt werden, wenn wir nach den fünf Grundsätzen der Gesundheit leben. Wir sollten uns gesund ernähren (viel Rohkost), Schadstoffe vermeiden (Alkohol, Zigaretten, Drogen, zu viel Zucker, zu viel Fleisch), uns regelmäßig bewegen (Sport, Yoga, Joggen, Gehen, Schwimmen), uns ausreichend entspannen (genug schlafen, Pausen, aus der Ruhe heraus leben) und positiv denken (negative Gedanken vermeiden). Bei Krankheiten ist es natürlich auch gut zum Arzt oder Heilpraktiker zu gehen und sich beraten zu lassen.

Wichtig ist nicht nur die körperliche, sondern auch die psychische Gesundheit. Etwa ein Drittel der Menschen leidet unter Ängsten, Süchten, Aggressionen und

Depressionen. Viele psychische Erkrankungen entstehen durch den Leistungsdruck und durch die soziale Kälte in der westlichen Gesellschaft. Hier kann gerade eine liebevolle Beziehung ein wichtiger Ort der Heilung und Gesunderhaltung sein.

Heilung in einer Beziehung entsteht dadurch, dass man liebevoll und positiv miteinander umgeht. Wir müssen ein positives System bilden. Geht es einem Partner schlecht, hilft ihm der andere Partner. Die Atmosphäre ist von Liebe und Verständnis getragen. Wir hören zu. Wir umarmen den Partner. Wir tragen ihn emotional mit. Wir lenken seine Gedanken auf das Positive im Leben.

In jedem Leben gibt es Freude und Leid. Es gibt positive und negative Dinge. Geteilte Freude ist doppelte Freude und geteiltes Leid ist halbes Leid. Wir versinken nicht im Leid, egal wie schlimm es ist. Es gibt immer positive Aspekte in jedem Leben. Der wichtigste positive Aspekt ist, dass man sich durch den spirituellen Weg innerlich über jedes äußere Leid erheben kann. Es ist nur eine Frage der Gedanken und der Energie.

Wir können selbstschädigende Gedanken stoppen und unsere Gedanken auf das Positive lenken. Positive Gedanken stärken unsere Energie und heilen uns innerlich. Eine einfache Übung besteht darin jeden Tag die positiven Dinge im Leben aufzuzählen. Wir können auch jeden Tag ein Glückstagebuch führen. So überwindet man Depressionen, Aggressionen und Ängste. Bei großen Problemen hilft ein Mantra, ein spirituelles Buch, ein spiritueller Film oder das Gespräch mit einem spirituellen Menschen. Wir können zu Gott oder einem erleuchteten Meister um Hilfe bitten. Wir hören dann auf die Stimme der eigenen Weisheit. Sie sagt uns was in unserer Situation zu tun und zu lassen ist.

Es gibt spezielle Energieübungen, durch die wir unsere Glücksenergie aufbauen können. Zu nennen ist hier der ganze Bereich des Kundalini-Yoga, des Vorbild-Yoga und des Tantra-Yoga. Sex erzeugt Glücksenergie und kann uns energetisch heilen. Zu Recht heißt es, dass Sex viele Probleme löst. Wenn wir spirituell fortgeschritten sind, können wir uns durch Sex in eine höhere Bewusstseinsstufe erheben. In der Erleuchtung sind wir in einer Dimension über den Problemen. Es gibt das Leid zwar noch, aber es berührt uns innerlich nicht mehr so stark. Wir haben es integriert. Wir leben in einer Glücksdimension, in der wir gut mit allen Erscheinungen des äußeren Lebens fließen können. Unsere Konzentration liegt auf der Glücksenergie (in der erleuchteten Präsenz, im anhaftungslosen Sein) und nicht auf den weltlichen Energien.

Ich erhebe mich in eine Glücksdimension oft durch die Meditation, das Spaziergehen, durch Atemübungen und durch das Singen spiritueller Lieder. Alles das können wir auch mit einem Partner machen. Wir können unserem Partner von unserer Energie etwas abgeben und uns durch gemeinsame spirituelle Übungen ins Licht erheben. Grundsätzlich wird das ein längerer Weg der spirituellen Heilung sein. Erleuchtung kommt meistens nicht von heute auf morgen, sondern will über viele Jahre langsam entwickelt werden.

Im Yoga heißt es, dass durch Yoga alle Krankheiten verschwinden. Bei mir war das tatsächlich im Laufe der Jahre der Fall. Es ist wunderbar, wenn zwei Partner gemeinsam den spirituellen Weg in die Heilung und ins Licht beschreiten können. Das ist oft nicht einfach, weil die Menschen unterschiedliche geistige Orientierungen haben. Und dann spielt das Ego oft auch noch eine große Rolle. Sex ging in meinen Beziehungen als spiritueller Weg immer. Mit dem gemeinsamen positiven Denken wurde es schon schwieriger. Gemeinsame Spaziergänge waren möglich, eine gemeinsame Meditation selten und das gemeinsame Praktizieren eines spirituellen Weges noch schwieriger.

Christen haben hier einen Vorteil. Sie können gemeinsam beten, gemeinsam die Bibel lesen, gemeinsam singen und gemeinsam den Gottesdienst besuchen. Eine christliche Bekannte von mir erhält durch den gemeinsamen Glauben viel Halt in ihrer Beziehung. Da ich als undogmatischer spiritueller Mann meistens auf undogmatische Frauen treffe, muss ich mich in einer Beziehung sensibel vorantasten. Ich muss heraus finden, was geht und was nicht geht. Wichtig ist es, dass der gemeinsame Weg ins Licht führt, dass die Liebe, der Frieden und das Glück immer größer werden, dass die Harmonie wächst.

Beziehungen können aus dem Ego oder aus der Weisheit heraus gelebt werden. In einer Ego-Beziehung stellt jeder Partner seine Bedürfnisse in den Mittelpunkt und versucht vom Partner mehr zu bekommen als zu geben, oder zumindest genauso viel zu bekommen wie zu geben. In einer weisen Beziehung begreifen sich beide als ein Team, welches energetisch zusammenhängt und gemeinsam wächst.

Meine Freundin war am Anfang unserer Beziehung durch ihr bisheriges Leben sehr gestresst. Ich musste bei jedem Treffen ihre Stressenergie aushalten und durch meine positive Energie transformieren. Das dauerte jeweils etwa ein bis zwei Stunden. Nach einem halben Jahr wurde die Stressenergie weniger. Was blieb waren aber ihre inneren Stressgedanken, die jederzeit leicht aufflammen konnten. Der zweite Schritt bestand also darin, dass sie lernte an ihren Gedanken zu arbeiten und ich ihr dabei half. Der dritte Schritt war es gemeinsame spirituelle Rituale zu finden, durch die wir uns immer wieder in gute Energie erheben konnten. Das war vor allem das gemeinsame Gebet zu unserer erleuchteten Meisterin Mutter Meera, das Ziehen von Orakelkarten, das Singen spiritueller Lieder und der tantrische Sex. Wir haben oft auch über die Spiritualität gesprochen und versuchen eine gemeinsame Aufgabe zu finden.

Manchmal streiten wir uns auch. Es ist dann oft schwierig herauszufinden, wodurch der Streit entstanden ist und wie er aufzulösen ist. Normalerweise geht es immer um irgendwelche Egostrukturen. Wenn wir beide in guter Energie sind, ist es leicht eine gute Beziehung zu führen. Wenn einer schlecht und der andere gut drauf ist, sind die Probleme meistens lösbar. Schwierig wird es, wenn beide in einer schlechten Energie sind. Dann ist es höchste Kunst, sich wieder aus dem Sumpf heraus zu ziehen. Letztlich haben wir erkannt, dass unsere Probleme so groß sind,

dass wir sie nicht alleine lösen können. Wir haben uns Gott und der Führung durch das Leben (unsere erleuchtete Meisterin) überlassen. Und das Leben hat uns immer weiter geführt. Die Beziehung wird harmonischer und heilsamer.

Die heilende Kraft der Beziehung

Zitate aus: http://www.zeit.de/2006/27/Die_heilende_Kraft_der_Bezeichnung/

ZEIT: Sie arbeiten als Seelsorgerin für Krebspatienten. Was macht man da für Erfahrungen?

Suella Henn: Manchen Menschen geht es plötzlich deutlich besser, ohne dass man dafür eine naturwissenschaftliche Erklärung hätte. Oder, umgekehrt, plötzlich verschlimmert sich auf ebenso unerklärliche Art ihr Zustand. Meine Erfahrung und Intuition sagen mir, dass es irgendeine Art von geistiger Energie im Menschen gibt, die man in Heilungsverfahren beeinflusst, manchmal ohne es zu wissen.

ZEIT: In der Ausbildung werden vor allem Kommunikationsfähigkeiten vermittelt?

Suella Henn: Nicht nur. Klinische Seelsorger müssen auch lernen, Abstand zu halten zum Gegenüber. Man muss sich gegen die Gefahr des Burn-outs schützen. Für mich persönlich ist in diesem Zusammenhang mein Glaube sehr wichtig. Ich weiß, das Leben liegt letztlich nicht in meiner Hand, ich kann das Leiden des Patienten und meine Schwierigkeiten nur weitergeben. Am Ende liegt es, wenn Sie so wollen, in Gottes Hand.

ZEIT: Herr Henn, an wen geben Sie Ihre Schwierigkeiten weiter? An Ihre Frau?

Fritz Henn: (lacht) Ich überlege gerade. Ich versuche jedenfalls, die Sorge um meine Patienten nicht ständig mit mir herumzutragen. Ich glaube, ich kann das sehr gut abgeben manchmal auch zu Hause.

Suella Henn: Es beschäftigt uns beide. Wir besprechen oft bestimmte Fälle miteinander.

Fritz Henn: Ja, das tun wir. Aber danach ist es auch vorbei. Das lernt man als Arzt im Lauf der Zeit. Ich muss den Patienten spüren lassen, dass er als Person wahrgenommen wird. Aber ich muss mich nicht mit seinem Leiden identifizieren.

ZEIT: Wie ist das in der klinischen Seelsorge? Da ist das Raushalten wohl schwieriger?

Suella Henn: Es gibt Bereiche, in denen ich gut arbeiten kann. Und es gibt andere Bereiche, aus denen ich mich lieber raushalte. Als unsere Tochter schwanger war, wollte ich überhaupt nichts mit Schwangerschaftsproblemen zu tun haben. Da

hätte ich mich nicht abgrenzen können. Deshalb arbeiten wir auch in einem Team. Jeder hat seinen Bereich, und wir müssen uns nicht mit allem Leiden konfrontieren.

ZEIT: Eine Kunst, in der manchmal auch nur das Zuhören hilft?

Suella Henn: Wir alle wissen, wie heilsam es sein kann, ein Problem, das man lange mit sich herumgetragen hat, endlich einmal auszusprechen.

Fritz Henn: Der gesundheitsfördernde Aspekt eines intakten sozialen Umfelds ist in mehreren Studien belegt.

Psychologin Jirina Prekop

(Zitate aus DEUTSCHES ALLGEMEINES SONNTAGSBLATT Nr. 30/2000)

Prekop: Meine schwere Kindheit war eine besondere Chance für mich. Aus ihr habe ich meine größte Stärke entwickelt: die soziale Wahrnehmung. Ich fand heraus, warum mich meine Schwester dominierte und warum meine Mutter einen Sohn und keine Tochter gewollt hatte. So kam ich zu einem eigenen Selbstwertgefühl.

Haben Sie Ihren Eltern die unglückliche Kindheit nie vorgeworfen?

Prekop: Meinem Vater nicht. Er war ein gutmütiger Bohemien, der sich niemals Sorgen machte. Von ihm hätte ich weder Klärung noch Trost erfahren. Meine Mutter hat meine Vorwürfe abgeschmettert. Erst mein Beruf, die Psychologie, hat mir geholfen, das zu verstehen und zu verzeihen.

Heute sind Sie eine glückliche Frau?

Prekop: Ja. Ich habe den Auftrag und Sinn meines Lebens erkannt. Und ich bekomme viel Kraft und Segen, um diesen Auftrag zu erfüllen. Solange ich mich so eingebunden fühle und spüre, dass ich anderen helfen kann, bin ich glücklich.

Welchen Auftrag?

Prekop: Die Liebe zu erneuern.

Was ist denn für Sie Liebe?

Prekop: Ich muss mich bedingungslos lieben, obwohl ich dick und alt geworden bin, und genauso muss ich das Kind lieben, auch wenn es schlechte Noten nach Hause bringt, oder den Pubertierenden, der gepierct und tätowiert herumläuft, oder den Ehemann, der die ganze Nacht im Internet surft, oder die Schwiegermutter, die mir immer wieder sagt, wie ich die Kinder erziehen soll. Wirklich frei macht nur vorbehaltlose Liebe. Sie ist die Bedingung dafür, sich frei zu fühlen. Darum ist die Liebe unsere größte Aufgabe.

Das klingt verdächtig harmonisch.

Prekop: Es geht nicht darum, Konflikte zu verschweigen. Man muss schon sagen können, was einen stört. Aber die Liebe muss größer sein als der Ärger. Erst das ist die Liebe, auf die man sich verlassen kann, die Geborgenheit gibt, eine Heimat und ein Zuhause. Der Wesenskern der Liebe ist die Einfühlung. Ich muss mich im anderen und ihn in mir spiegeln können. Ich muss mich mit seiner Mimik und seinem Blick, seinen positiven und negativen Gefühlen konfrontieren. Dieser ständige Dialog, das Sicheinfühlen, geht uns immer mehr verloren. Wir werden mehr und mehr zur autistischen Gesellschaft.

Wie haben Sie diese Liebe gefunden?

Prekop: Mein Mann war nach fünfzehnjähriger Gefangenschaft in der Tschechoslowakei sehr angeschlagen. Er war ein echter Widerstandskämpfer, der für die Freiheit sein Leben gelassen hätte. Nun saß er daheim und spielte Hausmann. Ich arbeitete in der Stuttgarter Kinderklinik. Eines Tages war ich wieder sehr spät dran, ich schwitzte, es war heiß, das Auto ließ sich kaum lüften, die Wut stieg in mir hoch, ich kam zu Hause an und erwartete, beschimpft zu werden. Aber mein Mann empfing mich mit offenen Armen. Von Wut berauscht ging ich in die Küche und kochte innerlich. Als mein Mann in die Küche kam und mich berührte, verlor ich die Fassung und schrie ihn an: „Lass mich in Ruh, verdammt noch mal.“ Aber er hat mich zu sich gedreht und festgehalten, von Bauch zu Bauch. „Schrei dich bei mir aus“, sagte er, „ich halte dich so lange fest, bis es dir wieder gut geht und mir mit dir.“ Und es ging uns wieder gut. Mein Zorn verrauchte. Da wusste ich, dass ich mich verlassen konnte auf seine Liebe. Er gab mir Halt. Er übernahm Verantwortung für mich, weil er besser im Lot war.

Meine Facebookfreundin BK:

Ich bin 54 Jahre und lebte bis vor zwei Jahren in einer krankmachenden Beziehung. Mein Ex-Mann hat mich ausgenutzt. Er hat Spielchen gespielt, mir Gewalt angedroht, mich angetrunken in der Öffentlichkeit beleidigt. Er konnte das alles mit mir tun, weil ich keinen Selbstwert, keine Selbstliebe hatte.

Ich litt zunehmend an Burn out, Depressionen, Hypertonie. Die Kindererziehung überließ er mir allein. Über 30 Jahre, ab dem 18. Lebensjahr war ich mit diesem Mann zusammen. Doch das ist nun vorbei.

Wenige Wochen nach meiner plötzlichen Trennung von meinem Ex-Mann lernte ich meinen neuen Partner kennen. Er ist sehr zuvorkommend, charmant, höflich. Und er behandelte mich von Anfang an wie eine Prinzessin. Ich spürte, wie ausgeglichen, fair und liebevoll er ist. Ich entspannte mich.

Er half mir beim Umzug und in meiner neuen Wohnung, soweit er konnte. Ich

putzte als Dank seine Wohnung und kochte Mittagessen für uns. Es ist noch heute ein gleichberechtigtes Geben und Nehmen. Wir haben Rituale entwickelt, wie wir das Leben genießen und uns zusammen entspannen können.

Ich öffne mich langsam. Anfangs war ich noch ängstlich und reagierte schnell abgeneigt. Doch das verschwand schnell. Mein Ex hat mich jeden Tag voll geredet mit pausenlosen Geplapper. Wenn ich seinen Ego-Geschichten nicht zuhörte, wurde er aggressiv und bestrafte mich mit Liebesentzug.

Mein neuer Partner redet mir nichts rein, er beeinflusst mich nicht. Er hört sich meine Sachen an und wertet nicht. Er läßt mich so sein wie ich bin. Ich habe wieder angefangen zu malen, Musik zu machen. Das gibt mir Zuversicht und Glauben an mich selbst. Ich lerne, mich wieder selbst auszudrücken und habe zunehmend mehr Freude am Leben. Mein Leben wird bunt. Ein wohliges, warmes Gefühl macht sich um mein Herz herum breit. Ich fühle mich geborgen.

Das innere Kind heilen



Wir alle haben ein inneres Kind in uns. Dieses innere Kind beeinflusst durch unser Unterbewusstsein unser Verhalten. Dadurch verhalten wir uns oft irrational, überemotional und verletzen uns und andere. In der westlichen Gesellschaft sind die inneren Kinder der meisten Menschen stark verletzt. Vor 20 000 Jahren entwickelten sich viele Länder der Welt zu einer Hochkultur, die letztlich auf der Ausbeutung und Disziplinierung der unteren Schichten beruhte. Die Welt war beherrscht von Krieg und Kampf.

Dieses prägte auch das Innere der Menschen. In der freien Urgesellschaft konnten die Menschen sich frei leben und waren überwiegend glücklich. Sie bildeten Glücksstrukturen aus. Sie verbrachten ihre Zeit mit Jagen, Sammeln, Essen, Sex und Geselligkeit. Sie tanzten und sangen zusammen und feierten das Leben. Die Menschen in den Naturvölkern haben oft heute noch eine starke innere Energie, die sie glücklich macht und ihnen ein glückliches Leben schenkt. Am glücklichsten sind die Schamanen, die durch spezielle spirituelle Übungen ihre Kundalini-Energie

aktivieren und in einem Zustand der Erleuchtung leben.

Durch den Stress der modernen Gesellschaft wird die Glücksenergie zerstört und die Menschen werden innerlich unglücklich. Was die Erziehung durch die Eltern und durch das kapitalistische Konsumfernsehen in den Kindern nicht kaputt gemacht hat, wird dann später durch den Leistungsdruck in der Schule und durch den Burn out im Beruf zerstört. Man hat genau gemessen, wie mit dem Beginn der Schulzeit das innere Glück der Kinder langsam immer mehr abnimmt, bis gegen Ende der Schulzeit etwa ein Drittel der Kinder an Ängsten, Depressionen, Süchten, Aggressionen und Trauer leidet und psychisch krank ist.

Wir leben in einer kranken Gesellschaft. Die meisten Menschen in Deutschland sind heilungsbedürftig. Sie besitzen ein verletztes inneres Kind, das je nach Prägung aggressiv, ängstlich, traurig oder suchtgesteuert ist. Um wieder glücklich zu werden, muss das innere Kind geheilt werden. Dazu gibt es verschiedene Wege. Jeder Mensch sollte herausfinden, wo seine speziellen Verletzungen liegen und welcher Heilungsweg für ihn der geeignete ist.

Ich hatte eine überstrenge Mutter, die mich mit großer Härte erzog und deren Leistungsansprüchen ich nie genügen konnte. So wurde ich ein ängstliches Kind voller Minderwertigkeitskomplexe. Das wurde durch die Schulzeit noch verstärkt. Zum Glück hat meine Mutter meinen Eigenwillen nicht gebrochen, obwohl sie das im Nationalsozialismus so gelernt hatte. So besann ich mich als Jugendlicher auf mich selbst, beschäftigte mich mit Psychologie, analysierte meine Probleme und entwickelte Strategien zur Heilung meines inneren Kindes.

Eine Strategie war es äußerlich erfolgreich zu sein, um meine Minderwertigkeitskomplexe aufzulösen. Ich war erfolgreich im Studium, als Rechtsanwalt und bei den Frauen. Ein Teil meiner Komplexe verschwand dadurch. Aber das verletzte innere Kind blieb. Es konnte nur durch eine tiefe Arbeit an mir selbst geheilt werden. Ich beschäftigte mich mit positivem Denken und der Meditation. Ich lebte viele Jahre konsequent mein inneres Kind aus. Die große Heilung fand ich in einer Erleuchtungserfahrung, als sich tiefe Verletzungen grundlegend auflösten.

Aber ein Rest blieb. Ich lernte es mich so zu akzeptieren wie ich bin. Ich definierte mich durch das Ziel der Erleuchtung und konnte so alle stressenden gesellschaftlichen Erwartungen hinter mir lassen. Ich beobachte aber immer noch genau meine Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen. Ich sorge gut für mein inneres Kind und heile es immer weiter.

Ich habe dreißig Jahre als abgeschiedener Yogi gelebt und dadurch viele innere Verspannungen, Verletzungen und Energieblockaden aufgelöst. Jetzt lebe ich in einer Beziehung und erkenne das große Heilpotential, welches eine liebevolle Beziehung hat. Durch meine Partnerin bekomme ich die Liebe, die ich durch meine Mutter nie ausreichend bekam. Liebe heilt alte Verletzungen. Dazu muss aber die

Liebe in einer Beziehung klug bewahrt werden. Der Weg der heilenden Beziehung ist eine große Kunst, die aber mit etwas Weisheit und Geschick gelingen kann. Wir müssen positive Strukturen in unserer Beziehung aufbauen, damit die verletzten inneren Kinder beider Partner heilen können.

Die Grundlage dieser positiven Strukturen sind die Eigenschaften Liebe, Wahrheit, Glück, Frieden und Treue. Daran sollten wir uns in einer heilenden Beziehung orientieren. Wichtig sind auch spirituelle Rituale wie das gemeinsame Gebet, das gemeinsame Singen und das gemeinsame Ziehen einer Orakelkarte. Gut ist es, wenn wir ein gemeinsames Ziel haben. Ein solches Ziel kann die innere Heilung, das gemeinsame Glück, die gemeinsame Arbeit für eine glückliche Welt und die Erleuchtung sein.

Erleuchtung bedeutet gemeinsam im Licht, in der Liebe und im Glück zu leben. Die wirkliche Heilung der Seele geschieht in der Erleuchtung. Dann werden wir zu Heiligen, zu Glückswesen, zu Buddhas. Dieses Ziel gibt uns eine gute Orientierung auch und gerade für die Arbeit an der inneren Heilung.

Der innere Buddha

In jedem Menschen steckt ein innerer Buddha. Wir können auch sagen, dass in jedem Menschen eine Göttin, ein Gott, ein Erleuchteter, ein Heiliger steckt. Das innere Kind ist dem inneren Buddha sehr nahe. Aber ein Kind hat normalerweise ein Ego. Und ihm fehlt die Weisheit erleuchtet mit Verletzungen umzugehen. So verspannt es sich im Laufe des Lebens immer mehr. Sein inneres Glück schrumpft. Aus einem glücklichen Buddhakind wird ein verletztes Kind, das vorwiegend von seinen Ängsten, Aggressionen oder Süchten dominiert wird.

Meine Schwester war als Kleinkind eine Art Buddha. Sie war fast immer glücklich, lächelte, strahlte Liebe aus und war auch bei Leid meistens im inneren Frieden. Erst als sie zur Schule kam, änderte sich ihr Wesen. Der Leistungsdruck in der Schule setzte ihr zu. Und meine Mutter verstärkte diesen Leistungsdruck noch, weil ihr eigenes verletztes Kind sich meldete. Im Laufe der Jahre verlor meine Schwester ihre Glücksenergie und wurde etwa im Alter von 14 Jahren depressiv. Ihr ganzes weiteres Leben war von der Suche bestimmt, ihre Kindheitsneurosen zu überwinden und wieder zu ihrer ursprünglichen Buddhanatur zurück zu kehren. Sie geht jetzt intensiv den spirituellen Weg, hat aber aufgrund ihres Beruf nur begrenzt Zeit dafür. Ich glaube daran, dass eines Tages das Glück in ihr wieder erwacht.

Auf dem Weg der seelischen Heilung ist es gut, mit dem inneren Kind Kontakt aufzunehmen. Es ist gut, das innere Kind zu fragen was es möchte, damit wir Lebendigkeit und Lebensfreude erhalten. Es ist gut die Verletzungen unseres inneren Kindes zu erkennen, damit wir sie heilen können. Es ist aber auch wichtig, dass wir unseren inneren Buddha erwecken. Unser innerer Buddha zeigt uns den Weg, wie wir unser inneres Kind auf einer tiefen Ebene heilen können und zu einem

Leben im Licht gelangen.

Unser innerer Buddha hat das Wissen vom Weg der Heilung und Erleuchtung. Wir müssen nur genau hin spüren. Wenn wir auch bei Leid die Dinge so annehmen wie sie sind, entstehen keine inneren Verspannungen. Wenn wir unsere Gefühle zulassen und sie nicht verdrängen, lösen sie sich wieder auf. Wir nehmen Gefühle von Wut, Angst, Trauer oder Sucht einfach an, verstärken sie nicht durch negative Gedanken oder Handlungen, meditieren darauf, lassen sie durch uns hindurch fließen und sich leben. Zuerst werden sie normalerweise etwas größer und dann beruhigen sie sich. Danach kommt eine Zeit der Ruhe und plötzlich sind wir wieder im Glück.

Glück ist die Grundenergie des inneren Buddhas. Wer Glück in sich hat, ist in der Liebe und denkt grundsätzlich positiv. Wir können zu unserem inneren Buddha finden, wenn wir konsequent positiv denken. Welcher Gedanke ist hilfreich? Welcher Gedanke bringt uns zum inneren Frieden, ins Glück und in die Liebe?

Der Weg der umfassenden Liebe ist ein weiterer Weg der inneren Heilung. Ein Buddha hat Liebe in sich. Er ist Liebe. Er lebt im Geben statt im Nehmen. Er liebt alle Wesen und die gesamte Welt um sich herum. Er liebt auch seine Feinde. Dadurch kann ihre negative Energie ihm nichts anhaben und keine Verspannungen erzeugen. Wir sollten uns ausreichend äußerlich gegen negatives Verhalten unserer Mitmenschen abgrenzen. Aber innerlich sollten wir immer in der Ruhe und der Liebe bleiben. Wir sollten ihnen ihre Unweisheit verzeihen. Wir sollten ihnen helfen, geistig auf den richtigen Weg zu kommen. Wir sollten ihnen dankbar sein, dass sie helfen, Gelassenheit und umfassende Liebe zu trainieren.

Die Essenz der Weisheit des inneren Buddhas besteht darin, dass das innere Glück wichtiger ist als das äußere. Wir müssen nicht äußerlich reich sein, damit wir innerlich glücklich sein können. Im Gegenteil hilft eine Haltung der Genügsamkeit und Bescheidenheit in äußeren Dingen unseren inneren Frieden und damit unser inneres Glück zu bewahren. Des Weiteren darf es auch äußeres Leid in unserem Leben geben. Wir können trotz äußerem Leid innerlich glücklich sein, wenn wir das Leid gelassen annehmen und uns nicht durch das Leid, sondern durch den Buddha in uns definieren. Buddha erkannte, dass das Leben leiden ist (Leid zum Leben dazu gehört), wir uns aber durch den achtfachen Pfad (Gedankenarbeit und Meditation) darüber erheben und innerlich im Glück leben können. Wenn wir im inneren Glück sind, dann macht uns das Leid des Lebens nicht viel aus. Wir spüren es kaum. Wir leben in einer anderen Dimension.

Die Heilung des inneren Kindes in einer Beziehung

Ein wichtiger Weg zur Heilung des inneren Kindes ist eine liebevolle und zuverlässige Beziehung. Unser inneres Kind leidet meistens daran, dass es zu wenig Liebe in der Kindheit bekommen hat. Eine gute Beziehung kann uns diese Liebe

nachträglich geben. Dadurch können sich alte Verletzungen auflösen.

Wichtig ist es, dass wir uns wirklich auf eine tiefe Beziehung einlassen. Eine oberflächliche Beziehung, bei der es nur um Sex und um das Ego geht, heilt das innere Kind nicht, sondern schadet ihm. Das innere Kind braucht Vertrauen und Zuverlässigkeit. Es braucht vor allem Liebe und eine tiefe emotionale Bindung.

Wenn das innere Kind sich in der Beziehung sicher fühlt, kann es sich zeigen und heilen. Wir spüren genau, wo die spezifischen Verletzungen des inneren Kindes unserer Partnerin und wo unsere eigenen Verletzungen sind. Dann können wir überlegen, wie wir diese Verletzungen heilen.

In einer tiefen Beziehung kommen normalerweise irgendwann immer die alten Verletzungen hoch. Wir sind in der Liebe und plötzlich gibt es einen Konflikt. Unser inneres Kind reagiert über emotional und wir gelangen in ein Beziehungsdrama. Jetzt kommt es darauf an, sich nicht weiter im Drama zu verstricken, sondern es als Chance zur Heilung des inneren Kindes zu verstehen.

Meine Freundin reagiert allergisch darauf, wenn ich zu dominant werde und sie sich beherrscht fühlt. Ich bin zwar ein liebevoller Mann, aber manchmal bricht der Macho in mir durch. Dann kommt es leicht zu einem Beziehungskonflikt.

Sie wird dann erstens sehr wütend und zieht sich in der zweiten Stufe zurück. Sie droht mit einem Beziehungsabbruch und fuhr in der Anfangszeit unserer Beziehung real zu sich nach Hause. Es herrschte einige Tage Beziehungseiszeit.

Das wiederum brachte mich in mein Kindheitsdrama. Meine Mutter hat mich als Kleinkind nachts immer schreien lassen, wenn ich nach ihrer Liebe verlangte. Ich fühlte mich dann total verlassen und kam in Todesängste, weil ein Kind seine Mutter lebensnotwendig braucht.

Ich erstarrte dann und zog meine Liebe und meine Energie von meiner Freundin zurück. Das wiederum brachte ihr inneres Kind in Panik. Wir kamen dadurch etwa alle vierzehn Tage in eine Beziehungskrise.

Wir wussten aber, dass wir uns auf einer tiefen Ebene lieben, unsere inneren Kinder sich in Wirklichkeit gut verstehen und wir unsere Beziehung bewahren möchten. Also trafen wir uns wieder und arbeiteten das Beziehungsdrama auf.

Das geschah so, dass meine Freundin zuerst normalerweise ihren Frust loswerden musste. Wenn ich dann ruhig und in der Liebe blieb, konnte sie nach einiger Zeit ihr Herz wieder öffnen und wir konnten rational über unsere Probleme reden. Wir konnten Lösungen entwickeln, die für uns beide passten.

Die Hauptlösung besteht normalerweise darin einen Weg zu finden, mit dem wir uns beide wohl fühlen. Wir beten zusammen, singen zusammen und machen

gemeinsam etwas Kreatives. Wir drehen zum Beispiel ein Video, besuchen eine Veranstaltung oder kochen zusammen.

Als wichtigster Weg der Heilung ihres inneren Kindes hat es sich erwiesen, dass ich im eigenen inneren Glück bleibe, eine gute Energie ausstrahle, die meine Freundin dann nach einiger Zeit von alleine zur Ruhe und in die Liebe kommen läßt. Wichtig ist es, dass ich trotz ihres Dramas liebevoll bleibe. Meine Freundin heilt durch meine positive spirituelle Energie. Sie heilt dadurch, dass sie sich gesehen und geliebt fühlt.

Mein inneres Kind heilt durch die Konflikte und durch die Dauerhaftigkeit der Liebe. Die Konflikte bringen mich zum Punkt der frühkindlichen Verletzung. Ich besinne mich dann auf meinen inneren Buddha und heile die Verletzung mit spirituellen Techniken wie Meditation, Gedankenarbeit und Kundalini-Yoga. Ich bringe mich in eine Einheitsdimension. Die Energie des inneren Glücks heilt dann mein inneres Kind. Es erkennt, dass es unabhängig von allen äußeren Situationen innerlich glücklich sein kann. Auch wenn die Mutter ihm keine Liebe gibt, kann es glücklich sein, weil es die Liebe in sich hat. Das innere Kind wird zu einem inneren Buddha.

Beide Partner heilen auf einer tiefen Ebene, wenn ihre inneren Kinder zu inneren Buddhas werden. Sie können dann miteinander spielen und das Leben genießen. Sie können sich auch verletzen und streiten. Eine Beziehung ist ein Teil der Welt und besteht wie diese grundsätzlich aus Freude und Leid. Wenn wir unseren inneren Buddha verwirklicht haben, dann werden wir weder nach den Glückselementen des Lebens süchtig noch durch das Leid tief verletzt, weil wir in unserem eigenen Glück und letztlich in Gott (in der Lichtdimension des Kosmos) ruhen. Wir sind einfach nur freie Glücksenergie, die den Tanz des Lebens tanzt.

https://de.wikipedia.org/wiki/Inneres_Kind

Das Innere Kind symbolisiert die im Gehirn gespeicherten Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen aus der eigenen Kindheit. Hierzu gehört das ganze Spektrum intensiver Gefühle wie unbändige Freude, abgrundtiefer Schmerz, Glück und Traurigkeit, Intuition und Neugierde, Gefühle von Verlassenheit, Angst oder Wut. Die Arbeit mit dem Inneren Kind funktioniert nach dem Prinzip der therapeutischen Ich-Spaltung zwischen dem beobachtenden, reflektierenden inneren Erwachsenen-Ich und dem erlebenden Inneren Kind.

Die Vorstellung des „Inneren Kindes“ wird je nach Therapieform mit unterschiedlichen anderen inneren Elementen verbunden wie beispielsweise: „Innerer Erwachsener“, „Innerer Regisseur“, „Hilfreiche Wesen“, „guter, sicherer Ort“.

Gemeinsames Ziel dieser Ansätze ist es, seelische Wunden aus der Vergangenheit und Gegenwart zu heilen, falsche oder dysfunktionale Glaubens- und Lebensmuster zu erkennen, Probleme selbstverantwortlich und selbstkompetent zu lösen sowie liebevollen Umgang mit sich selbst und anderen zu bewirken.

Es wird angenommen, dass sowohl positive als auch negative frühkindliche Erfahrungen im Gehirn gespeichert sind und unter bestimmten Bedingungen dem

Bewusstsein zugänglich und damit wieder erlebbar werden. Danach können positive Erfahrungen, wie kindliche Neugier, Begeisterungsfähigkeit, Staunen, Lebendigkeit, Spontaneität oder die Fähigkeit, ganz in der Gegenwart zu sein oder auch negative Erfahrungen, wie die kindliche Verwundbarkeit und kindliche Ängste vor Verletzungen und Zurückweisung, erlebbar werden.

Es wird angenommen, dass die Sehnsucht nach Liebe und Anerkennung und danach, bedingungslos angenommen zu werden, Ausdruck frühkindlicher Grundbedürfnisse ist.

In der Arbeit mit dem Inneren Kind wird davon ausgegangen, dass ein Mensch, der als Kind wenig Liebe und Anerkennung erfahren hat und häufig durch Missachtung, Liebesentzug, Verlassenwerden oder Entwertung verletzt wurde, in seinem Selbstwertgefühl beschädigt wurde und dann als Erwachsener ein unangemessen großes Verlangen nach Zuwendung durch andere Menschen entwickelt, und dass bei einem solchen Menschen schon wenig Kritik alte Kindheitsverletzungen aktualisieren kann und er dadurch übermäßig kränkbar ist.

Hat das Kind viel Schmerz erlebt, wird es möglicherweise vom inneren Erwachsenen abgetrennt. Der Erwachsene will sich damit davor schützen, den Schmerz des Kindes zu fühlen. So haben viele Menschen beim Heranwachsen gelernt, den Zugang zu ihrem Inneren Kind zu drosseln oder abzuschneiden, um bestimmte Gefühle zu verdrängen.

Ein Problem entsteht, weil es nicht möglich ist, nur die schlimmen Gefühle auszuklammern, sondern gleichzeitig der Zugang zu den positiven Gefühlen versperrt wird. Dadurch wird die Lebendigkeit und das Lebensglück blockiert. Wenn das Innere Kind angenommen wird, können gute Glaubenssätze heißen: Ich bin selbst verantwortlich für mein Glück.

Ich bin bereit, meine Gefühle wahrzunehmen und anzunehmen.

Ich bin offen für Neues und Veränderungen in meinem Leben.

Ich bin stark genug, für mich selbst zu sorgen und für mein Wohlfühl die Verantwortung zu übernehmen.

Ich darf neugierig und verspielt, albern und spontan, lebendig und sensibel sein.

Ich darf aber auch zornig und traurig sein, denn durch meine Selbstliebe erkenne ich, dass alle Gefühle wichtige Teile meiner selbst sind.

Steht der Mensch mit seinem Inneren Kind in einer liebevollen Verbindung, erlebt er das ganze Leben anders: Er fühlt sich liebevoll mit den Menschen und mit der gesamten Natur verbunden, weil er mit sich selbst verbunden ist. Diese innere Verbindung ist eine große Kraftquelle und stellt eine Ressource dar. Die therapeutische Arbeit mit dem Inneren-Kind-Ansatz hat sich als sehr effektiv erwiesen.

Anhand des oben beschriebenen Konzeptes vom Inneren Kind können auch sehr prägnant Beziehungen zwischen Menschen beschrieben werden, am deutlichsten wird dies sichtbar in Paarbeziehungen. Zumindest vom Zuschauen kennt man, dass sich frisch Verliebte glucksend im Kaufhaus unterhalten wie kleine, glückliche Kinder, die die Welt ringsum vergessen haben, durchaus auch als Erwachsene oder sogar Senioren. Und dabei scheren sie sich auch nicht um Leute, die schmunzelnd oder kopfschüttelnd daneben stehen. Oder eine anfangs so große Liebe schlägt urplötzlich in Kampf oder gar Hass um. Dann können auch erwachsene Menschen

sich derart streiten, dass ein Außenstehender meinen würde: Das ist ja wie im Kindergarten.

Sehr interessant ist auch der „Innerer Teenager“. Beispielsweise suchen manche Menschen noch eine Bestätigung als „Mann“ bzw. als „Frau“, weil sie eine solche Anerkennung im Teenageralter nicht bekommen hatten. Und so suchen sie nachträglich Anerkennung bei anderen z. B. als „heißer Feger“, dem es um vielen und um häufigen Sex geht. Dies alles kann als unterbewusste Suche des Inneren Teenagers verstanden werden. Jedoch weil an der falschen Stelle gesucht wird, nämlich bei anderen und nicht in sich selber, wird diese Sehnsucht bleiben.

https://www.beziehungsheilung.de/Iz_Seiten02/beziehungsheilung_inneres_kind.html

Sehr häufig – eigentlich praktisch immer – mischt das Innere Kind auch bei Beziehungstreits mitunter sehr kräftig mit. Oder wie ist es sonst zu erklären, wenn sich ganz erwachsene Menschen (die sich ja eigentlich lieben!) mitunter vehement bekämpfen?

Als Faustregel gilt: wenn irgendeine Reaktion auf etwas ganz Alltägliches recht befremdlich wirkt, z. B. wenn jemand mit übergroßem Schmerz / Angst / Wut „überreagiert“, muss solche Überreaktion ja aus irgendeiner biografischen Begebenheit stammen.

In einer Auseinandersetzung mit dem Partner kann mitunter irgend ein Satz oder Ausdruck einen so tief treffen, dass man schier in einen Abgrund zu fallen meint. Und dagegen wehrt man sich natürlich mit aller Kraft – zumeist gegen den anderen. Und oft genug kommt der andere dann dadurch in seinen „Abgrund“. Und das kann dann ins Uferlose eskalieren, völlig unverständlich für den nüchternen Menschenverstand.

In einer Therapie des Inneren Kindes wird angeleitet, wie man mit solchen mitunter irrational vehementen Gefühlen hilfreich umgehen kann. Heilung entsteht, wenn wir uns auch mit diesem Teil der Psyche, mit dem Inneren Kind, wieder anfreunden und mit ihm in selbstverständlichem liebevollen Kontakt bleiben.

Manchmal muss man es erst wieder herausfinden lernen, manchmal weiß man es schon: was will ich? Was brauche ich im Moment „wirklich“? Sich mit dem Inneren Kind anzufreunden bedeutet, dass ich diese Gefühle zulasse, sie also fühle und dabei annehme. Und dadurch geschieht Heilung.

<https://gedankenportal.de/psyche/das-innere-kind-in-der-paarbeziehung.html>

Im Folgenden sind drei Innere-Kind-Dynamiken dargestellt, die eine Partnerschaft beeinflussen können.

1. Die Trotzreaktion

Es läuft etwas nicht nach deinen Vorstellungen und sofort fahren deine Emotionen Achterbahn. Anstatt dich vernünftig mit der Situation auseinanderzusetzen, verfallst du in kindliche Trotzreaktionen. Das ist für eine Partnerschaft natürlich kontraproduktiv, denn so wird jede Unstimmigkeit zum Spießrutenlauf.

2. Die Manipulation

Das innere Kind ist manipulativ und dreht die Dinge gern so, dass es gut davon kommt.

3. Die Ignoranz

Dinge zu ignorieren und zu verdrängen ist ein Selbstschutzmechanismus, der besonders Kindern zugutekommt. Auch wenn es schwerfällt, musst du versuchen, die Konfrontation zu suchen. Probleme lassen sich in der Regel nicht ausschweigen, sie kommen irgendwann in doppelter und dreifacher Form zum Tragen.

<http://roadheart.com/das-innere-kind-heilen/>

Wenn das Konzept vom inneren Kind neu für dich ist, begegnest du deinem inneren Kind am besten über geführte Meditationen oder Traumreisen. Nachdem du dich in einen entspannten, meditativen Zustand versetzt hast, wirst du in diesen Meditationen an einen inneren Ort oder in einen Raum geführt, an dem dein innerer Erwachsener deinem inneren Kind begegnet. Dabei taucht meist ein ganz bestimmtes Bild von deinem inneren Kind auf, rein intuitiv aus deinem Unterbewusstsein. Dein inneres Kind sieht aus wie du in einem ganz bestimmten Alter. Du nimmst in diesen Meditationen ein genaues Bild deines Inneren Kindes wahr und erfährst, in welchem Gemütszustand es sich befindet.

Dein innerer Erwachsener kann deinem inneren Kind nun Fragen stellen, zum Beispiel:

Was brauchst du gerade?

Was macht dich so wütend / traurig / verzweifelt etc.?

Bist du wütend auf mich und / oder jemand anderen?

Wie fühlst du dich mit ... ? (einer bestimmten Person)

Der Dialog mit deinem Inneren Kind ist ein wichtiger Zugang zum Unterbewusstsein. Du kannst dabei sehr viel über dich, deine Vergangenheit und deine derzeitige Situation erfahren. Dein inneres Kind hat dir viel zu erzählen. Sprich regelmäßig mit deinem Inneren Kind, beispielsweise jeden Tag 5 bis 10 Minuten.

Kreativität ist ein großartiger Weg, um wieder in Kontakt mit deinem Inneren Kind zu kommen. Dein inneres Kind liebt es, kreativ zu sein. Meist sind die Dinge, die du heute gern machst, auch Dinge, die du schon als Kind geliebt hast. Wenn dir keine kreative, künstlerische Tätigkeit einfällt, erinnere dich daran, was du als Kind gern getan hast und mache das.

Die beste Möglichkeit, Kontakt mit deinem Inneren Kind aufzunehmen, ist über intensive Gefühle. Besonders wirkungsvoll ist der Kontakt über die schmerzhaftesten, furchtbarsten, quälendsten Gefühle, die du dir vorstellen kannst und die du in der Vergangenheit wahrscheinlich bis zur Perfektion zu unterdrücken gelernt hast. Diese Gefühle sind das zutiefst verletzte, gequälte, allein gelassene Kind in deinem Inneren. Sie sind der Urschmerz, den du als du klein warst, nicht zulassen und nicht fühlen konntest, weil du die Intensität dieser Gefühle nicht verkraftet hättest.

Doch die Gefühle sind nie verschwunden. Sie kommen immer wieder hoch, weil sie nun, da du groß und stark genug dafür bist, durchfühlt und endlich wieder integriert werden wollen. Wenn du das nächste mal spürst, dass schmerzhaftes, fürchterliche, vielleicht kaum erträgliche Gefühle in dir aufkommen, entscheide dich einmal, sie nicht wegzumachen, sondern dich für sie zu öffnen und sie zu

durchfühlen. Das ist alles andere als leicht, aber leider die einzige Möglichkeit der Heilung.

Mein letzter Tipp für die Arbeit mit dem Inneren Kind ist eine liebevolle Gruppe von 5 bis 9 Personen zu finden, mit der du gemeinsam an der Aufarbeitung deiner Kindheit arbeitest.

Ihr könnt euch gegenseitig unterstützen und euch eure Erfahrungen und Gefühle spiegeln. Das kann den Prozess extrem bereichern und beschleunigen, wenn es wirklich eine liebevolle, wohlwollende Gruppe aus Menschen ist, die alle das gleiche Ziel verfolgen: ihr inneres Kind zu befreien, zu heilen und zu reintegrieren.

Kuschel-Meditation

Gerade habe ich ausprobiert wie ich gemeinsam mit meiner Freundin meditieren kann. Wir haben eine sehr einfache Form der Meditation entwickelt. Vor der Meditation waren wir disharmonisch und nach der Meditation in Harmonie.

Wir liegen im Bett und kuscheln uns aneinander. Wir stoppen unsere Gedanken und kommen zur Ruhe. Wir entspannen uns und bleiben in der Ruhe. Jetzt entfaltet sich die Energie von alleine und heilt uns. Wir verschmelzen zu einer Einheit. Wir werden ein Körper und eine Seele.

Ich visualisiere Licht und lasse es um meine Freundin und mich kreisen. Ich hülle uns mit Licht ein und heile uns mit Licht. Wenn ich Energieblockaden löse, atmet meine Freundin hörbar tief ein und aus. Dann lasse ich das Licht in unseren Kundalini-Kanälen kreisen (bei ihr in der Mitte des Körpers hoch und in der Mitte meines Körpers herunter). Die Kundalini-Energie aktiviert sich und wir kommen immer mehr in den Frieden und ins Glück.

Ondrea und Stephen Levine

Ondrea ist eine Krankenschwester. Stephen ist ein Schriftsteller und Meditationslehrer. Beide lebten abgeschieden in einem Waldgebiet im Südwesten der USA. Sie haben drei Kinder, die inzwischen erwachsen sind und ihre eigenen Wege gehen.

1995 erschien von Stephen und Ondrea Levine das Buch "In Liebe umarmen. Der spirituelle Wegweiser für Liebende." Darin geben sie viele wertvolle Hinweise für das Leben in einer Beziehung. Sie beschreiben in dem Buch auch teilweise ihr eigenes Leben.

Sieben Jahren lebten Stephen und Ondrea in der Einsamkeit des Berglandes von

New Mexico. Sie verstanden ihren Weg als ein undogmatisches Experiment. Sie probierten aus, was ihnen gut tut und wie sie gemeinsam am besten spirituell wachsen. Sie nennen ihren Weg den Yoga der Partnerschaft.

Am Anfang ihres Lebens in der Zurückgezogenheit haben sie viel meditiert. Doch dann entwickelte sich ihr Weg langsam von einem intensiven Meditationskurs zu einem Beziehungsretreat. Ihre Beziehung wurde zum Hauptmotor ihrer spirituellen Entwicklung.

Jeder hatte seine eigene spirituelle Praxis. Aber die meiste Zeit verbrachten sie gemeinsam. Es gab Zeiten, wo sie nicht im Einklang miteinander waren. Mit Liebe und Achtsamkeit haben sie diese Zeiten bewältigt.

Eine Menge Schmerz, der in den Tiefen ihres Unterbewusstseins schlummerte, kam an die Oberfläche und wurde geheilt. Die subtilen Leiden unzähliger Lebensjahre tauchten auf und wurden aufgelöst.

Die Levines fanden für sich den Begriff Tandem-Weg. Beide stiegen den großen Berg der Erleuchtung hoch, jeder auf seinem eigenen Weg. Aber zwischen ihnen hing locker ein Seil. Wenn einer zu stürzen drohte, gab ihm der andere Halt.

Sehr wichtig war für sie der Grundsatz der Treue: "Wir befinden uns nun auf einer Stufe, wo die Monogamie eine unverzichtbare Voraussetzung für das weitere Aufsteigen geworden ist. Wir betreten den Weg in das gemeinsame Herz."

Jahr für Jahr wuchsen sie weiter auf dem Weg des inneren Glücks. In ihrem Buch beschreiben sie es so: "Unsere Praxis geht über in ein schlichtes Ruhen im Sein. Wir werden eins mit der Landschaft um uns herum. Von der Liebe des Partners gelangen wir zur umfassenden Liebe. Die Heilung wird unermesslich. Die Furcht wird zu furchtloser Achtsamkeit. Die Freude wird zu einem ganz alltäglichen Zustand. Die Lotusblüte erhebt sich aus den dunklen Wassern."

Auf ihrem spirituellen Weg wurde den Levines bewusst, welche großen Möglichkeiten der Heilung aus einer achtsamen und warmherzigen Sexualität entstehen können: "Nur wenige Menschen erkennen, wie machtvoll eine Liebesbeziehung als Medium gemeinsamer Heilung sein kann - sowohl im körperlichen, als auch im emotionalen und im spirituellen Sinne."

Der Weg der Heilung bestand darin, die spirituelle Energie gemeinsam in die Bereiche zu strahlen, die der Heilung bedurften. Sie konzentrierten sich während der Sexualität jeweils auf die Bereiche, wo sie Verspannungen und Blockaden spürten. Irgendwann lösten sich die Verspannungen dann auf, die Energie begann zu fließen, und der Körper konnte sich von selbst heilen.

Stephen und Ondrea Levine entdeckten, welche Fülle an Erfahrung die Sexualität in sich birgt, wenn sie mit einer liebevollen Spiritualität verbunden wird. Sie erfuhren,

dass es jenseits des Orgasmus ein Potential hochenergetischer Extase gibt. Sie beschrieben es als ein Entzücken, das sich aus der Konzentration auf die Empfindungen (Gefühle) und aus dem gebündelten Energiestrom entwickelt, der vom Herzen her durch den Körper fließt.

Ihr Weg war der Weg der energetischen Aufladung beider Körper vom Herzen her. Es gibt im Yoga auch den Weg der Aufladung mit Energie vom Wurzelchakra (Unterbauch) her. Jedes Paar darf herausfinden, was persönlich der beste Weg ist. Mögen wir alle glückliche Tantra-Yogis werden.

Beziehungsmeditation

Wir können die Beziehungsmeditation im Sitzen oder Liegen machen. Wir können sie alleine oder mit einem Partner praktizieren. Wichtig ist es, dass wir in einen realen Kontakt mit unseren Gefühlen kommen.

1. Glückliche Welt = Wir visualisieren unter uns die Erdkugel, reiben den Erdboden und senden der ganzen Welt Licht. Wir denken: „Möge es eine glückliche Welt geben. Mögen alle Wesen glücklich sein.“
2. Licht = Wir senden unserem Partner Licht und hüllen ihn in Licht ein: „Om ... (Name des Partners). Ich wünsche, dass du glücklich wirst.“ Wir stellen uns vor, dass unser Partner uns mit seiner Hand berührt und zu uns sagt: „Ich mag dich.“
3. Verschmelzen = Wir umarmen geistig unseren Partner. Wir verschmelzen mit ihm zu einer Energie. Wir werden zu einer Person. Wir denken das Mantra: "Wir eins." Wir spüren Liebe, Zärtlichkeit und Verschmelzung. Zum Schluss lösen wir den Partner ganz in uns auf. Er wird zu einem Teil unserer eigenen Seele. Wir lösen alle Anhaftungen durch vollständige Integration auf.
4. Kosmos = Wir visualisieren um uns den Kosmos voller Sterne. Wir machen große Kreise mit den Armen und denken: „Ich sehe den Kosmos voller Sterne.“ Wir lassen unser kleines Ich los, indem wir uns auf die Ganzheit des Kosmos konzentrieren. Wir erheben uns von der Ebene der Dualität in die Ebene der Einheit. Wir sind Teil der Natur und haben unseren Eigenwillen aufgegeben.
5. Meister-Yoga = Wir visualisieren über uns im Himmel unseren erleuchteten Meister (Buddha, Jesus, Shiva ...) und denken: „Om alle erleuchteten Meister. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg.“ Wir leben uns und unsere Beziehung aus dem täglichen Meister-Yoga und der Gottüberlassenheit heraus.

6. Gedankenstopp = Wir stoppen eine Minute alle Gedanken und bewegen dabei unsere Zehen. Dann entspannen wir uns.

7. Zurückkommen = Wir gehen positiv durch unser Leben. Wir bewahren jeden Tag auf unsere Art unser spirituelles Bewusstsein.

Hoffnung für Borderliner

Wikipedia: Die Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS) oder emotional instabile Persönlichkeitsstörung ist eine psychische Erkrankung. Typisch für sie sind Impulsivität, instabile zwischenmenschliche Beziehungen, rasche Stimmungswechsel und ein schwankendes Selbstbild wegen gestörter Selbstwahrnehmung. Die BPS wird häufig von weiteren psychischen Erkrankungen begleitet, es besteht z. B. eine hohe Verbindung mit Depressionen und der Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Das Wort Borderline ist von dem englischen Begriff borderland („Grenzland“) abgeleitet. Damit bezeichnete der Psychiater Charles H. Hughes erstmals 1884 einen Bereich diagnostischer Grenzfälle zwischen Gesundheit und psychischer Krankheit. Ein Rückgang der Symptome durch eine psychotherapeutische Behandlung, der über Jahre andauerte, ist sehr häufig. Innerhalb des Zeitraums der Untersuchung von sechzehn Jahren erlebten 78 % der Patienten eine Besserung, die mindestens acht Jahre andauerte, und 99 % der Patienten eine Besserung, die mindestens zwei Jahre andauerte. Eine völlige Erholung, die mindestens zwei Jahre andauerte, erlebten 60 % der Patienten. Die Autoren der Studie bewerteten die Zahlen zum Rückgang der Symptome als „sehr gute Nachrichten (very good news)“ für Patienten und Angehörige, auch wenn die Zahlen zur völligen Erholung „eher ernüchternd“ seien.

Diskussion in Facebook

Frau: Ich weiß einfach nicht mehr weiter. Wieder bekomme ich zu hören, wie falsch ich doch bin. Anscheinend bin ich es wohl. Langsam wird's amtlich. Es gibt da niemanden für mich. Wer will auch schon was mit ner Borderlinerin zu tun haben... meine Eltern wollten mich schon nicht... Wie kann ich mich selbst lieben? ... an Therapien habe ich schon alles versucht... alles nur schwarz. Wie kommt man aus dieser totalen Verzweiflung wieder raus? Ich will einfach nur Frieden in mir, aber da gibt's diesen Teil in mir, der keine Ruhe gibt. Das innere Kind schreit und schreit und schreit und ich finde den Teil nicht, der es mal in den Arm nimmt. Ich weiß, dass ich mich da nur selber raus holen kann. Ich sehe nur keinen Sinn mehr in all dem. Ständig rappel ich mich auf und immer wenn ich wieder ein Licht sehe, falle ich wieder hin. Nein, ich bin NICHT suizidal, ich will ja leben. Ich will einfach nur heilen... aber langsam glaub ich, dass die emotionalen Wunden zu tief sind. Wie kann ich jemals eine Beziehung führen, wenn ich so voller Hass bin? Jemand hier, der das kennt, dem es vielleicht ähnlich geht oder vielleicht schon einen Weg heraus gefunden hat?

Zweite Frau: Ich bin grad sehr berührt weil es mir haargenau SO geht. Ich hab

auch borderline , adhs (wenn es das gibt) , hysterionische Persönlichkeit , narzisstische Züge , Angst Panik Störung , Dissoziationen , schwerst und komplex traumatisiert etc Ich bin 47 j. mache seid ca 25 Jahren Psychotherapie. Seit drei Jahren hab ich das Glück eine wundervolle spirituelle Psychotherapeutin zu haben , ich hab an dbt gruppen teilgenommen , ich meditiere , ich lese sehr viel zu diesen Themen , hörbücher , besuche seminare und vorträge , mache intensiv innere kindarbeit ,auch genannte dinge wie the secret und glückstagebuch hab ich schon vollzogen , ich arbeite stetig an mir seid jahrzehnten und war selber auch viele Jahre in beratender Tätigkeiten tätig Ich nehme keine Medikamente , trinke keinen Alkohol und nehme keine Drogen. Antidepressiva oder ähnliches würde für mich nicht in frage kommen. Alles andere hab ich glaub ich schon probiert und es war sicher nicht für die katz. ich hab dadurch schließlich bis jetzt überlebt und bin mental gewachsen. Aber es geht mir genau so wie du es beschreibst und nachdem ich nun so vieles versucht hab ohne wirklichen Erfolg bin ich inzwischen in der Hoffnungslosigkeit angekommen. Tja ich denke aber dass all das passiert ist um mich endlich dazu zu bringen mich selbst zu lieben und mir zu genügen. Ich bin extrem bedürftig und niemand der still leidet sondern ich forderte es immer laut und direkt ein. Das hat alle Menschen von mir weg gebracht. Komischerweise ist es offenbar so je bedürftiger man ist desto einsamer ist man am ende... Naja ich muss ja nun weiter leben, weiß auch nicht mehr recht wie und bin, da ich fast alles schon ausprobiert hab, auch mit meinem Glauben an Besserung am ende. Trotz allem werde ich weiter an mir arbeiten und weiter versuchen dieses schreiende innere kind zu beruhigen und zu lieben tag für tag für tag.

Dritte Frau: danke für deine Worte, ich sehe mich genau in deinem Text wieder! Bin ebenfalls Borderlinerin, bei mir hat man es erst spät entdeckt, da ich mich vorher extrem verstellt hatte, nur dass ich da draussen akzeptiert wurde und arbeiten konnte, alles verdrängt, ganze Persönlichkeit nicht gezeigt. Nach Zusammenbruch bin ich 4 Jahre in Therapie, komme kaum weiter.....auch innere Kindarbeit ist sehr schwierig, mit meditieren schon alles versucht, muss akzeptieren lernen, dass es ein langer, langer Weg wird, ganz neu mit mir umzugehen.

Nils: Mir ging es genauso wie dir. Und ich habe mich im Laufe der Jahre da heraus gearbeitet. Es hat sehr lange gedauert. Viele Jahrzehnte. Mein Rezept ist es genau zu spüren was man braucht und dann konsequent seinen Weg zu gehen. Geholfen hat mir in der Ruhe zu leben, spirituelle Übungen zu machen (Yoga, Gehen, Lesen, Meditation), beständig an den Gedanken zu arbeiten und einen kleinen Kreis mit positiven Freunden aufzubauen. Und erleuchtete Meister zu haben, die mich bei Krisen gerettet haben. Für das Gute in der Welt zu leben und eine positive Aufgabe zu haben.

Mann: Vor Jahren habe ich einen Beziehungsversuch mit einer Borderline-Frau hinter mich gebracht. So sehr war ich noch nie verletzt worden. Brutal. Sicher ist das einfacher wenn man unsensibel und gleichgültig ist - so einen Partner, so einen Umgang brauchst Du wahrscheinlich. Die Idee ist etwas pragmatisch, aber einen Versuch wert, oder?

Frau: Tut mir leid, dass du so eine schlechte Erfahrung gemacht hast. Die Beziehung mit einem Bler ist für beide Seiten anstrengend. Meistens leidet jedoch der "gesunde" Partner mehr. Viele Verhaltensweise, gerade die Impulsivität ist meistens nicht nachvollziehbar. Aber jemand, dem es gleichgültig ist wäre nicht das richtige für mich. Vierte Frau: So ein blödsinn. erstmal gibt es verschiedene borderliner und zweitens lieben borderliner einfach tiefer und brauchen Symbiose und Loyalität , wenn das gegenüber das nicht geben kann wird der borderliner ungemütlich. wenn man eine Freundschaft oder Beziehung zu so einem Menschen eingeht weiß man das ja meist im vorfeld und man hat auch ne gewisse Verantwortung. Meist sind bordis gut im bett und davon lassen sich männer oft beeinflussen und wollen anfangs alles nicht so sehen und denken sie bekommen das mit der bordifrau hin. Und dann sind sie doch komplett überfordert. Ich kann da ein lied von singen.

Frau: da kann ich dir voll und ganz zustimmen. Diese Erfahrung habe ich in letzter Zeit zu oft gemacht. Ich "warne" den potentiellen Partner immer vor und versuche so gut es geht aufzuklären. Besonders, dass meine "Anfälle " sich nicht gegen den Partner selbst richten sondern gegen Verhaltensweisen, die ich nicht verstehe und impulsiv überdramatisiere. Aber am Ende heißt es dann wieder dass ich zu anstrengend bin. Den Schuh zieh ich mir natürlich an, weil es stimmt ja auch. Ich kann auch verstehen, dass ich irgendwann nicht mehr ertragbar bin. Ich kann mich ja dann selbst mich mehr ertragen. Ich brauche einen Partner dessen Psyche stark genug ist und der einen Ruhepool gibt. Für den Rest bin ich selbst verantwortlich, wie z.B. mein Glück nicht vom Partner abhängig zu machen usw...Ich bevorzuge Menschen mit einem ähnlichen Knall. Da fühle ich mich nicht so klein. Dann aber besser, wenn beide reflektiert sind.

Fünfte Frau: Erstmal Hut ab für soviel Offenheit und Ehrlichkeit. Ich kenne es aus meinem mittlerweile über 15jährigen Leidensweg..Ich bin mir mittlerweile ziemlich sicher, dass ich die Gefühle immer abgelehnt habe, nicht haben wollte. Und das ist oft der Knackpunkt. Die Gefühle werden niemals Ruhe geben, wenn wir so mit ihnen umgehen. Sie wollen fließen und da sein dürfen, gesehen und angeschaut werden. Steh auf, wie ein Kind, das laufen lernen will. Und wenn es 1.000 mal ist... Gib nicht auf. Mach dir deine negativen Glaubenssätze bewusst und ändere sie Schritt für Schritt um. Formuliere immer positiv. Also zum Beispiel nicht "Ich schaffe es nicht mehr" sondern "Ich bin auf dem Weg..." Positive Formulierungen stärken dich.

Sechste Frau: Borderline ist nicht heilbar. Es ist ein lebenslanges Bemühen.

Nils: Es gibt ganz klar eine Heilung, eine Lösung. Das ist letztlich die Erleuchtung. Eine andere echte Heilung gibt es nicht. In der Erleuchtung bekommst du eine neue Psyche. Du bist mit Glücksenergie gefüllt und lebst aus dem Glück und der Liebe heraus. Du hast den Frieden, die Ruhe und die Gelassenheit in dir. Probleme machen dir nicht mehr wirklich etwas aus. Du integrierst sie. Sie sind Teil des Lebens und des Weges. Wenn du dich auf dieses Ziel orientierst, gibt dir das immer

Hoffnung und Kraft. Wenn du die erleuchteten Meister um Hilfe bittest, bekommst du immer ausreichend Hilfe. Die schlechte Nachricht ist, dass dieser Weg lange dauern und anstrengend sein kann. Allerdings gibt es viele Stufen der Erleuchtung. Und auch eine kleine Stufe kann das Leben schon erheblich angenehmer machen.

Beziehungen und Erwachen

Wie lebt es sich in erwachten Beziehungen? Ludmilla und Roland (<https://www.sein.de/beziehungen-vor-und-nach-dem-erwachen/>) meinen, dass jeder Partner aus sich selbst heraus glücklich ist. Sein Glück ist nicht von seinem Partner oder seiner Partnerin abhängig. Er kann aus dem Geben von Glück und Liebe leben.

Wenn er etwas empfängt, dann als Geschenk. Eine normale Liebe ist an Bedingungen geknüpft. Man liebt, weil man etwas Gutes vom Gegenüber bekommen will. Wer im Licht lebt, der empfängt sein Glück vorwiegend durch das erleuchtete Sein. Aber ein Partner und eine Partnerin können eine Bereicherung sein. Genauso wie alle anderen Menschen, mit denen man in Kontakt ist. Die Liebe ist umfassend und leistet einen Beitrag zum Frieden in der Welt.

David schreibt in seinem Blog (<http://www.den-weg-gehen.de/die-neuen-beziehungen>), dass aus dem "ich liebe dich" ein "ich liebe" oder sogar das "ich bin Liebe" wird. Beide Partner würden ihre eigene Liebe genießen, es genießen den anderen in seiner Liebe zu sehen und das Energiefeld genießen, das durch diese Liebe geschaffen würde. Beide seien aber letztlich alleine, frei, autark, ruhend in Gott. Eine erwachte Beziehung würde aus dem radikalen Schritt bestehen, alle horizontalen Energieverbindungen (zum Partner, Bedürftigkeit) aufzugeben und stattdessen sich der vertikalen Energieverbindung zur Quelle (Wurzel- und Scheitelchakra) zu öffnen. Laut David sind heilende Beziehungen der Schlüssel für die erwachten Beziehungen der Zukunft. Der Weg ins Licht führe gerade über die Unvollkommenheit. Es gehe darum die eigene Bedürftigkeit und den eigenen Mangel auszuhalten, einfach damit zu sein und so auszuheilen.

Ich glaube an den Weg der heilenden Beziehung. Die Menschen in der heutigen Zeit sind seelisch und energetisch sehr verletzt. Jede meiner Beziehungen war auch eine Art Therapie. Es ging nicht nur um Sex und um den Körper. Es ging auch um Gefühle und um die Psyche. In einer Beziehungen interagieren zwei Menschen durch die Gesamtheit ihres Seins. Wenn eine Beziehung aus einer negativen und kaputten Psyche heraus gelebt wird, dann zieht man den Partner mit in die Negativität. Der Weg der heilenden Beziehung ist es, sich der eigenen Verletzungen und Negativität bewusst zu werden und bewusst positive Strukturen und Energien im Beziehungsleben zu verankern. Wir konzentrieren uns auf das Positive und stärken so das Positive.

Sex wird zu einer Energieverstärkung, einem Energieausgleich und einer seelischen Heilung. Beim Sex wird die Seele gestreichelt. Das geht nur, wenn Sex mit Liebe und Spiritualität verbunden wird. Wir sollten uns beide an dem Licht, an der

Erleuchtung, an einem spirituellen Ziel orientieren. Dann wird die beim Sex entstehende Energie in heilsame Richtungen gelenkt. Im Tanta-Yoga wird gelehrt sich regelmäßig mit einem erleuchteten Meister zu verbinden. Das verstärkt die spirituelle Orientierung und wir können Hilfe aus einer höheren Bewusstseinsdimension erhalten.

Ich glaube nicht an die völlige Unabhängigkeit eines Wesens, selbst wenn dieses Wesen erleuchtet ist. Im Kosmos ist alles energetisch verbunden. Alles existiert in Verbindung miteinander. Ein Erleuchteter mag seine Glücksenergie von Gott bekommen, aber er spürte die Liebe seiner Mitmenschen. Diese Liebe hält ihn auf der Erde und läßt ihn am Tanz des Lebens teilhaben. Er empfindet sein Leben erst dann als vollständig, wenn er in der Doppelliebe zu Gott und zu seinen Mitmenschen lebt. Ich sehe, dass Beziehungen für viele Erleuchtete sehr wichtig sind. Oft geschieht das ohne Sex. Wichtig ist die Liebesverbindung.

Das Leben führt uns



Ich beschäftige mich gerade mit dem Sinn des Lebens. Ich sah ein Buch mit dem Titel "Einfach nur glücklich sein genügt nicht, der Mensch braucht auch einen Sinn." Darüber habe ich lange nachgedacht. Ich finde glücklich sein schon wichtig. Ich nenne das erleuchtetes Sein. Aber einfach nur zu sein befriedigt mich nicht. Ich brauche auch eine Aufgabe im Leben. Wobei es meine derzeitige Aufgabe ist die Menschen, die sich energetisch mit mir verbinden, energetisch zu reinigen und zu

heilen.

Eine Beziehung zu haben stabilisiert mich auf meinem Weg. Aber es ist auch ziemlich mühevoll. Und meine Freundin zu heilen ist auch anstrengend. Ich kann nicht viel tun, außer dass sie in meiner Energie lebt. Darshan-Yoga. Und so langsam spirituell gereinigt und geheilt wird. Und möglicherweise reinigt sie mich durch ihre Energie und ihre Potentiale auch etwas.

Meine Meister wirken im Hintergrund. Ich spüre sie kaum. Ich erfahre es so, dass das Leben mich und meine Beziehung führt. Manchmal denke ich nach einer Krise, dass die Beziehung zu Ende ist. Dann löst sich mein Ego, das Leben nimmt eine überraschende Wende und die Beziehung geht weiter. Ich bin gespannt wohin mich das Leben führt.

Verzeihen

Auch für einen kleinen Yogi ist das Leben manchmal schwer. Der spirituelle Weg ist nicht nur ein Weg des Glücks. Er führt auch durch Phasen der Dunkelheit, der Egoauflösung und der inneren Reinigung. Die Dinge laufen manchmal nicht so, wie ein Mensch sich das vorgestellt hat. Es kommt anders, als er es sich gewünscht hätte.

Was macht man in einem solchen Fall? Als erstes nimmt man die Dinge grundsätzlich so an wie sie sind. Das Leben ist stärker als der Mensch. Der Mensch ordnet sich dem Willen des Lebens (des Schicksals, Gottes, des Karmas) unter. So erlangt er inneren Frieden.

Man versucht zum großen Verzeihen zu kommen. Man verzeiht Gott, dass das Leben so schwierig ist. Man verzeiht den Mitmenschen das Leid, dass sie einem zugefügt haben. Man verzeiht sich selbst seine Fehler. Man konnte im Moment nicht anders handeln. Ein Mensch muss nicht perfekt sein. Er darf Fehler haben und auch mal Dinge falsch machen.

Genauso wie das äußere Leben nicht perfekt sein muss. Das äußere Leben ist nie perfekt. Es gibt immer Chaos. Es gibt immer irgendwo Leid auf der Welt. Das Leid gehört zum Leben dazu. Dauerhaft glücklich kann nur der Mensch sein, der das Leid des Leben in seinen Lebensweg integrieren kann, es gelassen erträgt, sich auf die positiven Dinge konzentriert, sein Ego (Eigenwillen gegenüber dem Kosmos) überwindet und durch seine spirituellen Übungen sein inneres Glück erwecken kann. Und durch Taten der Liebe in die umfassende Liebe gelangt. Dann ist man gerettet. Dann kann man auch in einem Leidfeld (Energiefeld des Leidens) glücklich sein.

Es gibt die Geschichte vom Paradiesapfel. Ein erleuchteter Meister hielt einen

schönen Apfel in der Hand und erklärte, dass dieses der Apfel vom Paradies sei. Seine Schüler betrachteten den Apfel und fanden eine faule Stelle. "Wie kann das der Apfel aus dem Paradies sein?" Der Meister antwortete: "Ihr konzentriert euch auf die schlechte Stelle und erzeugt dadurch ein Bewusstsein des Mangels und des Leidens. Ich nehme vorwiegend die Schönheit des Apfels wahr und bin dadurch in einem Paradiesbewusstsein. Ich denke positiv und bewahre dadurch mein inneres Glück. Ich fließe positiv mit dem Leben und bleibe dadurch immer positiv."

In der Erleuchtung übersteigt man alles äußere Leid. Im Zustand der Liebe und des inneren Glücks kann man glücklich durch alle Leidsituationen des Lebens hindurch gehen. Die meisten spirituellen Menschen glauben an ein Leben nach dem Tod. Das Bewusstsein lebt nach dem Tod weiter. Wenn man in einem Paradiesbewusstsein stirbt, dann kommt man nach dem Tod in die Energiebereiche des Glücks. Das Paradies ist ein Erleuchtungsbereich. Im Buddhismus nennt man das Parinirvana und im Yoga Sathyaloka (den Ort der höchsten Wahrheit). Im Christentum spricht man einfach vom Paradies (vom Sein in Gott).

Im Yoga erweckt man beim Sterben die Kundalini-Energie und fließt mit einer glückseligen Meditation durch den Tod. Man verbindet sich mit seinem erleuchteten Meister, denkt ein Mantra, stabilisiert so das Bewusstsein und gelangt ins Licht. Mit den persönlich passenden spirituellen Techniken kann man sein Bewusstsein in Leidsituationen im Frieden, in der Liebe und im Glück halten. Egal was passiert.

Vor vielen Jahren schenkten die Meister dem kleinen Yogi einen hilfreichen Traum. Sie erzeugten in seinem Bewusstsein eine Sterbesituation. Der kleine Yogi dachte, dass er stirbt. Er spürte Leid, Schmerzen und Panik in sich. Er rief Gott um Hilfe an. Gott gab ihm das Mantra "Ja". Der kleine Yogi dachte beständig "Ja". Dieses Mantra ist sehr einfach, aber es hat eine starke innere Kraft. Es führt dazu, dass man alles bejaht, egal was geschieht. So bleibt der Geist positiv. Der kleine Yogi spürte im Traum, wie sein Bewusstsein erlosch. Dann gab es plötzlich einen Umschwung und der Yogi war im Licht.

Spirituell gesehen ist das Leid im Leben ein großer Helfer auf dem Weg des inneren Glücks. Kein Mensch möchte leiden. Er sucht deshalb intuitiv nach Wegen innerlich im Glück zu bleiben. Es ist eine große Gnade, wenn man Techniken kennt, die einem persönlich helfen. Ein solche Technik kann das Mantra "Ja" sein. Es kann aber auch ein anderes Mantra wie Om, Gott (das Vater unser), der Name eines erleuchteten Meisters (Vorbildes), ein Gebet, ein Lied oder eine Kundalini-Meditation sein. Mit diesen Techniken kann man sich selbst oder anderen helfen. Man kann auch mit anderen beten, Mantras singen, spirituelle Geschichten lesen, meditieren und Yoga machen. Man kann leidenden Menschen Licht senden und ihnen mit einem Mantra spirituelle Energie übertragen. Ich habe auf der Ukulele gespielt, dazu gesungen und so meine Mutter gut durch den Tod gebracht. Ich singe für mich selbst Lieder zur Ukulele, wenn es mir schlecht geht. Ich schreibe kleine verrückte Geschichten und baue mich so immer wieder auf.

Das große Verzeihen

Die heilige Rita lebte von 1380 bis 1457 in der Stadt Cascia in Italien. Sie hatte in ihrem Leben viel zu ertragen. Sie hatte ihren Mitmenschen und auch dem Leben viel zu verzeihen. Sie meisterte alle schwierigen Situationen mit Gleichmut, Ausdauer und Optimismus. In jungen Jahren wurde Rita von ihren Eltern mit einem jähzornigen und brutalen Mann verheiratet. Sie ertrug ihre Ehe achtzehn Jahre. Dann wurde ihr Mann ein Opfer der italienischen Blutrache. Rita konnte nicht nur ihrem Mann seine Brutalität verzeihen, sondern auch dem Mörder.

Rita hatte zwei Kinder. Kurz nach dem Tod ihres Mannes starben ihre Kinder an der Pest. Das war ein schweres Schicksal, an dem eine Mutter leicht zerbrechen kann. Rita war jetzt ganz alleine. Sie war 33 Jahre alt. Was sollte sie jetzt tun? Sollte sie noch einmal heiraten und möglicherweise wieder eine schwierige Beziehung bekommen? Oder sollte sie alleine bleiben? Rita entschied sich für den spirituellen Weg und wurde Nonne. Sie machte voller Selbstdisziplin jeden Tag ihre Übungen. Im Alter von sechzig Jahren gelangte sie zur Erleuchtung (Heiligkeit). Ihr strenges Üben hatte ihr einen großen Lohn eingebracht. Jetzt konnte sie sich über alles Leid der Welt erheben. Ein wichtiges Element für ihren Durchbruch zur Erleuchtung war das Verzeihen. Das umfassende Verzeihen führte zum vollständigen Einverständnis mit dem Leben. Die heilige Rita konnte alles so annehmen, wie es ist. Auch das Leid in ihrem Leben und auf der Welt. Wer erleuchtet ist, ist auf einer tiefen Ebene von allem Leid der Welt befreit. Wer einen tiefen Glauben hat, den trägt dieser Glaube durch alle schweren Zeiten. Mögen wir alle eines Tages im Licht erwachen.

Der Doppelweg der Liebe

Der Doppelweg ist eine geniale Glücksstrategie. Wer in sich selbst kein Glück, keine Liebe und keinen Frieden hat, kann keine Welt der Liebe, des Friedens und des Glücks aufbauen. Das Ego ihn ihm würde immer wieder alles zerstören. Wie es bei allen Weltretterversuchen bisher geschehen war. Wenn ein Mensch aber gleichzeitig an sich selbst arbeitet und für das Glück aller Wesen wirkt, dann wächst er daran und macht seine Mitmenschen glücklich. Er erzeugt ein Energiefeld der Liebe, des Friedens und des Glücks um sich, welches auf seine Mitmenschen abfärbt, sie magisch anzieht und im Laufe der Zeit seine Welt in ein Paradies verwandelt. Dann hat der Mensch das Licht in sich und lebt im Licht. Wenn viele Menschen so leben, verwandelt das die ganze Welt.

Dieser Doppelweg der Liebe und des Glücks ist so genial, dass er von Menschen in allen großen Religionen übernommen worden ist. Im Buddhismus gibt es den Mahayana, den großen Weg, der die Liebe in den Mittelpunkt stellt. Der Dalai Lama ist ein bekannter Vertreter dieses Weges. Im Yoga gibt es den Neohinduismus, der von Ramakrishna begründet worden ist und derzeit von den meisten erleuchteten Yogis gelehrt wird. Im Judentum gibt es den Mystiker Rabbi Nachman und im Islam

die Sufis, die den Weg des Herzens gehen. Unter den westlichen Philosophen sind Sokrates und Epikur zu nennen. Es gibt eine weltübergreifende Philosophie der Liebe, die ihren Ausdruck auch in der Menschenrechtsbewegung und den vielen aktuellen Weltrettern gefunden hat.

Ein Problem gibt es bei diesem Weg. Die Mächte des Egos, der Dunkelheit und des Bösen sind auf der Welt sehr stark und haben die Welt fest im Griff. Die großen Konzerne steuern über die herrschenden Politiker die Welt. Die mächtigsten Länder der Welt sind Diktaturen oder Scheindemokratien. Selbst in Ländern wie den USA oder Deutschland haben die Lobbyisten und das Finanzkapital eine große Macht. Sie finanzieren die Parteien und weitgehend auch die Massenmedien. Ihnen geht es nur um ihren Profit und nicht um eine glückliche Welt. Sie haben die klügsten Köpfe der Welt gekauft und die Massen durch die Konsumorientierung und die Leistungsideologie fest im Griff.

Sie sind auf dem Weg der Vernunft nicht zu überwinden. Aber sie sind durch die Kräfte der Wahrheit und der Liebe zu besiegen. Man könnte es so sagen, dass Gott, das Leben und die erleuchteten Meister über der Welt der Materie stehen. Wir müssen uns einfach nur auf die Grundsätze Wahrheit und Liebe konzentrieren, in jedem Moment das jeweils Richtige tun und uns ansonsten dem Leben überlassen. Wir können die Welt nicht selbst retten. Das kann nur das Leben tun. Und es wirkt gerade durch das Chaos auf der Welt, das letztlich auch durch die Reichen und Mächtigen nicht wirklich zu kontrollieren ist.

Nach einem langen Spaziergang durch den Wald wurden dem kleinen Yogi die Dinge klar. Er musste sich einfach nur jeden Tag mit den Kräften der Wahrheit und der Liebe verbinden, auf die Stimme seiner eigenen inneren Weisheit hören und das tun, was gerade für ihn persönlich möglich war. Er musste an sich selbst arbeiten, an seinem eigenen Ego und seinen eigenen Gedanken. Er musste immer wieder durch positives Denken und Meditation (seine persönlichen Glücksübungen) Frieden, Liebe und Glück in sich erzeugen. Und dann aus der Energie der Ruhe, der Liebe und der Weisheit in der Welt handeln. Dann würde er durch das Leben auf seinem persönlichen Weg geführt werden. Wenn er sich dabei auf das Glück seiner Mitmenschen konzentrierte und sich selbst nicht zu wichtig nahm, sich als Diener seiner Mitmenschen sah, dann würde er optimal das Licht und die Liebe in die Welt bringen.

Glücksübungen

Die wichtigste Übung ist das positive Denken. Jeder Mensch sollte beständig seine Gedanken beobachten, negative Gedanken stoppen und sich auf positive Eigenschaften wie Liebe, Frieden, Glück, Kraft und Wahrheit konzentrieren. Sai Baba nennt es die fünf Grundsätze Shanti (Frieden), Prema (Liebe), Dharma (richtiges Tun), Sathya (Wahrhaftigkeit) und Ahimsa (Gewaltlosigkeit, erleuchtetes Sein). Sie sind das Zentrum seiner Lehre. Jesus hatte in seiner Bergpredigt erklärt,

dass innere Armut (Demut, Bescheidenheit), Friedfertigkeit, Barmherzigkeit, der Hunger nach Gott (nach Erleuchtung, nach einem Leben in Gott) und beständige innere Reinigung (des Herzens) der Weg zu einem glücklichen Leben (Seligkeit) sind. Buddha empfahl es richtig zu denken, richtig zu handeln, richtig zu leben und richtig zu meditieren. Er riet zu den vier Eigenschaften Mitgefühl, Mitfreude, umfassende Liebe und Gleichmut (bei Leid).

Ohne konsequente Gedankenarbeit kann kein dauerhaftes inneres Glück entstehen. Swami Sivananda betonte deshalb die tägliche Selbstbesinnung. So kommt man zur Erleuchtung und zum dauerhaften inneren Glück. Am besten nimmt man sich jeden Morgen fünf Minuten Zeit, um über sich und sein Leben nachzudenken, seine Schwachstellen zu erkennen und seinen Geist spirituell auszurichten.

Wichtig für den Weg des inneren Glück ist aber auch die tägliche Meditation. Durch die Meditation entsteht innerer Frieden, der die Basis für ein beständiges Glück ist. Es gibt viele Techniken der Meditation. Jeder Mensch darf herausfinden, was für ihn persönlich am besten funktioniert. Das kann das einfache tägliche Sitzen sein, in dem man die Gedanken zur Ruhe kommen lässt. Das kann die Kundalini-Meditation sein, in der man durch eine Vorbild-Visualisierung (Gottheiten-Yoga) verbunden mit einem Mantra die Kundalini-Energie aktiviert und dann im Glück verweilt.

Das kann das Lesen in einem spirituellen Buch sein. Das kann das Singen von Mantras sein. Das kann das tägliche Gehen oder Joggen sein, durch das man seine innere Kraft und Gesundheit stärkt. Das kann die Schüttelmeditation sein, durch die man Gefühle von Wut, Angst, Sucht und Trauer auflöst. Und das kann eine meditative Lebensweise sein, bei der man im Zustand der Ruhe und der Meditation durch das Leben geht.

Die Lieblingsübung des kleinen Yogis ist es seinen Mitmenschen Gutes zu tun. Er ist auf seine Art ein Bodhisattva, der die Menschen an das erinnert, was wirklich wichtig ist im Leben. Und das ist nicht der äußere Konsum, sondern der innere Frieden, das Glück und die Liebe. Jeder Mensch kann Gutes tun. Jeder Mensch kann durch den Weg der umfassenden Liebe ins Glück kommen. Dazu genügt es, einem Mitmenschen ein Lächeln oder ein gutes Wort zu schenken. Dazu genügt es einem Menschen einen kleinen Wunsch zu erfüllen. Dazu genügt es allen Wesen Licht zu senden und eine glückliche Welt zu wünschen: "Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Wir denken dieses Mantra so lange, bis Glück in uns entsteht.

Glücksforschung

Was macht die Menschen am meisten glücklich? Gute Beziehungen und ein guter Freundeskreis. Wenn wir in unserem Leben glücklich werden wollen, dann sollten wir gute Beziehungen und einen guten Freundeskreis aufbauen. Desweiteren hat die Glücksforschung erkannt, dass auch die eigene Psyche wichtig für das Glück

eines Menschen ist. Wir sollten auch an uns selbst arbeiten.

Der Glücksforscher David Niven hat die wichtigsten Ergebnisse der heutigen Glücksforschung mit seinem Buch "Die 100 Geheimnisse glücklicher Menschen" (2000) einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht.

1. Aktivität macht glücklich

Glücklich sind Menschen mit positiven Zielen und einer positiven Aufgabe. Aktive Menschen besitzen 15 % mehr Lebenszufriedenheit als ihre eher passiven Mitmenschen. Der Glücksforscher Ed Diener erklärt: "Glückliche Menschen setzen sich immer wieder Ziele."

2. Sport macht glücklich

Regelmäßiger Sport hält den Körper gesund und macht den Geist glücklich. Tägliche Spaziergänge steigern das Lebensglück um 12 %. David Niven stellt fest: "Menschen, die sich durch Sport fit halten, sind gesünder, positiver und erfolgreicher."

3. Gutes tun macht glücklich

Wer regelmäßig anderen Menschen etwas Gutes tut, ist 24 % glücklicher als ein Mensch, der nur für sich lebt. John A. Schindler schreibt: "Lebe vorwiegend als gebender Mensch. Der Gebende ist glücklicher als der Nehmende. Wer der Welt und allen Wesen gegenüber zum Gebenden wird, entdeckt die Schönheit der Welt."

4. Ruhe macht glücklich

Neben Zeiten der Arbeit, der Bewegung und der Geselligkeit sollten wir jeden Tag auch Zeiten der Ruhe und der Erholung in unser Leben einbauen. Wir sollten genug schlafen. Aus der wissenschaftlichen Forschung ergibt sich, dass entspannte Menschen positiver denken und glücklicher sind. Jede fehlende Stunde Schlaf verringert die positive Einstellung am nächsten Tag um 8 %.

5. Positives Denken macht glücklich

Wer positiv denkt, verdoppelt seine Glückswahrscheinlichkeit. Wer glücklich werden will, sollte jeden Tag das positive Denken pflegen. Er sollte die positiven Eigenschaften Weisheit, Liebe, Frieden, innere Kraft und Lebensfreude in das Zentrum seines Lebens stellen, und sie jeden Tag systematisch üben. Zum Beispiel durch eine positive Tageseinstellung: "Wie sieht der Tag heute aus? Wie komme ich heute positiv durch den Tag? Was macht mich heute zum Sieger?"

6. Zu viel Fernsehen macht unglücklich

Die wissenschaftliche Forschung hat klar ergeben: "Jede Stunde Fernsehen am Tag verringert die allgemeine Lebenszufriedenheit um 5 %." Das Fernsehen orientiert die Menschen auf den Weg des äußeren Glücks. Es erweckt Wünsche. Es verstärkt Aggressionen. Es erzeugt Ängste. Wer in seinem inneren Glück wachsen will, muss den Fernseher abschaffen oder einen positiven Umgang damit erlernen. Der Weg des positiven Fernsehens besteht aus drei Schritten: a) Wähle deine

Fernsehsendungen bewusst aus. Vermeide negative Filme und bevorzuge positive Filme. b) Finde das richtige Maß beim Fernsehen. Kinder dürfen höchstens eine Stunde am Tag fernsehen. c) Nach jedem Fernsehkonsum muss man sich durch spirituelle Übungen reinigen (auf den spirituellen Weg besinnen).

7. Beziehungen pflegen

Baue dir einen positiven Freundeskreis auf. Frauen, die sich regelmäßig mit anderen Frauen austauschten, erlebten eine Verringerung ihrer Sorgen um 55 %. Bei krebserkrankten Frauen, die sich wöchentlich in einer Gruppe trafen, war die Überlebensrate doppelt so hoch wie bei Frauen ohne eine feste Gruppe. In der westlichen Welt gibt es einen starken Trend zur Vereinzelung. Es gibt viele Singles und alte einsame Menschen. Glücklicher sind aber die Menschen mit einem guten Freundeskreis und guten Beziehungen. Überwinden wir die Vereinzelung. Pflegen wir unsere Freundschaften.

8. Die Freude pflegen

Wer regelmäßig kleine Elemente der Freude in sein Leben einbaut, steigert sein allgemeines Lebensglück um 20 %. Einmal ging es Nils schlecht. Um sich wieder ins innere Gleichgewicht zu bringen, aß er viele Süßigkeiten. Sein Geist hellte sich immer mehr auf. Leider war nach einiger Zeit sein Bauch restlos voll. Und trotzdem war sein Geist noch nicht ganz glücklich. Da visualisierte Nils die Süßigkeiten in seinem Bauch und erweckte so seine Kundalini-Energie. In ihm entstand eine starke Glücksenergie, die ihn schnell ganz ins Licht brachte. Nils lernte daraus, äußeren Genuss und spirituelle Übungen miteinander zu verbinden. Dann braucht man auch nicht ganz so viele Süßigkeiten zu essen. Etwas äußerer Genuss reicht für den Weg des inneren Glücks.

9. Humor

Wer Humor hat, erhöht sein Lebensglück um 33 %. Wir sollten auch den Humor in unserem Leben pflegen. Wir sollten die Dinge nicht zu ernst nehmen. Wir sollten es lernen auch über uns selbst zu lachen. Wer über sich selbst lachen kann, geht leichter durch das Leben. Es ist gut heitere Filme zu sehen, humorvolle Bücher zu lesen und mit fröhlichen Menschen zusammen zu sein.

10. Selbstvertrauen

Glückliche Menschen glauben an sich selbst. Sie glauben an ihre Ziele, ihre Weisheit und ihre Kraft. Sie sehen sich grundsätzlich als Sieger. Optimisten sind erfolgreicher als Pessimisten.

Sonja Lyubomirsky ist eine der bekanntesten amerikanischen Glücksforscherinnen. Sie ist Professorin an der University of California und hat den Weltbestseller *Glücklich sein* (2008) geschrieben. Ihr wichtigster Punkt ist Dankbarkeit.

1. Bringe jeden Tag so viel Freude in dein Leben, dass du deinen Lebensweg positiv gehen kannst. Iss etwas Schönes, lies etwas Schönes, sieh einen schönen Film und triff nette Menschen. Öffne dich bewusst der Schönheit des Lebens. Sei achtsam für

die schönen Dinge. Plane auch den Genuss in dein Leben ein. Feier die guten Nachrichten.

2. Denke positiv. Suche dir positive Ziele und eine positive Aufgabe. Was sind deine positiven Ziele? Was begeistert dich? Arbeite jeden Tag ein kleines Stück für deine positiven Ziele und du wirst lebenslang glücklich sein.

3. Verwirkliche deine Lebensträume. Menschen, die auf ein Ziel hinarbeiten, das ihnen persönlich sinnvoll erscheint, sind weitaus glücklicher als Menschen, die keine Ziele haben.

4. Sei dankbar. "Ich bin dankbar für ..."

5. Sei optimistisch. Optimistische Menschen sind glücklicher und erfolgreicher. "Ich bin optimistisch, weil ..."

6. Sorge gut für dich und deinen Körper. Sport wirkt besser auf die Psyche als Antidepressiva. Sonja rät: „Machen Sie sich einen Sportplan und halten sich fest daran. Treiben Sie mindestens dreimal in der Woche Sport. Joggen oder walken Sie am besten jeden Tag.“

7. Pflege deine sozialen Beziehungen. Gute Beziehungen sind für die meisten Menschen der wichtigste Glücksbringer. "Ich sende Licht zu ... Mögen allen Menschen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

8. Sei hilfsbereit. "Mein Weg des Helfens ist ..."

9. Bewältige klug das Leid in deinem Leben = Es gibt zwei Hauptstrategien zur Bewältigung von Leid. Wir können über ein Problem nachdenken und es lösen. Oder wir können es akzeptieren, unsere Trauer oder Wut ausleben, positive Gedanken finden und so innerlich wieder ins Gleichgewicht kommen. Es hängt vom Problem ab, ob wir es am besten äußerlich lösen oder innerlich zu einem positiven Umgang damit finden müssen. Bei den meisten Problemen sind beide Strategien erforderlich.

10. Überwinde deine negativen Gedanken. Negative Gedanken führen zu negativen Gefühlen. Negative Gefühle beeinträchtigen die körperliche Gesundheit und zerstören das innere Glück. Vergib deinen Feinden. Verzeihe deinen Mitmenschen, dir selbst oder dem Leben. Was ist heute dein Satz des Verzeihens? „Ich verzeihe ...“

11. Lebe im Wesentlichen. Heilige das Leben durch einen übergeordneten Sinn (Gott, Erleuchtung, Liebe). Sonja rät: „Finden Sie ihren spirituellen Weg. Lesen Sie jeden Tag in einem spirituellen Buch. Meditieren Sie jeden Tag.“

12. Sieh die kleinen Dinge des Glücks. Viele Menschen verlieren im Alltagstrott den

Blick für die kleinen und großen Dinge, für die wir dankbar sein können.

Das wahre Glück

Es gibt das wahre Glück. Aber den Weg erkennst du erst, wenn du auf allen äußeren Wegen gescheitert bist. Das wahre Glück ist nicht in äußeren Umständen zu finden, nicht im Beruf, im Konsum und auch nicht in einer Beziehung. Das wahre Glück kannst du nur in dir selbst finden. Aber auch das ist nicht einfach. Du musst es wirklich wollen. Du musst von Menschen lernen, die den Weg kennen. Und dann deinen eigenen Weg finden. Für Buddha waren die wesentlichen Elemente die Meditation und die Gedankenarbeit. Durch die Meditation kannst du zum inneren Frieden finden. Durch die Gedankenarbeit kannst du negative Gedanken überwinden und positive Gedanken entwickeln. Positive Gedanken führen zu positiven Gefühlen und letztlich zum dauerhaften inneren Glück. Aber es gibt viele Fallen beim positiven Denken. Du darfst deine Probleme und Gefühle nicht verdrängen. Du musst darüber nachdenken, sie leben und eine positive Lösung finden. Viele Hinweise gibt dir die Glücksforschung und die Glücksphilosophie.

Im Yoga geht es um die Erleuchtung. Dafür gibt es tausende von Techniken. Finde heraus, was bei dir funktioniert. Wichtig ist das beständige Üben von positiven Eigenschaften wie Frieden, Liebe, Weisheit und Glück. Ansonsten empfehle ich meine Schüttelmeditation. Und die tägliche Selbsterforschung und positive Ausrichtung des Geistes. Das genügt für den Anfang.

Jesus hat den Schwerpunkt auf die Liebe gelegt. Er lehrte den Doppelweg der Liebe. Die Liebe zu Gott, zum erleuchteten Meister, zur Erleuchtung, zu einem Leben im erleuchteten Sein (Moses: Ich Bin). Und die Liebe zu allen Mitmenschen, denen man Gutes tun und ihnen den Weg des Lichts zeigen sollte. Wenn man im Schwerpunkt spirituell lebt, dann entwickelt sich das innere Glück.

Eine Beziehung wächst ins Glücks, wenn beide auf ihre Art den Doppelweg der Liebe gehen. Äußere Konflikte sollte man nicht zu ernst nehmen. Sie sind Illusionen des Egos. Es gilt das Ego zu überwinden und vorwiegend aus der Liebe und dem eigenen inneren Glück zu leben. Der Hauptweg ist es sein eigenes inneres Glück zu pflegen und den Mitmenschen als Dienender gegenüber zu treten (Helfen, Gutes tun, sie auf dem Weg des Glücks stärken). Sai Baba lehrte: " Wer allen Wesen dient, dem dient das Leben. Er überwindet sein Ego und gelangt ins erleuchtete Sein und in die umfassende Liebe."

Die wahre Liebe



Die Liebe macht das Leben lebenswert. Am besten ist es die Liebe zu einem anderen Menschen mit dem eigenen inneren Glück zu verbinden. Die Liebe zwischen den Partnern wird wachsen. Sie erhalten eine erfüllte Partnerschaft und ein erfülltes Leben. Letztlich ist die Liebe ein Weg zu Gott, zur Erleuchtung, in ein Leben im Licht. Eine Beziehung ist deshalb in einem tieferen Verständnis ein gemeinsamer Weg ins Licht. Dieser Weg muss nicht immer einfach sein, aber wenn man das Ziel im Auge behält, wird er gelingen.

Über die wahre Liebe gibt es viele unterschiedliche Ansichten. Diese Ansichten sind kulturabhängig und auch abhängig von den einzelnen Betrachtern. Im Internet finden wir viele Punkte, die auf eine wahre Liebe hindeuten. Wahre Liebe bedeutet sich gut zu verstehen, zu harmonieren, miteinander glücklich zu sein, ein gutes Team zu bilden.

1. Wahre Liebe deutet miteinander glücklich zu sein. Der Partner ist eine Bereicherung für das eigene Leben.
2. Zwei Menschen harmonieren miteinander. Sie bilden ein gutes Team. Sie können Probleme gemeinsam lösen, über alles reden, Kompromisse finden, den gemeinsamen guten Weg finden.
3. Es ist Liebe zwischen zwei Menschen. Das spüren sie, das fühlen sie, das zieht sie gegenseitig an.
4. Empathie. Zwei Menschen fühlen miteinander. Sie freuen sich miteinander, sie leiden miteinander. Geteiltes Leid ist halbes Leid. Geteilte Freude ist doppelte Freude.
5. Vertrauen. Zwei Menschen vertrauen einander. Sie leben in der Wahrheit. Sie sind einander treu.
6. Gemeinsamkeiten. Es gibt viele Gemeinsamkeiten bei zwei Menschen. Sie haben gemeinsame Ziele, gemeinsame Träume, gemeinsame Wünsche, gemeinsame

Dinge, die sie gerne tun.

7. Annehmen. Zwei Menschen nehmen einander an wie sie sind. Sie können auch die Schwächen und Fehler des Partners akzeptieren. Wahre Liebe verlangt nicht, dass die Menschen perfekt sind. Oft machen gerade kleine Fehler und Schwächen einen Menschen liebenswert. Wir wollen den anderen nicht verändern, sondern lieben ihn so wie er ist.

8. Wahre Liebe gibt Freiheit. Sie engt den Partner nicht ein. Sie läßt ihm Luft zu atmen. Sie gibt ihm einen Freiraum.

9. Respekt. Wahre Liebe beruht auf gegenseitigem Respekt.

10. Gegenseitige Unterstützung. Wir gehen gemeinsam durch alle Höhen und Tiefen. Wir sind uns treu in guten und in schlechten Zeiten. Es gibt in jedem Leben Freude und Leid. Eine gute Beziehung ist ein gutes Team, dass gemeinsam auch schwierige Phasen bewältigt.

11. Miteinander lachen können.

12. Wahre Liebe ist aufmerksam.

https://wiki.yoga-vidya.de/Wahre_Liebe

Wahre Liebe ist eine tiefe Liebe, die auch Höhen und Tiefen, Glück und Unglück, Gesundheit und Krankheit übersteht. Wahre Liebe ist eine tiefe Sehnsucht der Menschen: Inmitten der vielen Veränderungen sucht man etwas, was fest ist, was Halt gibt, worauf man bauen kann. Dafür steht wahre Liebe. Wahre Liebe braucht kein über Jahre gleich bleibendes tolles Sexleben. Auch bei sehr guten Beziehungen gibt es Schwankungen in der Sexualität - und meistens wird Sex in einer langen Partnerschaft weniger.

Bei wahrer Liebe erzählt man sich gegenseitig seine Träume - und geht davon aus, dass man sie vielleicht zusammen leben kann. Wenn jemand an seine Träume denkt und der (potentielle) Partner passt da nicht rein - ist das vermutlich nicht der potentielle Partner. Bei wahrer Liebe hat man langfristige Pläne. Wenn dein Partner mit dir keine Pläne für die Zeit in 2-4 Jahre mitteilen will, ist die Liebe vermutlich nicht so tief (und umgekehrt)

Wahre Liebe will sich auch ausdrücken. Das kann sein liebevolle Zugewandtheit, kleine Komplimente aus heiterem Himmel, ein spontan auftretendes Lächeln, die Bereitschaft, für den anderen etwas zu tun.

Es gibt zwei Sprichwörter: Gleich und gleich gesellt sich gern und Gegensätze ziehen sich an. In einer langfristigen Beziehung scheinen die Gemeinsamkeiten wichtiger zu sein. Wenn man sein Leben in Gemeinschaft verbringen will, hilft es, gemeinsame Interessen, Anliegen, Ziele zu haben - wobei Unterschiede die Würze in der Beziehung sein können.

Mache die Suche nach wahrer Liebe nicht zur Besessenheit: Wenn ein anderer sieht, dass man wahnsinnig liebesbedürftig ist, flieht er. Darum lerne, mit

Gelassenheit und Freude dein Leben zu leben, finde einen tieferen Sinn des Lebens auch außerhalb der Partnerschaft - dann ziehst du wahre Liebe eher an. Halte deine Antennen offen - und triff viele Menschen. Gib dem Schicksal eine Chance, deine wahre Liebe zu treffen.

Manche Menschen suchen nach ihrer "wahren Liebe" - und finden sie nicht. Weil sie zu hohe Ansprüche haben an "wahre Liebe", finden sie keine zufrieden stellende Beziehung. Hier wäre der Tipp: Wahre Liebe muss nicht alles überwältigend sein. Manchmal ist die "kleine Liebe", in der man sich gegenseitig stützt und füreinander da ist, die beste Liebe.

Liebe kann man nicht nur gegenüber dem Partner empfinden, sondern gegenüber allen Menschen, allen Tieren, der Natur, gegenüber Gott. Man kann Liebe auch gegenüber Hobby und Berufung empfinden.

Der Mensch sucht wahre Liebe, weil er in Wahrheit Liebe ist. Vollständig ist eine solche wahre Liebe nur in Gott zu finden. Im erste Johannesbrief heißt es: "Gott ist Liebe; und wer in der Liebe bleibt, der bleibt in Gott und Gott in ihm." (1. Joh. 4,16b)

Dies drückt aus, dass jede Liebe ein Ausdruck Gottes ist. Die Vedanta Philosophie sagt: Tief im Inneren ist jeder Mensch eins mit Gott. Tief im Inneren sind alle Menschen miteinander verbunden. Tief im Inneren ist jeder Mensch Ananda, Freude. Die Sehnsucht nach wahrer Liebe ist die Sehnsucht nach Gott. Letztlich ist wahre Liebe nur zu finden in der Erfahrung Gottes.

Was auch immer deine Aufgabe ist, tue es mit Liebe. Begegne allen Menschen mit Wohlwollen und mit Liebe. Sei dir bewusst: Was auch immer du zu tun hast, ist Aufgabe Gottes an dich. Daher tue es mit Liebe, mit Herz, Verstand und Hand. Das ist auf einer tieferen Ebene wahre Liebe: Die Liebe zu Gott, die Liebe zu den Menschen, die Liebe zur Natur, wie sie dir begegnet, die Liebe zu deiner Berufung, die Liebe zu deinen Aufgaben.

Alles über Sex

Beim Sex kann man viele Fehler machen. Ich habe viele Fehler gemacht. Aber ich habe daraus gelernt. Fehler zu machen ist manchmal nicht vermeidbar. Ein Mensch ist manchmal nicht perfekt. Er kann Fehler machen. Wichtig ist es, dass er daraus lernt. Und es in Zukunft besser macht. Im Taoismus heißt es, dass ein Weiser einen Fehler nur einmal macht. Ein Unweiser macht den gleichen Fehler immer wieder.

Durch Fehler entwickelt man sich zur Weisheit. Insofern sind Fehler hilfreich.

Allerdings bringen Fehler auch Leid mit sich, manchmal viel Leid und manchmal lebenslanges Leid. Zum Beispiel wenn man sich beim Sex nicht vor Aids oder anderen Geschlechtskrankheiten schützt. Dann kann man durch einen Fehler sterben oder lebenslanglich krank sein. Wir sollten beim Sex ein Kondom benutzen, wenn wir nicht völlig sicher sind, dass wir oder unsere Partnerin kein Aids haben.

Im Zweifel können beide vor dem ersten ungeschützten Sex einen Aidsstest machen.

Ein zweiter Fehler ist es ein Kind zu zeugen, wenn man noch gar nicht bereit für ein Kind ist. Ein Kind bedeutet viel Arbeit, lebenslang oder zumindest bis zur

Volljährigkeit. Kinder bringen zwar auch viel Freude und Lebenssinn mit sich, aber man muss auch viel Energie investieren. Das ist schwierig, wenn man diese Energie für sich selbst oder für seine Beziehung braucht. Im Zweifel sollte man diese Dinge in der Beziehung vor dem Sex besprechen und Verhütungsmittel benutzen.

Ein dritter Fehler ist es Sex mit einem Menschen zu haben, wenn man noch in der Beziehung zu einem anderen Menschen ist. Oder die Beziehung zwar beendet ist, man sie aber noch nicht wirklich verarbeitet hat und nicht offen für eine neue Beziehung ist. Dann kann durch Sex viel Leid entstehen. Der Mensch ist nicht einfach nur eine Maschine, bei der man den Sexknopf anschaltet. Ein Mensch hat neben einem Körper auch Gefühle. Durch Sex entstehen Gefühle und Energieverbindungen. Sex kann zu tiefen seelischen Verletzungen führen, unter denen ein Mensch lebenslang leiden kann.

Wir sollten Leid vermeiden. Wir sollten unseren Verstand einschalten, bevor wir eine Beziehung eingehen. Das ist oft nicht einfach, weil beim Sex starke Energien wirken, die unser klares Nachdenken beeinträchtigen. Wir trauen uns oft nicht über intime Dinge zu reden. Aber wir haben trotzdem Sex. Dadurch können viele Fehlentwicklungen entstehen.

Beim Sex sollten wir immer mit den Energien Wahrheit, Liebe und Treue gehen. Das ist der wichtigste Rat. Mein Meister Sai Baba erklärte: "Zuerst stirbt die Treue, dann stirbt die Wahrheit und dann stirbt die Liebe." Und dann ist Sex ein Weg des Unglücks und kein Weg des Glücks. Wir brauchen Vertrauen, wir brauchen Liebe, wir brauchen Wahrheit und wir brauchen eine gute Kommunikation. Wir sollten mit dem Sex warten, bis ein gutes Vertrauens- und Liebesverhältnis besteht. Nicht erst Sex und dann Liebe. Sondern erst Liebe und dann Sex. Zuerst überlegen, ob der Mann oder die Frau ein passender Partner ist, mit dem man eine langfristige Beziehung aufbauen kann.

Ein wichtiger Punkt ist auch Offenheit beim Sex. Mann und Frau sollten über alles reden können. Sie sollten darüber sprechen, was ihnen gefällt und was ihnen nicht gefällt. Sie sollten ihre gegenseitigen Bedürfnisse klären und einen gemeinsamen guten Weg finden. Ein gemeinsamer guter Weg besteht darin, dass jeder glücklich ist und keiner überfordert wird. Der gute Weg besteht darin, dass beide gemeinsam immer mehr in der Liebe, im Glück und ins Licht wachsen.

In der heutigen Zeit ist durch das Internet Sex leicht zu haben. Bereits in früher Jugend beginnen viele Menschen mit dem Sex. Sie handeln weitgehend ohne Wissen und ohne tieferes Nachdenken. Es läuft viel falsch in der heutigen Zeit. Es entstehen viele Verletzungen. Die freie Liebe ist langfristig kein Weg des Glücks, sondern des Unglücks. Wir können uns aber schützen. Wir können klar nachdenken, was wir wollen. Wir können Wissen erwerben und auf dieser Grundlage glückliche Beziehungen aufbauen. Dabei soll uns dieses Buch helfen. Ich habe im Folgenden einige Geschichten aus meinem Leben aufgeschrieben, durch die viele Fehler klar werden.

Mein größter Fehler war es in meiner Jugend, den Sex in den Mittelpunkt meines Lebens zu stellen. Ich dachte, dass Sex das Wichtigste im Leben ist. Ich dachte, dass viel Sex zu viel Glück führt. Ich war sexfixiert. Das ist ein Weg der Sucht und des Unglücks. Man wird langfristig dadurch unglücklich und nicht glücklich. Wie die meisten Menschen in der heutigen Zeit hatte ich kein Wissen von der Spiritualität. Ich suchte das Glück in äußeren Dingen, in Beziehungen, in der beruflichen Karriere und im Konsum. Dort ist das tiefe dauerhafte Glück aber nicht zu finden.

Das tiefe Glück ist nur in einem selbst zu finden. Jeder Mensch hat eine bestimmte Psyche. Diese Psyche bestimmt sein allgemeines Glücksniveau. Nach äußerer Freude und äußerem Leid kehrt ein Mensch normalerweise immer wieder zu seinem persönlichen Glücksniveau zurück. 90 % des Glücks eines Menschen kommen aus ihm selbst. Wir müssen an uns selbst arbeiten, wenn wir in unserem Leben glücklich werden wollen. Wir sollten nach den Erkenntnissen der Glücksforschung leben. Wir sollten Eigenschaften wie umfassende Liebe, Frieden, Weisheit und inneres Glück in uns entwickeln. Wir sollten uns jeden Tag genau selbst beobachten und herausfinden wie wir leben müssen, damit wir glücklich werden.

Wir sollten uns in der Spiritualität zentrieren und nicht in äußeren Dingen. Äußere Dinge kommen und gehen. Wenn wir unser Glück von äußeren Dingen abhängig machen, dann leben wir ständig in den Energien von Freude und Leid. Ein tieferes Glück kann sich nicht entwickeln. Wenn wir aber das Glück in uns selbst haben, dann sind wir nicht so abhängig von äußeren Dingen und anderen Menschen. Dann können wir auch Beziehungen so gestalten, dass sie für alle Beteiligten ein Glücksweg sind.

Einweihung in den Tantra-Yoga

Im Februar.2003 erschien Swami Shivananda Nils im Traum und weihte ihn in den Weg des Tantra-Yoga ein. Nils tanzte auf dem Eis. Das Eis war dünn und brüchig. Aber Nils war vorsichtig. Er brach nicht ein. Er ging nicht auf dem Weg des Tantra-Yoga unter.

Das oberste Ziel im Tantra-Yoga ist die Erleuchtung beider Partner durch die kluge Verbindung von Spiritualität und Sexualität. Wenn ein Partner stärker ist als der andere, dann hilft er dem anderen auf dem spirituellen Weg. Wenn beide Partner gleich stark sind, gehen sie Hand in Hand ins Licht.

Meistens werden sich die Partner ergänzen. Der eine Partner hat bestimmte positive Eigenschaften und der andere hat andere Eigenschaften. Der eine Partner hat zum Beispiel viel Kraft und Selbstdisziplin. Und der andere Partner besitzt viel Liebe. Sie gelangen ins Licht, wenn sie gut zusammenarbeiten.

Tantra-Yoga lehrt die fünf großen Genüsse Sex (Maithuna), Fleisch (Mamsa), Fisch (Matsya), Wein (Madya) und Mudra (Yogaübungen, inneres Glück). Im Westen wird Tantra-Yoga normalerweise als der spirituelle Weg verstanden, auf dem die Sexualität und auch der Genuss von Fleisch erlaubt sind.

Im traditionellen indischen Yoga sind das Essen von Fleisch und Fisch und das Trinken von Alkohol verboten. Indische Yogis sind normalerweise Vegetarier. Nils selbst isst kein Fleisch. Er macht eine Ausnahme, wenn er essen geht oder eingeladen wird. Seinen Leuten empfiehlt er ebenfalls auf Fleisch und Fisch zu verzichten oder es höchstens einmal in der Woche zu essen. Alkohol sollte möglichst vermieden oder nur in kleinen Dosierungen getrunken werden.

Das Thema "Sex" ist im gesamten Bereich der Spiritualität umstritten. Es gibt die Befürworter der Sexualität, die Gegner der Sexualität und die Anhänger einer Mittelposition. Eine Mittelposition wäre es zum Beispiel, wenn ein Yogi eine Beziehung hat, aber den äußeren Genuss nur in einem bestimmten Maß lebt. Eine Mittelposition ist es auch, wenn ein Yogi in seinem Leben zwischen Zeiten in einer Beziehung und Zeiten des Meditierens in der Einsamkeit wechselt.

In Indien gibt es die Lehre von den vier Lebensstadien. Das erste Stadium ist die Kindheit und die Jugend. Hier sollte grundsätzlich keine Sexualität gelebt werden. Sex zwischen Jugendlichen führt zu vielen Verwirrungen, Leid, unerwünschten Kindern und der Blockierung des Herzchakras. Sexualität positiv zu leben ist eine große Kunst. Sie sollte nur in einem sicheren und verantwortungsvollen Rahmen stattfinden.

In Indien beginnt die Sexualität nach der Heirat. Das ist die zweite Lebensstufe. Jetzt stehen der Beruf und die Familie im Mittelpunkt des Lebens. Die damit verbundenen Bedürfnisse werden bis zum Alter von 60 Jahren ausreichend gelebt. Dann beginnt der Rückzug von der Welt.

Die dritte Phase des Lebens nach der traditionellen indischen Vorstellung ist das intensive spirituelle Üben. Diese Phase beginnt grundsätzlich im Alter von 60 Jahren. In Einzelfällen kann ein Mensch aber auch früher in seinem Leben mit dem spirituellen Üben beginnen. Mit der spirituellen Selbstverwirklichung tritt man dann in die vierte Phase ein. Man lebt im Licht (Sat-Chid-Ananda) und wird nach seinem Tod in eine höhere Lichtdimension (ins Paradies) gelangen. Man hat die Zeit seines Lebens optimal genutzt. Man hat sein Leben optimal gelebt.

Bei diesem traditionellen indischen Weg der vier Lebensstufen können die weltlichen Bedürfnisse ausreichend gelebt werden. Alles hat seine Zeit und sein richtiges Maß. Das ganze Leben bewegt sich in einer harmonischen spirituellen Ordnung. Die vier Lebensstufen sind ein kluges Lebensmodell, das den Wünschen der meisten Menschen gerecht wird. Es kann auch den Menschen im Westen eine geistige Orientierung bieten.

Tantra-Yoga ist auch der Weg der heilenden Beziehungen. Zwei Menschen können sich durch Tantra-Yoga gegenseitig heilen. Dieser Weg ist für die Menschen im Westen sehr wichtig, weil sie innerlich stark verspannt und vielfach krank sind. Der Weg der heilenden Beziehung ist ein großes Geschenk für alle Menschen im Westen.

Heilung entsteht, wenn die sexuelle Energie meditativ längere Zeit bewahrt wird. Dann wendet sich die Energie nach innen, löst alle Verspannungen auf, macht beide Partner glücklich und heilt ihre Körper.

Durch meditative Konzentration kann die Energie zu den kranken Bereichen gelenkt werden und sie gezielt heilen. Normalerweise wird die Energie sich selbst ihren optimalen Weg der Heilung suchen. Beide Partner brauchen nichts anderes zu tun, als auf die richtige Art Sex miteinander zu haben. Zwei Tantra-Yogis schlafen so miteinander, dass der Samenerguss beim Mann erst am Ende des Liebesspieles nach etwa einer Stunde erfolgt. Wie dieses gelingt, dürfen beide selbst herausfinden.

Es gibt viele tantrische Techniken. Ein Weg ist es eine halbe Stunde bewegungslos in der sexuellen Vereinigung zu verharren. Dann löst sich die Übererregbarkeit des Mannes normalerweise auf und er kann seinen Samenerguss kontrollieren. Bewegung und Erregung müssen gut miteinander koordiniert werden. Hilfreich ist die Kontrolle sexueller Gedanken.

Guter tantrischer Sex beruht auf einer guten Zusammenarbeit von Mann und Frau. Manchmal ist es nützlich über die Sexualität zu reden und den optimalen gemeinsamen Weg herauszufinden.

Tantra-Yoga entfaltet nur dann seine heilende Wirkung, wenn er im Rahmen einer positiven Beziehung gelebt wird. Wichtig ist die Verbindung von Tantra-Yoga, Spiritualität, Wahrhaftigkeit, Liebe und Treue. Beide Partner müssen weise und sensibel mit der Sexualität umgehen, damit sie auch wirklich zur Heilung und Erleuchtung führt.

Die Hauptenergie der Heilung kommt aus der Ruhe, aus den täglichen spirituellen Übungen und aus der umfassenden Liebe. Diese drei Dinge zu bewahren, ist in der hektischen westlichen Welt eine schwierige Aufgabe. Sie gelingt, wenn wir Zeit beim äußeren Genuss einsparen (zu viel reden, zu viel fernsehen) und beim spirituellen Üben vergrößern. Wir sollten so viel Zeit mit spirituellen Übungen am Tag verbringen, dass wir Jahr für Jahr ein Stück im inneren Glück wachsen.

In einer zweiten Szene im Tantra-Traum von Swami Shivananda sah Nils sich mit seinen Leuten gemeinsam an einem großen Tisch sitzen und Fleisch essen. Nils aß nur ein kleines Stück.

Ein wichtiges Prinzip von Swami Shivananda ist es, im Tantra-Yoga die äußeren Genüsse eher klein zu halten. Wenn man äußere Genüsse zu stark lebt, entstehen

im Geist große Anhaftungstendenzen. Wir sollten die äußeren Dinge als kleine Blume und die Spiritualität als große Blume in unserem Leben ansehen. Etwas Freude stärkt das innere Glück, zu viel äußerer Genuss zerstört es.

Mit an dem Tisch saß Swami Shivananda. Diese Tatsache bedeutet, dass Nils und auch seine Leute von Swami Shivananda geschützt und geführt werden.

Tantra-Yoga darf nur unter der Führung eines erleuchteten Meisters praktiziert werden. Sonst bricht man sehr leicht im Eis ein. Die tägliche Anrufung eines erleuchteten Meisters (Meister-Yoga) ist der wichtigste Schutz im Tantra-Yoga. Wer als Yogi in einer Beziehung lebt, sollte sich jeden Tag morgens und abends mit einem erleuchteten Meister verbinden. Er sollte bei allen Problemen sofort seinen Meister anrufen und dann aus der inneren Stimme (dem Gefühl der Richtigkeit und Weisheit) heraus handeln.

Swami Shivananda überreichte Nils im Traum das Bild einer Frau. Er empfahl ihm damit, gleichzeitig als Hatha-Yogi, Karma-Yogi und Tantra-Yogi zu leben. Die passenden Frauen würden zur jeweils richtigen Zeit in sein Leben treten. Als Nils aufwachte, zog er eine Orakelkarte. Sie erhielt das Stichwort "Großes Gelingen". Nils war sehr gespannt, was das bedeutete. Seine große Sehnsucht war eine Partnerin, mit der er gemeinsam den Weg der Erleuchtung beschreiten konnte.

Das Geheimnis des Tantra-Yoga

Tantra-Yoga ist der Weg der Liebe im indischen Yoga. Durch die richtige Ausübung der Sexualität entsteht Heilung, Glück und Erleuchtung. Beim Tantra-Yoga leben wir im Spannungsfeld des äußeren und des inneren Glücks. Beide Wege verlaufen genau entgegengesetzt. Der Weg des äußeren Glücks führt grundsätzlich zum Wachsen der inneren Anhaftungstendenzen und zur Verstärkung der Verspannungen.

Je mehr wir die äußeren Genüsse leben, desto größer werden die Anhaftungen. Die inneren Verspannungen wachsen und das innere Glück schrumpft. Wir verlieren immer mehr unseren inneren Frieden, unsere innere Kraft und unser seelisches Wohlbefinden.

Auf dem Weg des inneren Glücks löst man systematisch alle inneren Verspannungen. Man befreit sich von allen Anhaftungen an äußere Dinge. Man befreit sich letztlich von der gesamten äußeren Welt. Und kann dadurch in allen Lebenslagen sein inneres Glück bewahren. Je weniger innere Verspannungen wir haben, desto größer wird das innere Glück. Bis wir dauerhaft im Licht, in der Einheit des Kosmos und in der Erleuchtung leben.

Wir können sagen, dass es die Egoverwirklichung und die Selbstverwirklichung gibt. Die Egoverwirklichung führt grundsätzlich langfristig ins innere Unglück und die

Selbstverwirklichung ins innere Glück. Die Egoverwirklichung ist am Anfang leicht und am Ende leidvoll. Die Selbstverwirklichung ist am Anfang schwer und am Ende eine unfassbare Gnade.

Die Egoverwirklichung besteht aus gutem Essen, schönen Reisen und vielem äußeren Konsum. Sie strebt nach äußerem Reichtum, Anerkennung und beruflicher Karriere. Sie folgt der Faulheit (Tamas) oder der übertriebenen Aktivität (Rajas).

Die Selbstverwirklichung besteht aus täglicher konsequenter Arbeit an sich selbst. Sie löst alle inneren Verspannungen durch Yoga, Meditation und beständige Gedankenarbeit auf. Sie stellt nicht das Ego (die Ängste und die Süchte), sondern das Selbst (die befreite Psyche) in den Mittelpunkt des Lebens.

Im Tantra-Yoga lösen wir den Konflikt zwischen dem äußeren und dem inneren Weg, indem wir weise mit den Dingen des Lebens fließen. Wir leben alle Genüsse so, dass sie uns beim Wachstum ins Licht voranbringen. Wir leben sie sensibel, im richtigen Maß und mit der richtigen Geisteshaltung.

Wir verankern uns im Schwerpunkt unseres Lebens im spirituellen Ziel. Wir nutzen das positive Potential der äußeren Genüsse, ohne uns darin zu verlieren. Wir lösen alle Anhaftungen immer wieder auf und gelangen immer wieder ins Licht. Wir leben primär in der Ruhe und im spirituellen Üben.

Wenn wir das Problem der Genussanhaftung nicht sehen, gehen wir in die große Falle des Tantra-Yoga. Wir verstärken unsere Genussanhaftung und blockieren unsere Erleuchtung. Wir geraten in die Eigendynamik der Genusssucht. Unsere Wünsche werden immer größer, wir sehen immer mehr das Negative am Partner, und unsere Zufriedenheit mit der Beziehung nimmt immer mehr ab.

So geschah es auch mit Petra und Nils. Sie redeten zwar viel über Spiritualität. Gemeinsam praktizierten sie aber nur die Sexualität. Sie übten nicht bewusst und systematisch das positive Denken. Sie achteten nicht beständig auf ihre negativen Gedanken und ersetzten sie nicht durch positive Gedanken. Sie ehrten sich nicht als zukünftige Buddhas und erleuchtete Yogis (Gott und Göttin).

Sie waren vorrangig auf den Körper und nicht auf die Seele konzentriert. Sie wollten vom anderen Liebe haben und nicht Liebe geben. Sie lebten nicht primär aus dem Sein, dem spirituellen Üben und dem Geben heraus.

Je intensiver die Sexualität gelebt wird, umso intensiver muss auch das positive Denken geübt werden. Sonst ist die Entfaltung der Genussanhaftung und der Negativität nicht beherrschbar. Langfristig holt die Negativität das Paar ein. Wie wir es im Westen bei den meisten Paaren beobachten können. Selbst wenn sie am Anfang sehr verliebt sind, wird die Liebe nach einiger Zeit durch das negative Denken zerstört. Dieser Prozess kann nur durch die konsequente Verankerung im täglichen spirituellen Üben und im positiven Denken aufgehalten werden.

Wir müssen das gemeinsame Wachstum ins Erleuchtungsbewusstsein in den Mittelpunkt unserer Beziehung stellen. Wir müssen uns als Yogi-Team auf dem Weg zur Erleuchtung begreifen, das sich gegenseitig auf dem schwierigen Weg der Heilung und Heiligung hilft. Dann wird unsere Sexualität gelingen. Dann enden wir im großen dauerhaften Glück.

Sexualität und Liebe

Die Ökofrau war eine typische New Age Frau, die gerne viel ausprobiert. Sie suchte die passende Therapiemethode, den passenden spirituellen Weg und den passenden Mann. Sie lebte in einer Wohngemeinschaft. Sie kleidete sich ökologisch und aß vegetarisch. Die Ökofrau hatte Volkswirtschaft studiert und danach eine Ausbildung in Gestalttherapie gemacht. Später wandte sie sich dem positiven Denken zu und arbeitete als Gesprächstherapeutin.

Die Ökofrau besuchte Nils am Wochenende in seiner Yogihütte und einmal in der Woche kam Nils in ihre Wohngemeinschaft. Dann kochte sie ein schönes Essen. Sie wäre gerne mit Nils zusammengezogen. Aber Nils war nach seinen vielen schwierigen Beziehungen vorsichtig geworden. Er wünschte sich eine harmonische Partnerschaft. Wenn er mit einer Frau zusammenziehen würde, dann nur in einer harmonischen Beziehung.

Und leider liebte die Ökofrau das Streiten sehr. Sie hatte in ihrer Gestalttherapie gelernt, dass Streiten zu einer Beziehung dazugehört. Jedes Wochenende stritten sie etwa zwei Stunden. Nils fand das viele Streiten auf die Dauer zu anstrengend. Er hielt der Ökofrau den Satz Buddhas vor: "Seid harmonisch, Mönche!" Das beeindruckte sie nicht besonders. Sie war eine emanzipierte Frau, die ihren eigenen Weg ging.

Sex war ein wichtiger Bereich, in dem Nils und die Ökofrau zur Harmonie fanden. Beim Sex musste sie nicht streiten. Dort genügte es ihr einfach zu genießen. Nils praktizierte tantrischen Sex und ihr gefiel das. Sie prägte sogar den Satz: "Du kannst mich jederzeit nachts wecken, wenn du mit mir schlafen möchtest."

Ein Problem beim Sex bestand darin, dass sie nur schwer ihr Herz ganz öffnen konnte. Die Energie ihres Herzchakras war blockiert. Dadurch gelang es ihr und Nils nur einmal sich beim Sex auf eine hohe Energieebene zu erheben.

An einem Wochenende waren beide sehr harmonisch miteinander. Abends kuschelten sie noch etwas im Bett. Dabei konnte sie sich erstmalig ganz fallen lassen. Sie konnte sich der Liebe ganz hingeben.

Im Laufe der Stunden nahm die Energie immer mehr zu. Bis beide in einer Wolke aus Liebe und Glückseligkeit miteinander verschmolzen. Es gab kein Ich mehr. Es gab nur noch ein gemeinsames Wesen. Die Ökofrau erfuhr, wie stark Sexualität

durch die Energie der Liebe bereichert werden kann.

Die heutige Gesellschaft ist eine sexbetonte Gesellschaft. Sex wird neben Beruf und Familie als das Wichtigste im Leben propagiert. Dabei wird Sex als etwas rein Körperliches gesehen. Die Dimension der Liebe wird oft vernachlässigt.

Ohne die Energie der Liebe kann sich ein Paar beim Sex aber nicht in eine höhere Glücksdimension erheben. Sex ohne Liebe ist noch nicht einmal der halbe Genuss.

Sex ohne Liebe ist auch das große Problem im heutigen westlichen Tantra-Yoga. Der heutige TantraYoga ist auf den Sex ausgerichtet und vernachlässigt die Liebe zwischen den Partnern. Liebe wird auf das Streicheln reduziert und nicht als primär geistige Grundhaltung gesehen.

In den Massenmedien wird Tantra-Yoga sogar nur als der Weg der vielen extremen Körperhaltungen beim Sex beschrieben. Das lässt sich gut verkaufen, geht aber am Wesen des Tantra-Yoga völlig vorbei. Tantra-Yoga ist primär Energiearbeit. Die Körperhaltungen haben nur eine unterstützende Funktion.

Das Geistige ist das Zentrum. Erleuchtung entsteht primär aus dem Geist heraus. Auf die vielen komplizierten Körperhaltungen kann man im Tantra-Yoga verzichten. Wichtig sind die Liebe füreinander, der sensible Umgang miteinander und das Wissen vom partnerschaftlichen Energieaufbau.

Tantra-Yoga muss man erspüren und nicht als äußere Form praktizieren. Tantra-Yoga ist ein Weg der Freude, der Liebe und der Kreativität. Er ist kein Weg der formalen Übungen und der äußeren Rituale.

Sehr wichtig für einen guten Energieaufbau ist die Öffnung des Herzchakras. In vielen Büchern des modernen Tantra-Yoga wird deshalb die Verbindung von Sexualität und Liebe betont. Der Weg zur umfassenden Öffnung des Herzens ist den meisten Autoren aber weitgehend unklar.

Es reicht nicht aus, einige Körperübungen für das Herzchakra zu machen. Solche Übungen können manchmal hilfreich sein. Der Hauptweg zur Vertiefung der Liebe zwischen den Partnern ist aber die Arbeit an den Gedanken, den Gefühlen und am positiven Gesamtverhalten.

Liebe entsteht, wenn beide Partner positiv denken, positiv miteinander umgehen und das Positive in ihrer Beziehung pflegen. Wichtig für die Liebe in einer Partnerschaft sind Ehrlichkeit, Langfristigkeit und Treue. Das Herzchakra ist sehr verletzlich. Es braucht viel Sicherheit und Vertrauen, damit es sich öffnet. Und genau das gibt es in der heutigen Gesellschaft und in den heutigen Beziehungen kaum.

Die heutige Gesellschaft ist eine Gesellschaft mit viel Sex, wenig Liebe und wenig

tiefem Glück. Hier ist eine große Wende notwendig. Wir müssen wegkommen von der Ego-Gesellschaft und hinkommen zur Glücksgesellschaft. Dabei kann ein Tantra-Yoga, der die Liebe zwischen den Menschen betont, sehr helfen.

Wir müssen unsere Partnerschaften als Glücks-Team leben. Bei einem Glücks-Team wollen die Partner primär dem jeweils anderen auf dem Weg des Glücks helfen. Sie leben primär aus dem Geben und nicht aus dem Haben Wollen heraus. Wenn das beide Partner tun, wird das Glück in der Beziehung langfristig immer mehr wachsen.

Ein Glücks-Team gewinnt dann innere Stabilität, wenn es die Arbeit für eine glückliche Welt in den Mittelpunkt seines Lebens stellt. Als Karma-Yogi pflegt man jeden Tag das Bewusstsein der umfassenden Liebe. Dafür ist es hilfreich, allen Menschen jeden Tag geistig Licht zu senden. Und regelmäßig gute Taten zu tun.

Theoretisch bejahte die Ökofrau den Weg der umfassenden Liebe. Praktisch konzentrierte sie sich aber lieber darauf sich selbst zu lieben. So konnte keine große Öffnung des Herzens geschehen. Da half alles positive Denken nichts. Wer sich selbst als das Wichtigste auf der Welt ansieht, ist extrem verletzbar. Wer dagegen das Glück der anderen Wesen wichtiger nimmt als seine eigene Person, der kann sein inneres Gleichgewicht gut bewahren.

Evelyn und das große Glück

In einer Diskothek lernte Nils 1971 Evelyn kennen. Evelyn hatte blonde Haare und einen großen Busen. Nils achtete damals bei Frauen eher auf die äußeren als auf die inneren Werte. Und von den äußeren Werten her gesehen gefiel Evelyn ihm sehr gut.

Evelyn war auf der Suche nach dem großen Glück in einer Beziehung. Sie war auf der Suche nach ihrem Traummann. Für einige Zeit hatte sie die Idee, dass Nils dieser Traummann wäre. Nils hat sich auch redlich bemüht. Aber auf die Dauer war er doch etwas überfordert, was Evelyns Vorstellungen von einer perfekten Beziehung anbelangte. Wir können es kaum glauben, aber Nils hatte auch einige Fehler. Insbesondere war er etwas unachtsam in äußeren Dingen. Das hat Evelyn auf die Dauer ziemlich genervt.

Evelyn machte eine Ausbildung zur Fremdsprachenkorrespondentin. Sie stammte aus einem schwierigen Elternhaus. Ihre Eltern hatten sich viel gestritten. Sie sehnte sich nach Liebe, Zärtlichkeit und Geborgenheit. Sie hoffte bei Nils das Glück zu finden, das sie in ihrem Elternhaus vermißt hatte und dass sie auch aus sich selbst heraus alleine nicht besaß.

Nils war jetzt ein Student. Er lebte zusammen mit zwei Freunden in seinem kleinen Haus in Hamburg-Duvenstedt. Das Haus hatte er von seinen Großeltern geerbt. Es

lag etwas abseits vom Ort in einem Naturschutzgebiet. Sie hatten viel Freiraum. Sie konnten die Musik so laut machen, wie sie wollten.

Evelyn besuchte Nils oft in seiner Männerwohngemeinschaft. Sie gingen zusammen tanzen. Sie redeten viel und waren sehr zärtlich zueinander. Sie lernten immer besser ihre Körper kennen. Nach einem halben Jahr fanden sie den Weg ins Bett.

Sie schrieben einander viele Liebriefe. Ein besonders schöner Satz von Evelyn lautete: "Das Leben ist wie ein tiefer Strom. Jeder versucht sich über Wasser zu halten. Mancher treibt alleine. Und ein anderer hat jemanden, an dem er sich festhalten kann. Und der sich auch an ihm festhalten kann. Das ist ein großes Geschenk."

Im ersten Jahr waren Evelyn und Nils noch sehr verliebt. Das ist normal. Im zweiten Jahr waren sie nicht mehr ganz so stark verliebt. Das ist auch normal. Im dritten Jahr begannen sie sich viel zu streiten. Das ist leider sehr normal in der heutigen Zeit. Evelyn und Nils merkten, dass ihre Beziehung in eine kritische Phase kam. Sie erkannten, dass sie an einem Wendepunkt angekommen war und dass jetzt gehandelt werden mußte.

Das war an sich bereits eine große Leistung. Viele Paare wachen erst auf, wenn sich die negativen Strukturen völlig verfestigt haben. Dann ist oft kaum noch etwas zu machen. Wer rechtzeitig seine Beziehung in die richtige Richtung lenkt, kann langfristig eine glückliche Beziehung erhalten. Doch was ist der Weg einer langfristig glücklichen Beziehung?

Evelyn und Nils versuchten ein besseres Kommunikationsverhalten zu erlernen. Sie kauften sich ein Buch über positive Beziehungen und arbeiteten es gemeinsam durch. Geholfen hat es ihnen nicht viel. Das Zentrum ihrer Schwierigkeiten lag darin, dass Evelyn von Nils erwartete, dass er ihren Ansprüchen an einen Traummann entsprach. Sie erwartete von Nils, dass er sie dauerhaft auf einer tiefen Ebene glücklich macht.

Evelyn suchte nicht das Hauptglück in sich selbst. Sie ging nicht den Weg des inneren Glücks und des täglichen spirituellen Übens. Wer aus sich selbst heraus glücklich ist, braucht vom Partner nur etwas Glück. Wer mit sich selbst unglücklich ist, braucht vom Partner viel Glück und überfordert ihn damit normalerweise auf die Dauer.

Evelyn und Nils kannten nicht den Weg einer glücklichen Beziehung. Eine Beziehung beruht normalerweise auf einer Suchtliebe. Jeder möchte vom anderen etwas haben. Er möchte Liebe, Sex, Zärtlichkeit, Sicherheit oder Geborgenheit. Wenn wir unsere Beziehung auf der Basis des Habenwollens leben, schrumpft langfristig die Liebe und wir geraten in ständige Machtkämpfe. Wer am besten kämpfen kann, bekommt am meisten. Nur hat die Liebe bei so einem Verhalten langfristig keine Chance.

Für den Anfang einer Partnerschaft ist die Suchtliebe normal. Wenn die Partnerschaft aber langfristig gelingen soll, muss sie nach einiger Zeit auf eine spirituelle Grundlage umgestellt werden. Die Basis der Beziehung müssen die positiven Werte Weisheit, Liebe, Frieden, innere Arbeit und gegenseitige Unterstützung sein. Wir verankern uns primär im Ziel des eigenen inneren Glücks und nicht in unserem Partner. Wir lösen uns langsam vom Lebensgrundsatz des äußeren Glücks und erwarten unser Hauptglück von uns selbst. Wir üben in unserer Beziehung das positive Denken und die Geben-Liebe.

Wenn wir so unsere Beziehung leben, wird sie langfristig glücklich. Wir wachsen immer mehr im Glück und in der Liebe. Die Suchtliebe verbraucht sich nach einiger Zeit. Die Geben-Liebe ist wahre Liebe und kann unbegrenzt wachsen. Ein reines Herzchakra kann sich bis in die höchsten Höhen der Erleuchtung öffnen. Bis wir nur noch Liebe sind, in der Liebe leben und Liebe in die Welt ausstrahlen.

Der Weg des äußeren Glücks besteht darin, durch einen anderen Menschen glücklich werden zu wollen. Dieser Weg ist ein Suchtweg. Er geht deshalb grundsätzlich langfristig schief. Wer sein Hauptglück von einem anderen Menschen erwartet, wird langfristig normalerweise immer irgendwann enttäuscht. Irgendwann ist die Anfangsfreude vorbei und beide Menschen werden auf ihre eigene Psyche zurückgeworfen. Die meisten Menschen geben dann dem Partner die Schuld am fehlenden Beziehungsglück. Sie beginnen zu streiten oder ziehen sich frustriert innerlich zurück. Wir müssen die Philosophie des äußeren Glücks überwinden. Dann können wir auch langfristig glückliche Beziehungen leben.

Evelyn hatte ihre Beziehungsvorstellungen aus dem Kino. Nils orientierte sich an den psychoanalytischen Theorien von Sigmund Freud. Beides sind Wege der großen Fehlorientierung. Sie führen ins Beziehungsunglück. Die meisten Schauspieler, die in der Welt des Filmes leben, haben unglückliche Beziehungen und trennen sich irgendwann. Gleiches gilt für die Psychologen. Die besten Beziehungen haben nach wissenschaftlichen Untersuchungen die Menschen, die regelmäßig die Spiritualität in ihrer Beziehung pflegen.

Statt sich im positiven Denken zu üben, konzentrierte sich Evelyn auf die Fehler von Nils. Ein spiritueller Mensch beschäftigt sich nur mit seinen eigenen Fehlern. Bei anderen Menschen konzentriert er sich auf die positiven Seiten. Die Yoga-Begrüßung "Namaste" bedeutet: "Ich sehe Gott in dir." Wer das Positive (Gott) in seinen Mitmenschen zu sehen übt, erweckt dadurch sein inneres Glück. Wer sich auf das Negative fixiert, verstärkt das Negative in sich selbst.

Evelyn sah vorwiegend die negativen Eigenschaften von Nils und erweckte dadurch die Wut in sich. Im dritten Jahr ihrer Beziehung stritten sie intensiv. Nils versuchte zu begreifen, was hier vor sich ging. Die süße Evelyn hatte sich in einen Beziehungsdrachen verwandelt. Irgendwann begann sich Evelyn nach anderen Männern umzusehen. Und Nils suchte sich eine andere Frau. Das schöne Märchen

von Evelyn und Nils hatte ein trauriges Ende.

Liselotte mit dem Männerproblem

Liselotte war eine sehr attraktive junge Frau. Aber mit Männern hatte sie kein Glück. Sie verliebte sich immer in die falschen Männer. Sie suchte sich immer gut aussehende Männer aus, die aber nie dauerhaft bei ihr blieben. Das ist das Problem bei schönen Männern. Sie können meistens nicht treu sein. Sie wandern von einer Blume zur anderen. Selbst sehr schöne Blumen können sie nicht dauerhaft binden. Wenn man sich als Frau immer nur in gut aussehende Männer verliebt, hat man ein Problem. Frauen wünschen sich normalerweise eine dauerhafte Bindung. Und genau das bekommen sie bei solchen Männern nicht.

Liselotte war voller Liebe und Mitgefühl. Sie hatte viele Jahre freiwillig in der Entwicklungshilfe gearbeitet. Dann war sie nach Deutschland zurückgekehrt. Als Nils Liselotte kennenlernte, hatte sie gerade wieder eine Trennung hinter sich. Sie war mit einem Führer der Studentenbewegung zusammen gewesen. Als sie ein Kind von ihm bekam, trennte er sich von ihr. Er wollte kein Kind. Und sie wollte keine Abtreibung.

So wurde Liselotte zu einer alleinerziehenden Mutter. Von nun an widmete sie ihr Leben der Erziehung ihrer Tochter. Gleichzeitig hatte sie aber eine große Sehnsucht nach Liebe und Zärtlichkeit. Ihr Kind gab ihr zwar viel Liebe, aber einen Partner konnte es nicht ersetzen.

Liselotte war vom Leben enttäuscht. Mit einem Kind hatte sie kaum Chancen auf dem Beziehungsmarkt. Aus Frust begann sie Süßigkeiten zu essen. Davon wurde sie nach einiger Zeit ziemlich dick. Aus Verzweiflung machte sie viele Diäten. Davon wurde sie noch dicker.

Dabei wäre die Lösung ihrer Probleme so einfach gewesen. Liselotte hätte viel Obst essen, Fett möglichst vermeiden, regelmäßig Sport treiben und positiv denken müssen. Die meisten Diäten wirken nur kurzfristig und erzeugen langfristig einen umgekehrten Effekt. Wenn die Diät zuende ist, hat man noch mehr Hunger. Der beste Weg zu einer schlanken Figur ist es sich gesund zu ernähren und viel Sport zu treiben. Dazu hatte Liselotte nicht genug Weisheit und Ausdauer.

Sie machte eine Psychotherapie. Sie erzählte dem Therapeuten von ihren vielen Problemen und analysierte ihre Kindheit. Dadurch wurde sie noch unglücklicher. Die ständige Beschäftigung mit ihren Problemen tat ihr nicht gut. Im Laufe der Jahre ging es ihr immer schlechter. Sie hätte sich auf das Positive im Leben konzentrieren müssen, statt immer in ihren Problemen zu wühlen. Sie hätte den Weg des inneren Glücks gehen müssen, statt ihr Lebensglück von schönen Männern abhängig zu machen.

Liselotte hätte keine Psychotherapie, sondern einen konsequenten spirituellen Weg gebraucht. Dann wäre sie in sich selbst glücklich geworden. Dann hätten sich ihre Gewichtsprobleme von alleine gelöst. Dann hätte sie eine positive Ausstrahlung bekommen.

Und dann hätte sie auch wieder einen attraktiven Partner erhalten. Und wenn nicht, dann wäre das auch nicht so schlimm gewesen. Weil sie ja aus sich selbst heraus glücklich gewesen wäre.

Wenn Liselotte die Dinge richtig angefangen hätte, dann wäre sie nicht äußerlich, sondern innerlich ein Buddha geworden. Und dann würde sie mit oder ohne Männer im Licht leben. Der Dalai Lama lehrt: "Ein echter Buddha braucht keine Beziehung. Er kann eine Beziehung haben, aber es ist für sein Lebensglück nicht notwendig."

Manchmal kann eine Psychotherapie sinnvoll sein. Gerade, wenn es um bestimmte Probleme (Verhaltenstraining, Ängste überwinden, Nachdenken über sich) und die Überwindung spezieller Lebenskrisen geht. Aber grundsätzlich ist der Weg der Gesundheit (gesunde Ernährung, Sport) und des inneren Glücks (Yoga, Meditation, positives Denken) der Hauptweg, um sein Leben positiv zu bewältigen.

Aus der Sicht der Spiritualität steckt die heutige Psychotherapie noch in den Kinderschuhen, weil sie nicht ganzheitlich arbeitet. Die vielen psychotherapeutischen Schulen beschränken sich meistens auf eine Technik, während zur optimalen Lösung von psychischen Problemen oft eine Kombination von verschiedenen Übungen erforderlich ist.

Das ist im Yoga seit langem bekannt. Die westliche Psychotherapie kann von der alten Tradition des Yoga noch viel lernen. Es wird Zeit, dass sich die moderne Psychotherapie den großen Schatz des Wissens im Bereich der Spiritualität zunutze macht.

Als Nils Liselotte kennenlernte, war sie noch sehr schlank. Er traf sie das erste Mal im Jahre 1980. Mit seiner damaligen Freundin U bereitete er sich auf die Geburt seines Sohnes vor. Liselotte war im selben Geburtsvorbereitungskurs.

Nils sah sie und fand sie sofort sehr sympathisch. Sie hatte so ein großes Lächeln im Gesicht. Trotz aller Probleme. Sie sah der Geburt ihres Kindes sehr optimistisch entgegen. Sie freute sich auf ihr Kind. Sie war jung und so schön. Die Welt lag ihr zu Füßen. Nils auch.

Nils und U luden Liselotte zu sich nach Hause ein. Alle drei mochten sich. Es gab viel zu reden über Kinder, Geburt und Elternschaft. Liselotte fand Nils nett, aber als Mann war er ihr eine Schuhnummer zu klein. Er kam als Partner nicht in Betracht. Sie wusste das. Nils wusste das. Und U wusste das auch.

So hatte U nichts dagegen, dass Nils sich öfter alleine mit Liselotte traf. Diese Treffen hatten immer einen besonderen Reiz für Liselotte und für Nils. Nils durfte mit einer sehr schönen Frau zusammensein. Und Liselotte wusste, dass Nils sie wollte und doch nicht bekommen konnte. Beide spielten mit dem Feuer. Wenn sie sich trafen, war immer ein gewisses Knistern dabei.

Nils konnte sich gut mit Liselotte unterhalten. Sie hatten viele gemeinsame Themen wie Kindererziehung, Beziehungen, Politik und Spiritualität. Liselotte fand es schön sich regelmäßig mit jemandem zu treffen, der sie erkennbar mochte.

Nils und Liselotte sahen sich sieben Jahre lang etwa einmal im Monat. Liselotte hatte immer noch ihre Männerprobleme. Sie fing an viele Süßigkeiten zu essen und wurde langsam immer dicker. Das störte Nils nicht. Er mochte sie dünn und dick. Nur Liselotte fand sich sehr unattraktiv. Da sie sich vorwiegend über ihre Schönheit definierte, belastete ihr Körpergewicht sie sehr.

Eines Abends im Herbst ging es Liselotte besonders schlecht. Alle Versuche einen passenden Mann zu finden, waren gescheitert. Ihr Kind nervte sie. Ihr Beruf stresste sie. Es gab nichts, was sie wirklich erfreute. Nils war gerade zu Besuch und versuchte sie aufzumuntern.

Liselotte war klar, dass sie für Nils noch immer eine attraktive Frau war. Warum sollte sie sich nicht einmal durch Nils trösten lassen? Sie brauchte doch so dringend Trost. Und ein anderer Mann war einfach nicht in Sicht. Alle moralischen Bedenken verfliegen unter der Kraft ihrer Sehnsucht und ihrer Traurigkeit.

Liselotte sah Nils mit anderen Augen an. Nils merkte das sofort. Er spürte die starke sexuelle Energie, die Liselotte auf ihn richtete. Auch bei ihm entwickelten sich intensive Gefühle.

Beide rutschten langsam immer mehr in ein Chaos aus unerfüllter Sehnsucht nach Liebe und Sexualität. Die Spannung zwischen ihnen baute sich im Laufe des Abends immer mehr auf. Sie redeten miteinander. Aber in Wirklichkeit spürten sie nur ihre Gefühle.

Nils sah nur noch die großen Brüste von Liselotte und ihren lächelnden Mund. Er wusste kaum noch was er sagte und tat. Seine ganze Weisheit löste sich ins Nichts auf. Sein Verstand war fast vollständig von sexuellen Wünschen dominiert. Nils hätte vielleicht widerstehen können, wenn er ganz klare Vorstellungen in bezug auf Treue gehabt hätte. Aber wie wir ja bereits wissen, hatte Nils über dieses Thema noch nicht endgültig nachgedacht. Das geschah erst einige Jahre später, als er sich viele Beziehungsbücher kaufte und systematisch seine eigene klare Linie entwickelte.

Der Abend neigte sich dem Ende zu. Der gefährlichste Moment trat ein. Sollte Nils jetzt gehen oder bleiben? Nils sah Liselotte an. Liselotte sah Nils an. Sie rückte

etwas näher auf ihn zu. Seine Hände näherten sich ihren Brüsten. Sie berührten die Brüste. Liselotte schmiegte sich an Nils. Jetzt war die Sache entschieden. Beide wussten das. Liselotte zog Nils in ihr Schlafzimmer.

Da Nils durch seine viele aufgestaute Sexualenergie völlig übererregt war, ging alles sehr schnell. Es war sehr unbefriedigend für beide. Letztlich blieb ein schaler Geschmack übrig, verbunden mit einem schlechten Gewissen U gegenüber.

Irgendwie wurde dadurch die langjährige Freundschaft zwischen Nils und Liselotte zerstört. Sie trafen sich noch einige Male. Aber Liselotte interessierte sich nicht mehr wirklich für Nils.

Wie reagierte U auf diese Geschichte? Es hat sie nicht weiter berührt! Sie konnte es Liselotte und auch Nils leicht verzeihen. Sie wusste, dass es eine einmalige Situation bleiben würde, weil Nils kein passender Partner für Liselotte war. Sie hatte keine Angst Nils zu verlieren. Deshalb konnte sie so gelassen reagieren. Nils und U sprachen offen und ehrlich über den Vorfall. Und konnten so schnell darüber hinweg kommen.

Aber Nils machte sich viele Jahre große Vorwürfe. Er hatte vier Fehler auf einmal gemacht. Und alles waren Fehler, die ein Mensch mit etwas Verstand nicht machen darf. Der erste Fehler war es U untreu zu werden. Untreue führt normalerweise zu großem Leid in einer Beziehung.

Der zweite Fehler von Nils war es nicht an die Verhütung zu denken. Gerade bei unvorhergesehenem Sex hat man oft keine Verhütungsmittel dabei. Ein zweites Kind hätte Liselotte wirklich nicht gut gebrauchen können. Sie war mit einem Kind schon überlastet. Nils und Liselotte hätten sich über die Verhütung Gedanken machen müssen. Und im Zweifel lieber auf Sex verzichten sollen, als die Entstehung eines Kindes zu riskieren.

Der dritte Fehler war es nicht über die Möglichkeit einer Ansteckung durch Geschlechtskrankheiten und insbesondere durch Aids zu sprechen. Bei einem sexuellen Erstkontakt zwischen zwei Menschen, die möglicherweise auch mit anderen Partnern schlafen, muss unbedingt ein Kondom benutzt werden.

Aids begann sich damals gerade über die Welt zu verbreiten. Ein Kondom ist der einzige sichere Schutz, es sei denn, beide machen einen Aids-Test, oder beide haben noch keinen anderen Partner gehabt. Nils hatte mit Liselotte zwar oft über Beziehungen gesprochen. Aber er war nicht vollständig über das Beziehungsleben von Liselotte informiert. Sie erzählte ihm nicht unbedingt von jedem Mann, mit dem sie gerade geschlafen hatte. Unter diesen Umständen hätte Nils auf einem Kondom bestehen müssen.

Der vierte Fehler von Nils bestand darin, überhaupt einen sogenannten One Night Stand zu praktizieren. Sexualität sollte grundsätzlich nur auf der Basis einer festen

und dauerhaften Beziehung stattfinden.

In den sechziger und siebziger Jahren des vorigen Jahrhunderts gab es in der westlichen Gesellschaft ein großes Experiment. In der Studentenbewegung wurde die freie Liebe propagiert. Es hieß: "Wer zweimal mit der Selben pennt, gehört schon zum Establishment." Das freie Ausleben der Sexualität wurde als der Hauptweg zum Glück angesehen.

Hat dieser Weg die Menschen glücklich gemacht? Er hat sie unglücklich gemacht. Die Ideologie der freien Liebe erwies sich für die Menschen als ein Unglücksweg.

Die meisten Menschen brauchen Sicherheit, Geborgenheit und Vertrauen, um sich wirklich auf einen anderen Menschen einlassen zu können. Das menschliche Herzchakra ist ein sensibles Wesen. Es kann einen Menschen ins Paradies bringen, aber es ist auch leicht verletzbar. Wird es zu oft verletzt, verschließt es sich.

Der Weg der freien Liebe führt dazu, dass die Menschen ihr Herzchakra verschließen müssen, um bei dem ständigen Wechsel der Partner nicht seelisch verletzt zu werden. Er reduziert die echte Liebe. Er bewirkt die Zerstörung der positiven Eigenschaften. Das kann man bei allen Menschen beobachten, die intensiv den Weg der freien Liebe gehen. Der Egoismus wächst, die Genusssucht vergrößert sich, die Unwahrhaftigkeit nimmt zu und die Selbstdisziplin nimmt ab. Die große sexuelle Revolution erwies sich als ein Irrweg.

Wir müssen uns in unserem Leben entscheiden, ob wir den Weg des inneren oder des äußeren Glücks gehen wollen. Wenn wir den Weg des inneren Glücks gehen, müssen wir alle äußeren Bedürfnisse mit Bedacht leben. Ein spiritueller Mensch sollte grundsätzlich nicht den Weg der freien Liebe gehen.

Man braucht schon etwas Weisheit, um sich im Leben nicht zu verlaufen. Der Hauptweg im Leben eines Menschen muss das innere Glück sein. Das Hauptziel muss es sein, ein Meister des inneren Lebens zu werden. Das Hauptziel muss es sein, ein Buddha, ein Yogi, ein erleuchteter Christ (Heiliger) oder ein verwirklichter Glücksmensch (Philosoph) zu werden. Wir müssen uns an den richtigen Vorbildern orientieren, wenn wir im Leben siegen wollen.

Die äußeren Genüsse müssen im richtigen Rahmen und im richtigen Maß (eher bescheiden) gelebt werden. Wer klar im Weg des inneren Glücks verankert ist und ehrlich in sich hinein spürt, der weiß, wann er welche äußeren Genüsse wie stark leben soll. Sehr wichtig ist die tägliche spirituelle Praxis. Sie hält einen konstant auf dem Weg der Wahrheit und der Weisheit.

Die Sexgöttin

Die Sexgöttin war dreißig Jahre alt und Kindergärtnerin. Die Kinder waren unruhig,

überaktiv und wollten immer irgend etwas von ihr. Sie hatte viel Stress in ihrem Beruf. Yoga war für sie genau das Richtige. Sie konnte damit gut ihren Stress abbauen und sich mit positiver Energie aufladen.

Die Sexgöttin war so begeistert vom Yoga, dass sie später eine Ausbildung als Yogalehrerin machte. Ihr gefielen die dynamischen Übungen im Stehen, die Yogaübungen im Liegen, die Meditation am Schluss und die Anleitung zum positiven Denken. Und der Yogalehrer gefiel ihr auch.

Die Sexgöttin verliebte sich in ihren Yogalehrer. Sie überlegte, wie sie mit ihm ins Gespräch kommen könnte. Nils arbeitete damals neben seiner Tätigkeit als Yogalehrer auch als Psychotherapeut. Sie vereinbarte einen Einzeltermin mit ihm.

Als sie dann in seinem kleinen Haus saß, erklärte sie Nils, dass sie sich in ihn verliebt habe. Die Therapiestunde sei nur ein Vorwand gewesen, um ihn persönlich treffen zu können. Nils war damals noch mit der Ökofrau zusammen. Er erklärte der Sexgöttin deshalb sofort, dass er leider bereits eine Freundin habe. Das konnte sie akzeptieren. Sie kam weiterhin in seinen Yoga-Kurs.

Ende 1990 trennte sich dann die Ökofrau von ihm. Nils war zwei Monate traurig und erinnerte sich dann an die Sexgöttin. Zum Glück begann gerade ein neuer Yogakurs. Die Sexgöttin hatte sich auch zu dem Kurs angemeldet. Nils fragte sie, ob sie noch Interesse an einer Beziehung mit ihm habe. Die Sexgöttin wollte sich das eine Woche überlegen.

Eine Woche später sagte sie dann "Ja". Nils tanzte durch den Wald. Die Freude am Leben war wieder da. Die Ökofrau war vergessen. Neues Spiel, neues Glück. Der Wald war voller Licht. Nils war glücklich. Die Sexgöttin auch. Beide waren sehr verliebt. Sie telefonierte viel miteinander.

Einige Zeit später besuchte die Sexgöttin Nils in seinem Haus. Sie hielten sich nicht lange mit einer Hausbesichtigung auf. Sie gingen sofort ins Bett. Sie waren hungrig aufeinander.

Beide verstanden sich wunderbar. Sie harmonisierten im Bett und auch geistig. Sie konnten gut miteinander reden. Sie interessierten sich für Yoga, Psychologie und Philosophie.

Sie testeten, ob sie auch längere Zeit harmonisch miteinander verbringen konnten. Eine ganze Woche lebten sie zusammen in dem Haus von Nils. Es gab keinen Streit. Sie konnten alle Konflikte gut klären. Sie waren wie füreinander geschaffen. Körperlich und geistig.

Die Sexgöttin konnte nie genug vom Sex kriegen. Das fand Nils am Anfang sehr gut. Später wurde es ihm manchmal doch etwas zu viel.

Einmal war sie wie so oft bei ihm zu Besuch. Sie machte das Bett schön zurecht und legte sich dekorativ darauf. Sie dachte, wenn Nils sie so sehen würde, würde er hungrig werden und sich auf sie stürzen.

Aber es kam ganz anders. Nils fühlte sich unter sexuellen Leistungsdruck gesetzt. Da ging nichts mehr. Die Sexgöttin war enttäuscht. Sie bemühte sich um positives Denken und erklärte, dass sie dann eben nur so kuscheln sollten.

Nils war ziemlich geschockt. Irgendwie verband er mit seiner Potenz sein Selbstwertgefühl. Was sollte er jetzt tun? Wie konnte er seine Psyche wieder in Ordnung bringen?

Er kam auf die Idee, alles dem Kosmos zu überlassen. Wenn der Kosmos wollte, dass er Sex hatte, dann sollte es so sein. Wenn der Kosmos es nicht wollte, dann war auch das in Ordnung. Schließlich ist ja der Kosmos der große Bestimmer und nicht Nils.

Nils übte Gottüberlassenheit an einem konkreten und durchaus nicht völlig unbedeutenden Fall. Dieser Weg erwies sich als sehr hilfreich. Der Kosmos wollte in Zukunft fast immer. Nils konnte so seinen Erwartungsdruck an sich loslassen.

Die Sexgöttin war äußerlich sehr schön. Aber ihr fehlte das innere Glück. Sie hatte eine Neigung zum negativen Denken. Insbesondere hatte sie eine Neigung dazu sich und ihren Körper zu kritisieren. Sie sah hauptsächlich ihre Schwachstellen. Ihr fiel es schwer sich und ihr Leben positiv zu sehen.

Inneres Glück kommt aus einer gereinigten Psyche. Sitzen viele Verspannungen in der Psyche, ist das innere Glück blockiert. Der Mensch neigt zum negativen Denken.

Die vielen Verspannungen kamen bei der Sexgöttin aus der Kindheit. Ihre Eltern hatten sich oft gestritten und ihre Kinder mit überzogenen Leistungsforderungen gestresst.

Die Sexgöttin hatte bereits eine langjährige Psychoanalyse hinter sich. Geholfen hat es ihr nicht viel. Sie konnte gut über ihre Probleme reden. Aber lösen konnte sie sie leider nicht. Sie begriff nicht, dass das dauerhafte äußere Glück bei einem Menschen mit starken inneren Verspannungen ein Traumgebilde ist.

Lösbar wären die Verspannungen durch ein konsequent spirituelles Leben. Die Sexgöttin hätte im Schwerpunkt spirituell leben müssen. So weit war sie aber noch nicht. Sie wollte noch etwas träumen.

Sie glaubte an das große Glück auf dem äußeren Weg. Sie glaubte, dass sie dauerhaft glücklich sein würde, wenn sie einen guten Beruf und einen guten Mann hätte.

Die Sexgöttin war deshalb auf Suche. Sie wechselte ständig ihren Beruf. Und auch ihre Männer. In der Zeit, in der Nils sie kannte, hatte sie nacheinander drei verschiedene Berufe.

Und wie mit den Berufen war es auch mit den Männern. Irgendwie waren sie alle nicht perfekt. Sie waren nicht dazu geeignet sie dauerhaft glücklich zu machen.

Am Anfang war sie von jedem Mann begeistert. Da sie gut aussah, konnte sie im Prinzip jeden Mann haben. Sie suchte sich die besten Männer aus.

Aber nach einiger Zeit zeigten sich bei jedem Mann irgendwelche negativen Seiten. Das nervte sie dann so stark, dass sie zum nächsten Mann weiterging.

Sie erkannte nicht, dass ihre andauernde Unzufriedenheit aus ihrer eigenen Psyche kam. Wer negativ denkt, sieht auch in seinen Mitmenschen überwiegend das Negative.

Zuerst war sie mit einem Manager verheiratet. Ihr Mann sah gut aus und hatte viel Geld. Er konnte ihr ein Leben im äußeren Luxus geben. Aber leider musste er auch viel arbeiten. Er hatte kaum Zeit für seine Frau. Für Sex war er meistens viel zu erschöpft. Statt intensive Gespräche mit ihr zu führen, erholte er sich lieber nach der Arbeit am Fernseher.

Die Sexgöttin trug die Sehnsucht nach einer glücklichen Beziehung in sich. Sie wollte ihr Leben in einer glücklichen Beziehung verbringen. Im Laufe der Jahre war ihr klar geworden, dass ihr Mann ihr das weder geben konnte noch geben wollte. Ihr Mann sah seinen tieferen Lebenssinn in der beruflichen Karriere und sie sah ihren Lebenssinn in einer glücklichen Beziehung.

Sie trennte sich deshalb von ihrem Manager-Mann und ging eine Beziehung mit Nils ein. Sie dachte, dass Nils der tollste Mann auf der Welt sei. Er wirkte auf sie so verständnisvoll, klug und einfühlsam.

Die Sexgöttin verfiel sich in der Falle ihrer eigenen Projektionen. Als Yogalehrer hatte Nils eine Alpha-Männchen-Position in der Yogagruppe. In vielen Frauen steckt das genetische Programm, sich immer in das stärkste Männchen zu verlieben.

Als die Sexgöttin dann Nils näher kennenlernte, war er gar nicht mehr so toll. Sie sah seine schwachen Seiten und seine eigene Liebesbedürftigkeit. In ihren Mädchen-Träumen hatte sie sich alles irgendwie anders vorgestellt. Da sollte ein großer Retter kommen. Sie gab ihm dann ihren Körper und bekam dafür seine Liebe. Und ewig schwebte sie in einem Zustand des Glücks dahin.

Der Manager war nicht der große Retter und der Yogalehrer auch nicht. Nach einem halben Jahr mit Nils hatte die Sexgöttin das Gefühl, dass sie es mit ihrem Exmann noch einmal probieren sollte.

Ihr Exmann hatte ihr viel Sicherheit und Geborgenheit gegeben. Das vermisste sie bei Nils. Sie wusste nicht, wie sich die Beziehung mit Nils langfristig entwickeln würde. Sie sah nach einiger Zeit deutlich die Schwachstellen von Nils und lernte die Stärken ihres Exmannes schätzen.

Die Sexgöttin trennte sich von Nils und ging wieder zu ihrem Exmann zurück.

Sie schrieb Nils: "Ob meine Entscheidung nun richtig oder falsch ist, kann ich noch nicht so recht beurteilen. Im Moment ist sie jedenfalls richtig. Ich hätte es nicht verkraftet, mich jetzt von meinem Ehemann zu lösen. Zu viele Ängste kamen hoch. Und vieles muss noch geklärt werden. Ich vermisse dich oft. Unsere Nähe. Ich denke oft über das Vergangene nach und erlebe es in Gedanken noch einmal. Ich finde, wir hatten eine schöne und intensive Zeit. Ich empfinde noch immer Liebe und Zuneigung zu dir und möchte das auch gar nicht wegdrängen. Es ist so. Ich hoffe sehr, dass es dir nicht mehr so schlecht geht. Ich möchte nicht, dass du leidest. Ich möchte, dass es dir gut geht und dass du das Leben genießen kannst. Das versuche ich auch gerade. Ich versuche mich gern zu haben, damit ich mich in meinem Leben wohl fühlen kann. Manchmal gelingt es mir. Ich umarme dich."

Als Nils diesen Brief erhielt, dachte er: "Ich vermisse sie auch. Wenn zwei Menschen sich so geliebt haben, tut eine Trennung immer weh. Das ist das ewige Spiel der Liebe. Irgendwie habe ich keine Lust mehr dazu."

Die Sexgöttin versuchte ein Vierteljahr eine glückliche Beziehung mit ihrem Exmann aufzubauen. Sie scheiterte und trennte sich endgültig von ihm. Sie kam aber nicht zu Nils zurück. Sie verliebte sich in einen jungen Studenten.

Es ist in der heutigen Zeit sehr schwer weise zu leben. Das Kino und das Fernsehen suggerieren uns beständig, dass der Weg des äußeren Glücks der große Glücksweg auf der Erde ist. Die Wahrheit sieht leider anders aus. Die Wissenschaft hat klar nachgewiesen, dass etwa 90 % des Glücks eines Menschen aus seiner Psyche kommen. Die Sexgöttin hätte zu einer wissenschaftlichen Glückssicht finden müssen. Sie hätte klar nachdenken und dann einen weisen Lebensplan machen müssen. Sie hätte Beziehungen haben können. Aber sie hätte daran nicht die große Glückserwartung knüpfen dürfen. Sie hätte ihr Leben so organisieren müssen, dass sie innerlich und nicht vorwiegend äußerlich wächst. Sie hätte ihr großes Glück nur von der Arbeit an sich selbst und von einem Fortschreiten auf dem spirituellen Weg erwarten dürfen. Sie hätte ihre Hauptlebensenergie in die Entwicklung ihres inneren Glücks und nicht in die Suche nach dem passenden Partner investieren sollen. Dann wäre aus einer Sexgöttin eine echte Glücks-Göttin geworden.

Die Sexgöttin befand sich noch in der Phase der Suche. Sie war dabei Weisheit zu entwickeln. Sie musste noch viele Männer ausprobieren, bis sie erkennen konnte, dass der Weg der vielen Beziehungen vorwiegend ein Leidweg ist. Bis sie zu der entscheidenden Wahrheit kommen konnte, dass sie selbst ihr großer Retter ist. Und

tatsächlich rief sie Nils nach vielen Jahren an und erklärte ihm, dass sie genau diese Wahrheit gefunden hatte.

Die Yogafrau

Irgendwo in Hamburg saß im Herbst 1991 eine kleine Gruppe von Yoga-Schülern eng zusammengescharrt um einen kleinen unbedeutenden Yogalehrer. Draußen wehte der kalte Wind. Der Yogaraum war karg eingerichtet. Altes Schulmobilier war notdürftig zur Seite geräumt. Aber es war wenigstens gemütlich warm: Die Heizung funktionierte. Der Raum war dunkel. In der Mitte brannte eine einsame Kerze. Mit leisen Worten sprach der Yogalehrer zu seinen Leuten.

Die Gruppe hatte sich neu gebildet. Der Yogalehrer gab ihnen eine kurze Einführung in den Yoga. Danach stellten sich alle Teilnehmer der Reihe nach vor. Dann begann der Yoga-Unterricht. Am ersten Abend gab es nur eine kleine Einstimmung in den Hatha-Yoga. Sie praktizierten einige Grundübungen und machten zum Schluss eine längere Meditation im Liegen.

Der Yoga-Lehrer betrachtete die Teilnehmer an seinem Yoga-Kurs. Die meisten Menschen kannte er nicht. Überwiegend waren es Frauen, die sich für seinen Kurs angemeldet hatten. Nur einige wenige Männer hatten den Mut, sich einmal etwas intensiver mit ihrem Körper zu beschäftigen.

Für die meisten Kursteilnehmer war Yoga eine neue Erfahrung. Sie waren gespannt, was sie erwartete. Überwiegend versprachen sie sich Stressabbau und etwas gute Energie. Die meisten Teilnehmer waren berufstätig und durch ihren Beruf stark gestresst. Sie brauchten dringend ein Entspannungsprogramm.

Wie sahen sie den Yogalehrer? Für die meisten Teilnehmer war er nur irgendein Mensch, dessen Arbeitskraft sie für eine gewisse Zeit für wenig Geld gebucht hatten. Sie hofften, dass er seinen Job einigermaßen gut machen würde. Sie wollten, dass er nett war. Mehr verlangten sie nicht. Erleuchtung war für die meisten von ihnen ein Fremdwort. Vom inneren Glück hatten sie noch nie etwas gehört.

Einige Frauen sahen den Yogalehrer mit etwas anderen Augen. Für sie war er ein Alpha-Männchen, eine Art Anführer, ein Chef der Urhorde. Insgeheim projizierten sie auf ihn ihre Sehnsüchte nach Liebe, Geborgenheit und Zärtlichkeit. Sie entwickelten irrealer Phantasien und strahlten ihre sexuellen Energien auf den armen Yogalehrer. Sie dachten, er bemerkte das nicht.

Er bemerkte es. Er kannte ihre Gedanken und Gefühle. Er spürte ihre Energien. Doch andererseits stand er auch über den Dingen. Er sah Anhaftungsenergien als einen normalen Bestandteil des Lebens an. Nach einiger Zeit würde sich alles wieder beruhigen. Im Laufe der Yoga-Stunden würde er sie zur Arbeit an sich selbst

lenken. Sie würden sich dann vorwiegend mit ihrem Körper, ihren Gedanken und ihrem Yoga-Prozess beschäftigen.

Außerdem sah er alle Menschen grundsätzlich positiv. Er praktizierte die umfassende Liebe. Er war grundsätzlich ein Helfer und Freund aller seiner Kursteilnehmer. Ihre Schwächen bemerkte er kaum.

Er konzentrierte sich auf das Positive in ihnen. Er überlegte, wie er ihnen am besten helfen konnte. Er wollte, dass sie sich gut entspannen, positiv gestimmt werden und etwas auch den tieferen Sinn des Yoga begreifen.

Doch dann war da diese Frau, die absolut zu starke Energien auf ihn ausstrahlte. Energien der Liebe und der Sexualität. Der Yogalehrer war nach kurzer Zeit in eine Wolke aus ekstatischer Glücksenergie eingehüllt.

So etwas hatte er noch nicht erlebt. Eine Frau mit so starken Energien hatte er noch nie getroffen. Er spürte, dass sie ihn wollte. Auch wenn ihr selbst ihre geheimen Sehnsüchte noch nicht ganz klar waren.

Der arme kleine Yogalehrer sandte ein Stoßgebet zum Himmel: "Dieser Frau kann ich nicht widerstehen!" Der Himmel schwieg.

Also war es wohl sein Karma, dass er nicht widerstand. Nach der Yogastunde fragte er sie unverbindlich, ob sie sich einmal treffen könnten. Die Frau wollte sich das überlegen.

Was ging in ihr vor? Sie hat ihre Gedanken später aufgeschrieben: "Völlig unbelastet ging ich in den Yogakurs. Ich war schon gleich am ersten Abend sehr begeistert. Es ist wunderbar, habe ich überall erzählt. Nils habe ich nur im Unterbewusstsein wahrgenommen. Ich konnte kaum verstehen, was er sagte, weil er so leise sprach. Ich fühlte, dass ich hier so sein kann wie ich möchte. Nichts geschönt. Nichts gestellt. Vielleicht war das für mich das Ausschlaggebende. Ich sein zu dürfen. Ungeschminkt mit zerbeulter Trainingshose. Keiner schaut dir zu. Du kannst dich ganz auf dich konzentrieren. Ich habe Nils öfter von der Seite beobachtet. Ein Yogi, der anders ist als der Durchschnittsmensch. Etwas unantastbar, unnah und doch auch nah, wenn er lächelt. Distanz zu seiner Schülerschar, andererseits Aufmunterung zum Sich-Fallen-Lassen. Und gibt sich selbst dafür als Vorbild. Ich habe nichts gemerkt und war wohl schon verliebt. Ich glaubte es sei der Kurs, aber es war Nils. Er ist mir unter die Haut gegangen - oder direkt ins Herz von Beginn an. Als er mich ansprach, habe ich folgerichtig reagiert. Es sollte so sein und konnte nicht anders sein. Es musste so kommen. Eine Fügung des Kosmos und wir taten das Unsere hinzu."

Einige Tage später kam ein Brief in seiner Yogihütte an. Er enthielt ihre Telefonnummer. Nils rief die Yogafrau an und verabredete ein Treffen mit ihr.

Er fuhr zu ihr hin, klingelte an der Haustür und sie öffnete ihm. Sie sahen sich an. Sie umarmten sich. Und eine gewaltige Energie aus Liebe erfasste sie. Sie waren wie in Trance. Sie gingen in ihre Wohnung.

Die Yogafrau meinte, dass sie eigentlich gar nicht miteinander zu schlafen bräuchten. Die Energie sei schon jetzt vollständig stark.

Nils sah die Dinge etwas anders. Und so zogen sie sich aus und legten sich in ihr Bett. Sie waren sehr zärtlich zueinander. Die Energie nahm immer mehr zu. Sie schliefen miteinander und verschmolzen zu einer Einheit aus Liebe und Glück. Sie versanken in einer endlosen Flut aus Hingabe, Liebe und Lust. Sie harmonierten gut miteinander. Beide waren sehr glücklich über das Geschenk ihrer Liebe.

Sie trafen sich immer wieder. Wochenende für Wochenende begann auf das Neue der Tanz der Ekstase. Sie schliefen oft stundenlang miteinander. Die Frau sagte, dass sie so etwas noch nicht erlebt habe. Sie hatte keine Erfahrung mit dem Tantra-Yoga.

Hier trafen zwei spirituell passende Menschen aufeinander. Ihre Energien entsprachen sich. Eine starke weibliche Energie traf auf eine starke männliche Energie. Sie waren ein wunderbares Paar.

Da beide positiv und zärtlich miteinander umgingen, wurde ein Wachstum ins Licht möglich. Ihre Energien verbrauchten sich nicht im Liebesspiel, sondern nahmen durch den Tantra-Yoga immer mehr zu. Das Glück wurde immer größer.

Nils hatte keine Tantra-Bücher gelesen und keine Tantra-Workshops besucht. Er kam nicht aus der Tantra-Szene. Er kam von der Philosophie, vom Hatha-Yoga und vom Buddhismus.

Nils hatte in seinen vorherigen Beziehungen zwar etwas Tantra-Yoga praktiziert. Aber bei der YogaFrau machte er seine entscheidenden Tantra-Erfahrungen. Hier erreichte sein Tantra-Weg seinen Höhepunkt. Hier begriff Nils, was Tantra-Yoga wirklich bedeutet.

Nils glaubt, dass er von seinen Meistern geführt worden ist. Sie brachten ihn zu einer intuitiven Form des Tantra-Yoga. Rituale praktizierte er nicht. Er erspürte eher seinen Weg.

Tantra-Yoga ist der Weg der Aktivierung der Kundalini-Kraft durch sexuelle Energie. Die starke Energie beim Sex wird genutzt, um die Verspannungen im Körper zu lösen und die Erleuchtungsenergie zu erwecken.

Die Hauptschwierigkeit beim Tantra-Yoga besteht darin den Samenerguss zu kontrollieren. Tantrischer Sex ist höchster Genuss für die Frau und eine große Kunst für den Mann. Er fordert vom Mann große Selbstdisziplin, einen Verzicht auf

egoistischen Genuss und ein großes Gespür für die richtige Lenkung der Energien.

Der Mann kann am Ende des tantrischen Sexes einen Samenerguss haben, wenn das Paar nur selten Sex praktiziert. Hat der Mann zu oft einen Samenerguss, verliert er seine spirituelle Energie und beginnt negativ zu denken. Wenn der Mann am Ende des tantrischen Sexes keinen Samenerguss hat, kann er öfter Sex praktizieren, ohne seine Energie zu verbrauchen.

Es gibt viele Techniken zur Kontrolle des Samenergusses. Der Mann muss ausprobieren, was bei ihm am besten funktioniert. Hilfreich ist eine regelmäßige Yoga- und Meditationspraxis. Sie befähigt zur bewussten Lenkung der inneren Energien. Der Hauptweg ist es den Geist und die sexuellen Vorstellungen zu kontrollieren.

Wichtig ist es die Intensität der Sexualität so zu steuern, dass kein Samenerguss entsteht. Ein guter Weg der Kontrolle des Samenergusses ist es, sich zuerst eine halbe Stunde beim Sex völlig ruhig zu verhalten. Der Mann dringt etwas in die Frau ein und beide verweilen entspannt in diesem Zustand. Nach etwa einer halben Stunde lässt die Erregungsenergie des Mannes etwas nach. Dadurch ist er normalerweise in der Lage den Samenerguss zu kontrollieren. Jetzt ist Sex so lange möglich, wie es das Paar möchte.

Tantra-Yoga ist ein Handeln in starker Energie. Diese Energie muss gehalten werden. Dadurch entsteht die Heilwirkung des Tantra-Yoga. Die Energie fließt in beide Körper und reinigt sie von den Verspannungen. Das innere Glück nimmt langsam immer mehr zu. Bis es zur vollständigen Verschmelzung, Egoauflösung und einem glückseligen Ruhen in der Einheit des Kosmos kommt.

Das Paar verweilt so lange im Glück, bis die Glücksenergie wieder verschwindet.

Dann beendet es den Tantra-Yoga mit einem positiven Ritual. Beide können sich zum Beispiel beim Kosmos und beim Partner für das große Geschenk einer erfüllten Sexualität bedanken. Sie verbeugen sich mit gefalteten Händen vor dem Kosmos (Gott, Meister) und dem Partner. Sie üben bewusst Dankbarkeit und schützen sich so vor negativen Energien und einem Verlieren ihres spirituellen Weges.

Ein großes Problem beim Tantra-Yoga sind negative Gedanken. Innere Verspannungen hängen meistens mit negativen Gedanken zusammen. Werden die Verspannungen aufgelöst, kommen die negativen Gedanken nach oben. Wenn Tantra-Yoga ohne konsequentes positives Denken praktiziert wird, zerstören die negativen Gedanken auf die Dauer die gute Beziehung der beiden Tantra-Yogis.

Negative Gedanken können durch positive Gegengedanken, durch Gedankenstopp und durch ein längeres Verweilen in der Ruhe überwunden werden. Hilfreich ist es dem Partner Glück zu wünschen, ihn mit Licht einzuhüllen und ihn als Göttin oder Buddha zu visualisieren. Sehr gut ist es das Ziel einer glücklichen Welt in das

Zentrum des Bewusstseins zu rücken.

Tantra-Yoga ist nur ein Weg zu einem Leben in Gott und nicht das Ziel selbst. Das müssen wir uns immer wieder klar machen, damit wir uns nicht in der Sexualität verlieren.

Damit wir beim Tantra-Yoga den richtigen Weg finden, ist es gut, vom spirituellen Ziel aus zu denken. Wir müssen unser wirkliches Lebensziel in den Mittelpunkt unseres Geistes rücken. Dadurch können wir alle Anhaftungen immer wieder gut auflösen.

Ein Buddha ist unabhängig von der Sexualität. Er kann die Sexualität praktizieren, muss es aber nicht. Er lebt letztlich in einem größeren Glück. Dieses Glück kommt aus seinen spirituellen Übungen und aus seinem Leben im Sat-Chid-Ananda (kosmischen Bewusstsein).

Richtig ist Sex dann, wenn er uns auf unserem spirituellen Weg stärkt. Falsch ist Sex dann, wenn er uns in die Negativität und in die Genusssucht zieht. Jeder Yogi muss genau für sich erspüren, wann er Sex praktizieren sollte und wie viel Sex ihm gut tut.

Tantra-Yoga ist der Weg der spirituellen Partnerschaft. Das große Ziel im Tantra-Yoga ist es, dass Mann und Frau gemeinsam zur Erleuchtung gelangen. Es geht beim Tantra-Yoga letztlich nicht primär um den Sex, sondern um die kluge Verbindung des spirituellen Zieles mit dem Leben in einer Beziehung.

Es geht darum, dass sich beide Partner auf dem spirituellen Weg unterstützen. Sie bilden ein spirituelles Team, das gemeinsam den Weg ins Licht beschreitet. Die Hauptkraft im Tantra-Yoga kommt nicht aus der Sexualität, sondern aus der Liebe und Treue der Partner. Die Sexualität ist eine zeitlich begrenzte Kraft, aber die Liebe der Partner kann alle Zeiten überdauern.

Dazu muss die Liebe klug gepflegt werden. Beide Partner müssen die Wahrheit, die Liebe und die Treue zu ihren zentralen Grundsätzen machen. Sie müssen gerade in schwierigen Zeiten fest zueinander stehen und jeden Tag konsequent das positive Denken üben. Sie müssen sich gegenseitig wünschen, dass sie eine Göttin und ein Buddha werden und nach ihrem Tod ins Paradies gelangen.

Nils und seine Yoga-Frau beschritten mutig den Weg der spirituellen Beziehung. Da Nils kein Vorwissen besaß, musste er den Weg der tantrischen Sexualität erspüren. Er musste erspüren, was beiden gut tat und wie sie am besten ihre Sexualität praktizierten.

Nils folgte einfach seiner Intuition. Manchmal fragte er auch seine Partnerin oder probierte verschiedene Wege aus. Er hörte auf seinen Körper oder spürte auf den Körper seiner Partnerin. Dadurch wusste er meistens genau, was zu tun und was zu

lassen war.

Nils schenkte seiner Partnerin gleich am Anfang der Beziehung sein Buch über das positive Denken. Sie las es und war begeistert. Sie erklärte, dass sie dieses Wissen gerne früher in ihrem Leben gehabt hätte.

Die Yogafrau und Nils praktizierten intensiv das positive Denken. Deshalb dauerte die Zeit ihrer großen Verliebtheit drei Jahre.

Sie war seine Lakshmi (Göttin der Fülle), seine Parvati (Göttin der Liebe), seine Sarasvati (Göttin der spirituellen Belehrung) und manchmal auch seine Kali (Göttin des Leidens).

Sie tanzten den ewigen Tanz von Mann und Frau. Mit Freude, Liebe, Glück und etwas auch mit Leid. Es gab auch Schwierigkeiten und Meinungsverschiedenheiten zwischen ihnen. Aber mit dem positiven Denken, dem klaren Willen zu einer guten Beziehung und der Gnade Gottes überwandene sie immer wieder alle Probleme und fanden zurück zur Liebe.

Ein großes Problem für viele Beziehungen in der westlichen Welt ist der Berufsstress. Etwas Stress im Beruf ist nicht so schlimm. Etwas Stress kann man durch Yoga, positives Denken und eine tägliche Meditation wieder abbauen. Problematisch dagegen ist der andauernde und übergroße Stress. Die westliche Gesellschaft ist eine Leistungsgesellschaft. In den letzten Jahrzehnten hat der Leistungsdruck in den meisten Berufen stark zugenommen. Übergroßer Stress führt auf die Dauer zu inneren Verspannungen. Diese Verspannungen bewirken ein Anwachsen des negativen Denkens. Das sexuelle Bedürfnis reduziert sich. Für Menschen, die unter großem Berufsstress stehen, ist es auf die Dauer sehr schwierig eine positive Beziehung zu führen. Sie verlieren das sexuelle Interesse aneinander und zerstören ihre Beziehung durch negatives Denken.

Die Yogafrau hatte in ihrem Beruf einen erheblichen Stress. Dieser Stress nahm im Laufe der Jahre immer mehr zu. Gleichzeitig wurde sie älter und war immer weniger in der Lage den Berufsstress wieder abzubauen.

Sie machte Anti-Stresskurse und bemühte sich um ein gutes Stressmanagement. Aber das Einzige, was wirklich geholfen hätte, wäre eine erhebliche Reduzierung der Arbeitszeit gewesen.

Sie hätte halbtags arbeiten müssen, um den übergroßen Berufsstress ausreichend abbauen zu können. Zu einer solchen Entscheidung fehlten ihr die Weisheit und die innere Kraft. Sie hätte halbtags arbeiten können, aber dazu wäre ein Verzicht auf äußerem Konsum (billigere Wohnung) notwendig gewesen. Dazu war die Yogafrau nicht bereit. Sie vollzog nicht die große Wende in ihrem Berufsleben, als diese große Wende notwendig war.

Sie fing an Nils zu kritisieren. Sie konzentrierte sich auf seine negativen Seiten und fand ständig irgend etwas, was ihr nicht gefiel. Jedes kleine Fehlverhalten begann sie stark zu nerven. Sie sah kaum noch das Positive. Das konnte auf die Dauer nicht gut gehen.

Nach zehn Jahren endete die Beziehung zwischen Nils und der Yogafrau. Im Mai 2001 schrieb sie ihm, dass sie ihren Weg alleine gehen wollte. Diesen Wunsch musste er akzeptieren.

Die Yoga-Frau sah das Leben als einen Tanz an. Beziehungen kommen und gehen. Nils vertrat eher den Weg der dauerhaften Beziehung. Zwei Menschen sollten in Freude und Leid zueinander stehen und sich gemeinsam auf dem Weg ins Licht helfen. Andererseits kann ein Yogi auch als Single glücklich sein. Und wenn der Kosmos diesen Weg für Nils vorgehen hat, ist dagegen nichts einzuwenden.

Alle äußeren Erscheinungen sind letztlich vorübergehende Phänomene. Es gibt kein wirkliches Leid. Das äußere Leben ist für einen erleuchteten Menschen ein relativ unwirklicher Traum. Nur Gott ist wirklich. Ein Yogi verweilt im Licht und in der umfassenden Liebe. Und bleibt immer glücklich. Jedenfalls meistens. Etwas Trauer gehört zum Leben auf der Erde dazu.

Die Auflösung der Beziehungssucht

Da saß der kleine Yogi Nils nun in seiner einsamen Hütte und dachte über sein Leben nach. Die Yogafrau hatte ihn verlassen. Was sollte er jetzt tun? Sollte er sich schnell wieder eine neue Freundin suchen oder sollte er lieber ganz alleine leben?

Als erstes klärte er seine Ziele. Was waren seine wichtigsten Ziele? Nils sah sich in seinem tiefsten Inneren als Glücksphilosophen. Das Zentrum seiner persönlichen Weisheit war es, dass man in seinem Leben glücklich werden sollte. Der Sinn des Lebens ist es, glücklich zu sein.

Das oberste Ziel jedes Menschen ist es nach der Ansicht von Nils einen Zustand des dauerhaften Glücks zu verwirklichen. Dieses Glück muss ein inneres Glück sein. Was nützt einem Menschen ein großer äußerer Reichtum, wenn er nicht zum inneren Glück führt? Äußerer Reichtum ohne inneres Glück ist sinnlos.

Wer nach äußerem Reichtum strebt und dabei sein inneres Glück zerstört, geht einen falschen Lebensweg. Die meisten Menschen im Westen gehen den falschen Weg. Sie ruinieren ihr inneres Glück durch den übergroßen Berufsstress. Sie blockieren ihr Herzchakra durch den Weg der egoistischen und ständig wechselnden Beziehungen. Sie verlieren ihren inneren Frieden, indem sie ständig äußeren Wünschen nachjagen.

Ein kluger Mensch legt den Schwerpunkt seines Lebens auf das innere Glück. Er

sorgt dafür, dass er äußerlich genug hat. Er überlegt sich, was er an äußeren Dingen notwendig für sein Wohlbefinden braucht. Und dann konzentriert er sich darauf sein inneres Glück zu entwickeln.

Es gibt verschiedene Wege zum inneren Glück. Jeder Mensch muss herausfinden, was sein persönlicher Glücksweg ist. Welche Fähigkeiten besitzt man? Welche äußeren Umstände hat einem das Schicksal gegeben? Welchen Weg des inneren Glücks kann man gehen?

Nils betrachtete seine äußere Lebenssituation. Er besaß ein kleines Haus, in dem er leben konnte. Er hatte genug Geld, um sich jeden Tag etwas zu essen zu kaufen. Er hatte einen Körper, der spirituelle Übungen machen konnte. Und er besaß einen Geist, der klar erkennen konnte, wo der Weg des inneren Glücks ist und wo er nicht ist.

Die äußere Lebenssituation war günstig für ein Leben als Yogi. Das einzige Problem war seine Beziehungssucht. Er mochte nicht gerne alleine leben. Er hätte gerne eine Freundin gehabt. Wie sollte er dieses Problem lösen?

Der beste Weg bei Problemen ist es, als erstes genau hinzuschauen. Als zweites überlegt man sich dann verschiedene Lösungswege. Und als drittes entscheidet man sich für einen Weg und geht ihn konsequent bis zum Ziel. So leben Sieger!

Ein Mensch kann mit einer Beziehung und ohne eine Beziehung zur Erleuchtung gelangen.

Amma meint, dass man fünfmal schneller vorankommt, wenn man alleine lebt. Wenn der Weg zur Erleuchtung für einen westlichen Menschen grundsätzlich etwa dreißig Jahre beträgt, dann braucht man mit einer Beziehung etwa 150 Jahre. Das war Nils erheblich zu lange.

Der Weg zur Erleuchtung mit einer Beziehung ist letztlich ein Weg über mehrere Leben. Wenn man jedes Leben 50 Jahre spirituell übt, dann braucht man mit einer Beziehung drei Leben.

Buddha sagt, dass die Erleuchtung schwer zu erreichen ist, wenn man in einer Beziehung lebt. Er selbst trennte sich mit 29 Jahren von seiner Frau und entschied sich für ein Leben als Yogi.

Nils wollte noch in diesem Leben wenigstens eine kleine Stufe des dauerhaften inneren Glücks erreichen. Da er nun einmal keine Beziehung hatte, riet ihm sein Verstand diese Situation als eine günstige Gelegenheit zur spirituellen Selbstverwirklichung zu nutzen.

Die große Frage für ihn war, wie viel äußerer Genuss möglich war, ohne die spirituelle Zielerreichung zu gefährden.

Es gibt im Yoga den Weg der strengen Askese und den Weg mit etwas Freude. Auf dem Weg der strengen Askese lebt man völlig enthaltsam und gönnt sich keine äußeren Genüsse. Man konzentriert sich vollständig auf die spirituelle Zielerreichung. Auf dem Weg der Freude darf man neben dem intensiven spirituellen Üben auch etwas das äußere Leben genießen.

Den Weg der strengen Askese symbolisiert im Yoga der Gott Shiva. Er meditiert mit großer Selbstdisziplin jahrzehntelang in der Abgeschiedenheit.

Der Elefantengott Ganesha dagegen liebt es etwas bequemer. Er hat auf jedem Knie eine Frau sitzen und hält in seiner Hand eine Schale mit Süßigkeiten. Er verbindet Yoga mit Wein, Weib und Gesang.

Nils wollte noch in diesem Leben das Ziel des dauerhaften inneren Glücks erreichen. Aber er sah sich nicht als einen großen Asketen. Nils fühlte sich eher von Ganesha als von Shiva inspiriert. Er empfand den mittleren spirituellen Weg für sich als richtig.

Sein Meister Swami Shivananda praktizierte in seinen jüngeren Jahren den strengen spirituellen Stil. Im Alter wurde er milder und lehrte seine Schüler den Weg der acht Etwas: iss etwas, trink etwas, sprich etwas, beweg dich etwas, hab etwas Gesellschaft, schlaf etwas, mach etwas Yoga und meditier etwas (eat a little, drink a little ...).

In dem Tantra-Traum hatte er Nils angewiesen, vorsichtig auf dem Eis zu tanzen. Er hatte ihm erlaubt etwas Fleisch zu essen (etwas Sexualität zu praktizieren). Nils sollte für sich persönlich herausfinden, wie viel Lebensgenuss für ihn auf dem spirituellen Weg hilfreich ist.

Nils entwickelte daraufhin die Lehre von den fünf Freuden: etwas Genuss, etwas Gemächlichkeit, etwas Geselligkeit, etwas Liebe und etwas Lustprinzip. Der schwierigste Punkt war die Liebe. Nils schloss eine Beziehung nicht grundsätzlich aus.

Aber erst einmal wollte er sich von seiner Beziehungssucht befreien und zehn Jahre ohne eine Beziehung leben. In der Hatha-Yoga-Pradipika steht, dass ein Yogi in der Hauptreinigungsphase am besten auf die Sexualität verzichtet und alleine in seiner Hütte Yoga übt. Dieser Lehre wollte Nils folgen.

Nach zehn Jahren würde er neu entscheiden. Wie sieht seine Situation dann aus? Hat er dann noch Lust auf eine Beziehung? Wie viel Zeit kann er in eine Beziehung investieren? Wie weit ist dann eine Beziehung mit seinem Leben als Yogi und spiritueller Lehrer vereinbar?

Tritt dann eine Frau in sein Leben, für die eine Beziehung mit ihm spirituell hilfreich

ist? Für fortgeschrittene Yogis werden in buddhistischen Büchern sexuelle Beziehungen erlaubt, wenn sie als Karma-Yoga gelebt werden.

Nils wollte sich bei der nächsten Beziehung nicht im Schwerpunkt auf sich, sondern auf die Bedürfnisse seiner Partnerin konzentrieren. Er wollte die Beziehung primär aus dem Sein und Geben heraus leben. Er wollte sich in seinem eigenen inneren Glück verankern und dann positiv als KarmaYogi mit den Dingen fließen. So würde die Beziehung beide Partner in ihrem inneren Glück stärken. So könnte eine Entwicklung zum Licht hin stattfinden.

Etwas Spaß sollte die Beziehung ihm aber schon bringen. Ein totaler Asket war Nils nicht. Er suchte eine passende Partnerin, mit der er positiv seinen spirituellen Weg gehen konnte. Die Beziehung sollte für beide hilfreich und schön sein. So stellte er sich das vor.

Diesen Weg empfand Nils für sich persönlich als richtig. Wenn er eine Beziehung für alle Zukunft ganz ausgeschlossen hätte, hätte er sich tief in seiner Seele stark verspannt.

Aber im Moment war es richtig, einige Jahre ohne eine Beziehung zu leben. Nils übte es ein Single zu sein.

In den ersten Jahren nach der Yoga-Frau merkte er deutlich, wie in seinem Inneren ständig Beziehungssehnsüchte wühlten. Zuerst war es die Sehnsucht nach einer konkreten Frau. Alle seine früheren Beziehungen tauchten nacheinander auf. Nils musste noch einmal durch alle Sucht und allen Trennungsschmerz hindurch.

Dann lösten sich die Bilder der Frauen, mit denen er früher eine Beziehung gehabt hatte, geistig weitgehend auf. Zurück blieb die Sehnsucht allgemein nach dem Tanz der Beziehungen. Nils hätte gerne weiter ewig das Spiel der Liebe und der Beziehungen gespielt.

Seine Psyche glaubte fest daran, dass in der Liebe zwischen Männern und Frauen das Hauptglück des Lebens zu finden ist. Sein Geist hielt trotz aller Weisheitsbemühungen unbeirrt daran fest, dass der Weg der Beziehungen überwiegend ein Weg der Freude ist.

Obwohl Nils in seinem Leben deutlich die gegenteilige Erfahrung gemacht hatte. Nach seiner zehnmal wiederholten Beobachtung bestand eine Beziehung am Anfang vorwiegend aus Glück, in der Mitte aus Konflikten und am Ende vorwiegend aus Leid. Das Glück dauerte normalerweise ein Jahr, die Streitphase drei bis fünf Jahre und die schmerzhafteste Trennungsphase fünf Jahre oder länger.

So hatte Nils die Beziehungen in seinem Leben immer wieder erfahren. Und gleichzeitig kannte er auch den Zustand der spirituellen Selbstverwirklichung. Er wusste, dass das Glück der Erleuchtung wesentlich größer als das Glück einer

Beziehung ist.

Seine klare Lebenserfahrung riet Nils im Schwerpunkt den Weg der Erleuchtung zu gehen und das große dauerhafte Glück nicht von einer Beziehung zu erwarten. Nur seine Psyche hatte große Mühe diese Dinge zu begreifen. Nils verbrachte viele Jahre damit, sich immer wieder selbst vom Weg der Erleuchtung zu überzeugen.

Er entwickelte ein systematisches tägliches Programm der geistigen Selbsterziehung. Jeden Tag analysierte er genau, wo sich sein Geist gerade befindet.

Er überlegte, wo der Weg der Wahrheit, der Weisheit und der Richtigkeit war. Dann dachte er einen hilfreichen positiven Satz. Er bat seine Meister um Führung und las einige Seiten in einem spirituellen Buch. So löste er im Laufe der Zeit seine Beziehungssucht auf.

Die Verdrängung von sexuellen Wünschen und Beziehungssüchten ist ein großes Problem auf dem spirituellen Weg. Wer etwas verdrängt, verspannt sich innerlich. Die Verspannungen blockieren dann die Erleuchtung. Der Yogi kommt auf dem Weg des inneren Glücks nicht voran.

Man kann sich innerlich dadurch verspannen, dass man seine weltlichen Wünsche zu groß werden lässt. Und man kann sich dadurch verspannen, dass man sie innerlich verdrängt. Ein Yogi muß das Kunststück vollbringen, seine Beziehungswünsche weder zu verdrängen, noch sie zu stark zu leben.

Wenn man die weltlichen Wünsche jeden Tag stark lebt, bildet sich im Geist ein Suchtband. Es zieht den Menschen immer wieder in die Anhaftung und aus dem inneren Frieden heraus.

Ein Yogi muss seine inneren Suchtbänder so klein werden lassen, dass er sie gut kontrollieren kann. Er muss die weltlichen Genüsse im richtigen Moment und im richtigen Maß leben. Überwiegend sollte er im suchtslosen Sein ruhen.

Es gibt viele Geschichten von Yogis, die hart mit ihren Beziehungssüchten gekämpft haben. Der heilige Benedikt wälzte sich in Dornenbüschen.

Buddha konnte die vielen attraktiven Frauen in seinem Geist nur durch die Erdungsgeste bezwingen. Er aktivierte damit sein Wurzelchakra. Er streckte während der Meditation eine Hand zur Erde und opferte sich in seinen spirituellen Weg. Dann ließ er die Suchtgedanken in seinen Geist sich frei austoben. Nach einiger Zeit kamen sie von alleine zur Ruhe. Und plötzlich entstand inneres Glück.

Nils entwickelte einen Dreistufenweg zur Überwindung von geistigen Anhaftungen. Zuerst dachte er gründlich nach, fand einen hilfreichen positiven Gedanken und opferte sein Ego. Dann ließ er seine Gedanken und Gefühle kommen und gehen,

wie sie wollten. Und dann entstand von alleine irgendwann inneres Glück. Wenn das innere Glück kam, waren die Süchte besiegt.

Nils behalf sich außerdem oft mit tantrischen Visualisierungen. Wenn seine Beziehungssehnsucht zu groß wurde, visualisierte er sich in einer liebevollen Umarmung. Er verschmolz mit seiner geistigen Partnerin und löste sich zum Schluss in die Einheit des Kosmos auf. Manchmal rettete er sich auch durch das Fernsehen, durch Süßigkeiten und durch lange Waldspaziergänge.

Fünfzehn Jahre lebte Nils ohne eine Beziehung. Dann trat zuerst Martina und dann Barbara in sein Leben. Martina half er einen Weg aus ihrer Depression zu finden. Und sie half ihm die Verdrängung der Sexualität aufzulösen. Durch den Weg der strengen Askese hatte Nils alle seine sexuellen Bedürfnisse etwas zu stark verdrängt. Die Verdrängungen erzeugten innere Verspannungen. Diese Verspannungen lösten sich nun spürbar auf.

Nachdem die Beziehung mit Martina zu Ende ging, traf Nils in einem Singleforum Barbara. Die Geschichte kennen wir bereits. Sie ist am Anfang dieses Buches beschrieben. Nils hat die Perspektive, dass er noch lange mit Barbara zusammenbleibt und mir ihr ein glückliches Alter hat. Im Moment wird die Beziehung von Jahr zu Jahr besser.

Der Witwer Kankaripa

Es war einmal ein Mann, der hatte eine schöne Frau. Die beiden liebten sich heiß und innig. Sie dachten positiv und konnten deshalb viele Jahre eine glückliche Beziehung führen. Der Mann hieß Kankaripa. Kankaripa hatte einen erfolgreichen Beruf und eine glückliche Beziehung. Er war sehr zufrieden mit seinem Leben.

Doch im äußeren Leben dauert nichts ewig. Eines Tages starb die Frau. Kankaripa war untröstlich. Er lernte viele neue Frauen kennen, doch keine konnte er wirklich lieben. Er hing vollständig an seiner verstorbenen Frau.

Er konnte sich nicht alleine aus der Anhaftung befreien. Deshalb ging er zu einem Meister (Sat-Guru) und fragte ihn um Rat. Der Meister erklärte, dass bei einer so großen Liebe die seelische Verbindung sehr stark ist. Sie kann nur durch spirituelle Übungen über einen langen Zeitraum hinweg gelöst werden.

Der Meister empfahl Kankaripa, jeden Tag drei Stunden spirituelle Übungen machen. Er sollte spazieren gehen, Yoga machen, an seinen Gedanken arbeiten, in einem spirituellen Buch lesen und meditieren. Seinen Beruf sollte er im Schwerpunkt als Karma-Yogi für das Ziel einer glücklichen Welt praktizieren. Er sollte sich mehr auf das Glück seiner Mitmenschen als auf sein eigenes Glück konzentrieren.

Darüber hinaus sollte er jeden Tag geistig Tantra-Yoga praktizieren. Er sollte sich in

einer sexuellen Vereinigung mit seiner Frau visualisieren, das Glück genießen, beide in Licht einhüllen, das Mantra „Licht“ denken, seine Frau mit sich verschmelzen lassen und dann beide Personen in die Einheit des Kosmos auflösen. Er sollte den Kosmos voller Sterne um sich herum visualisieren, das Mantra „Sterne“ denken, dann drei Minuten seine Gedanken stoppen und zum Abschluß etwas in einer entspannten Zen-Meditation (Gedanken fließen lassen) verweilen. Das tat Kankaripa einige Jahre und war dann von seiner Beziehungssucht geheilt. Er konnte jetzt eine neue Beziehung leben und auch gut alleine sein, wie das Leben es gerade mit sich brachte. Seine feste Verankerung im Yoga ermöglichte es ihm, positiv mit allen Wandlungen des Lebens zu fließen und immer sein inneres Glück zu bewahren.

Heilmeditation

Wir sitzen entspannt oder legen uns hin.

1. Sonne = Wir visualisieren über uns eine schöne Sonne, heben beide Hände seitlich in Kopfhöhe an und denken mehrmals das Mantra "Sonne". Wir lassen das Licht der Sonne auf uns herab fließen und massieren es in den Körper ein.
2. Erdkugel = Wir visualisieren unter uns die Erdkugel, reiben mit den Händen (oder Füßen) die Erde und denken: "Ich sende Licht zur ganzen Erde. Mögen alle Wesen auf der Welt glücklich sein."
3. Heilmassage = Wir überlegen, welcher Körperteil von uns im Moment der Heilung bedarf. Wir lassen Licht in ihn hineinfließen, massieren ihn kreisend und denken längere Zeit das Wort "Licht" als Mantra. Durch die Lichtmassage lösen wir die Verspannungen in dem jeweiligen Körperbereich und ermöglichen ihm dadurch die Selbstheilung. Wir können das Licht in einer Farbe visualisieren, bei der wir das Gefühl haben, dass sie uns heilt. Wir denken den Namen der Farbe als Mantra. Wir können nacheinander auch in mehrere Körperteile Licht einmassieren.
4. Kosmos = Wir visualisieren um uns herum den Kosmos voller Sterne, machen große Kreise mit den Armen und denken: "Om Kosmos. Ich nehme das Leid in meinem Leben an. Ich gehe konsequent den Weg der Gesundheit und der Heilung."
5. Meister der Heilung = Wir visualisieren vor oder über uns den Meister der Heilung (unser persönlicher Meister, Sai Baba, Mutter Meera). Wir reiben die Hände vor dem Herzchakra und denken: "Om Meister der Heilung. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg."
6. Heilfrage = Wir konzentrieren uns auf den heilungsbedürftigen Körperbereich oder auf ein persönliches Problem. Wir denken darüber nach, was der Weg unserer Heilung ist. Was sagt unsere innere Weisheit, was wir zu tun haben? Welche hilfreichen Gedanken fallen uns ein? Wir denken so lange nach, bis wir mit der Problemlösung zufrieden sind. Wenn wir keine Antwort hören, sind wir entweder

blockiert (wir wollen die wahren Ursachen des Problems nicht sehen) oder wir können nur schlecht Kontakt mit unserer inneren Stimme aufnehmen (wir spüren uns selbst nur schlecht). Der beste Weg ist es dann, langsam ins Nachdenken zu kommen.

7. Mitmenschen = Wir bewegen eine Hand segnend in Höhe des Herzchakras und denken: "Ich sende Licht zu (Name). Mögen alle Menschen, die das gleiche Problem wie ich haben, geheilt werden." Wir hüllen sie geistig mit Licht ein und lassen Licht in sie hineinfließen. Wir fühlen uns real mit ihnen verbunden.

8. Entspannung = Eine Minute Gedankenstopp. Entspannung.

Im Geben leben

Eines Tages wurde Nils bei einer Meditation plötzlich von starken Einsamkeitsgefühlen überflutet. Er spürte gezielt in die Trauer und die damit verbundenen Gedanken hinein. Spontan streckten sich seine Arme zu einer imaginären Mutter aus. Sein Körper nahm die Haltung eines Kleinkindes an, das sich nach seiner Mutter sehnt.

Dieses Kleinkind wollte haben. Es wollte eine Mutter haben. Es wollte Liebe haben. Es wollte Glück von einem anderen Menschen haben. Das Haben-Wollen von Liebe und Glück war sein zentrales Lebensziel. Das Kleinkind fühlte in diesem Haben-Wollen seinen tiefsten Lebenssinn.

Nils dachte nach. Das Haben-Wollen von Liebe und Glück war ein Suchtverhalten. Ein Suchtverhalten kann niemals zu einem tiefen Glück führen. Es gibt niemals die ideale Mutter. Es gibt niemals die ideale Partnerin, die ihm alle Wünsche erfüllen kann. Von einem anderen Menschen die vollständige und dauerhafte Sättigung aller Glücksbedürfnisse zu verlangen, war eine neurotische Lebensidee.

Nach den Lehren der erleuchteten Meister muss jeder Mensch das Hauptglück in sich selbst suchen. Das Hauptglück eines Menschen kommt aus seiner Psyche. Ein Mensch braucht eine Glückspsyche, um auf einer tiefen Ebene glücklich zu sein. Er muss positiv denken, damit er das Positive in seiner Welt sehen kann.

Sucht ein Mensch das Glück primär bei anderen Menschen, verspannt er sich in seiner Seele und blockiert damit sein inneres Glück. Er geht nicht nur den falschen Weg, sondern er verringert auf diesem Weg sogar langfristig sein Glück.

Glück bei einem anderen Menschen kann man immer nur zeitweise und in einem begrenzten Umfang finden. Hat man das Glück nicht primär in sich selbst, wird jede Beziehung tendenziell neurotisch. Jeder Partner will vom anderen etwas bekommen, was dieser ihm gar nicht geben kann.

Wenn Nils den Weg des Haben-Wollens weitergehen würde, würde er ewig auf der Suche nach der idealen Partnerin sein. Er würde Leben für Leben das Glück bei anderen Menschen suchen und nie ganz satt werden. Er würde ewig suchen und nie vollständig finden. Als er später Kontakt zu seinen früheren Leben bekam, musste er feststellen, dass es genau so immer gewesen war. Leben für Leben wiederholte sich das gleiche Spiel.

Nils überlegte, wie er seine neurotische Sucht nach Liebe auflösen konnte. Wie konnte er von der inneren Verspannung zur inneren Entspannung kommen?

Patanjali lehrte, dass man sich bei negativen Gedanken auf das Gegenteil konzentrieren soll. Was war das Gegenteil von Haben-Wollen? Geben-Wollen! Durch eine Lebensweise primär aus dem Geben heraus könnte Nils seine Liebessucht auflösen. Seine Verspannungen würden verschwinden und es würde inneres Glück entstehen.

Endlich begriff das Kind das Geheimnis des Glücks. Der Weg der großen Liebe ist es im großen Geben zu leben. Nils musste nicht eine Mutter haben wollen, sondern selbst zu einer Mutter werden. Und zwar zu einer Mutter aller Wesen, damit eine umfassende Liebe entstehen konnte.

Nils wandelte von nun an konsequent seine innere Haben-Wollen-Struktur in eine Geben-Wollen-Struktur um. Er visualisierte sich jeden Tag als Mutter und Vater aller Wesen. Er wünschte jeden Tag allen Wesen Glück. Er ließ die Suche nach einer idealen Partnerin los. Er lebte konsequent als KarmaYogi für das Ziel einer glücklichen Welt.

Nils stellte fest, dass dieser Weg für ihn genau richtig war. Er konnte damit immer wieder seine Beziehungssucht auflösen. Er konnte damit seine Einsamkeitsgefühle überwinden und in die Energie der Liebe gelangen.

Eine gute Übung war es für ihn jeden Tag bestimmten Menschen Licht zu senden. Er praktizierte die Übung jeweils so lange, bis sein Herz geöffnet war. Dann weitete er seine Liebe auf alle Wesen aus. Und war im Glück.

Der Weg der umfassenden Liebe gab seinem Leben einen tieferen Sinn. Er schenkte ihm die Kraft die vielen Krisen auf seinem Weg gut zu überstehen. Die Vision einer glücklichen Welt erwies sich als ein starker Motor für sein Leben als Yogi. Hatte Nils einmal keine Lust zu seinen Yoga-Übungen, dann besann er sich auf das Ziel einer glücklichen Welt. Er verband sich mit den leidenden Wesen der Welt und schöpfte daraus Kraft.

Wenn wir als Yogis den Wunsch nach einer glücklichen Welt pflegen, dann wachsen wir dadurch immer weiter in den Zustand der Erleuchtung hinein. Das Geheimnis dieses Wunsches ist die spirituelle Verbindung von Innen- und Außenwelt. Wir sind geistig nicht getrennt von unseren Mitwesen. Ihr Glück färbt auf uns ab. Wenn wir

alle Wesen in unserem Geist als glücklich sehen, macht das unseren Geist glücklich.

Wenn wir geistig in uns eine glückliche Welt erschaffen, füllt sich unser Geist mit Glücksenergie. Wenn wir positiv über die Welt um uns herum denken, beginnen wir uns in unserem Leben und ins uns wohlfühlen. Wir müssen einfach nur etwas über die Schwächen unserer Mitmenschen und über die Leidpunkte der Welt hinwegsehen. Wir sollten sie nicht vollständig verdrängen. Sonst können wir nicht mitfühlend handeln. Aber wir müssen uns nicht im Schwerpunkt unseres Geistes darauf fixieren. Wir müssen nicht ständig im Leid wühlen, wie es in den Nachrichten im Fernsehen gerne getan wird. Wir sollten uns primär im Positiven verankern. Wir sollten uns vorwiegend mit positiven Gedanken und Handlungen beschäftigen.

Wer in sich das Ziel einer glücklichen Welt pflegt, erschafft dadurch das Fundament zu einer tiefen Positivität. Wenn wir jeden Tag allen Wesen um uns herum Licht senden, dann wird eines Tages das Licht unsere ganze Seele durchdringen. Wenn wir regelmäßig der Welt etwas Gutes tun, dann belohnt uns die Welt mit einer positiven Psyche.

Auf dem Weg der umfassenden Liebe gibt es eine große Gefahr. Wir können uns überfordern. Wir können zu viel arbeiten und dadurch unsere Glücksenergie verbrauchen. Ein Karma-Yogi muss seinen spirituellen Weg mit den beiden Beinen Liebe und Ruhe gehen. Er muss im Gleichgewicht von Ruhe und Aktivität leben. Er muss immer auch gut für sich selbst sorgen. Sonst funktioniert der Weg des Karma-Yoga nicht. Sonst verbraucht er sich beim Karma-Yoga. Dann endet er nicht bei der Erleuchtung, sondern bei der totalen Erschöpfung.

Der Begründer des indischen Yoga, der erleuchtete Weise Patanjali, lehrte in seinem Yoga-Sutra die vier Eigenschaften Gelassenheit, umfassende Liebe, Mitgefühl und Mitfreude. Mitgefühl, Mitfreude und Liebe verkörpern die Essenz des Karma-Yoga-Weges. Mitgefühl erweckt den Wunsch zu helfen. Die Liebe bringt den Yogi zum aktiven Tun. Und die Mitfreude belohnt ihn auf seinem Weg.

Als erste Eigenschaft eines Karma-Yogis nannte Patanjali bewusst die Gelassenheit. Diesen Begriff kann man auch mit Gleichmut, in der Ruhe leben, im Licht leben übersetzen. Er steht in einem scheinbaren Widerspruch zu den anderen drei Eigenschaften. Tatsächlich weist der Begriff Gelassenheit jedoch darauf hin, dass ein Karma-Yogi aus der Ruhe (dem eigenen inneren Glück) heraus seinen Weg der Liebe gehen sollte.

Der Dalai Lama erklärte: "Lebe das Gleichgewicht von Helfen und Meditation."
Jesus fasste die christliche Lehre in die Worte: „Liebe Gott (das spirituelle Ziel/das spirituelle Üben) und liebe deinen Nächsten (alle Wesen, die deine Hilfe brauchen).“
Swami Shivananda prägte den Satz: "Liebe, diene, gebe, meditiere, reinige und verwirkliche dich."

Sai Baba sagte sogar: "Helfende Hände sind heiliger als Lippen die beten." Wer für das Glück aller Wesen arbeitet ist ein größerer Heiliger als ein Yogi, der nur für sich selbst nach Erleuchtung strebt. Letztlich lehrte Sai Baba aber auch den Weg der Verbindung von eigenem Üben und umfassender Liebe. Er empfahl jeden Tag sechs Stunden für seine Mitmenschen zu arbeiten, sechs Stunden zu meditieren, sechs Stunden das Leben zu genießen und sechs Stunden zu schlafen.

Das ist der große Weg des Neohinduismus. Hier treffen sich indischer Yoga, Buddhismus und Christentum in einem zentralen Punkt. Hier verbinden sich die drei großen Religionen zu einer Religion der umfassenden Liebe. Dieses zu erkennen und danach zu leben, ist für die Welt in der heutigen Zeit unermesslich wichtig. Nur so können wir eine glückliche Welt aufbauen.

Es gibt zwei große Ziele, die ein Mensch haben kann. Er kann nach Erleuchtung streben. Und er kann für eine glückliche Welt arbeiten. Am besten verbinden wir beides miteinander.

Nagarjuna war ein buddhistischer Yogi, der nach vielen Jahren des einsamen Übens zur Erleuchtung gelangte. Dabei stellte er fest, dass seine Erleuchtung nicht vollständig war. Ihm fehlte noch ein warmes Herz. Ihm fehlte noch die Liebe für alle Wesen. Tief in seiner Seele empfand er sich als sehr einsam.

Nagarjuna kam auf die Idee, bewusst den Weg der Liebe zu üben. Als erstes entwickelte er ein umfassendes Mitgefühl. Er wendete seinen Blick dem vielen Leid zu, das es in seinem Land gab. Er verband sich geistig mit den vielen leidenden Menschen um sich herum. Dann erschuf er die Vision einer glücklichen Welt. Er fixierte in seinem Geist das Ziel von glücklichen Menschen in einer glücklichen Welt.

Im zweiten Schritt überlegte er sich dann, was er persönlich für das Glück aller Wesen tun konnte. Er fragte sich, welche Fähigkeiten er hatte, was in seinem Lebensumfeld gebraucht wurde und was seine Aufgabe war.

Nagarjuna entschied sich zu einem Leben als spiritueller Lehrer. Er verbreitete die Lehre der umfassenden Liebe. Er unterstützte den König seines Landes in dem Bemühen um Frieden und Wohlstand. Für das ganze Land brach eine Epoche des Glücks an.

Nagarjuna hatte viele Schüler, von denen einige als seine Nachfolger den buddhistischen Weg der umfassenden Liebe (Mahayana) an ihre Mitmenschen weitergaben. Einer seiner Schüler war der Dalai Lama. Der Dalai Lama verbreitete den buddhistischen Weg der umfassenden Liebe im Westen. Und traf dabei auf den kleinen Yogi Nils.

1991 weihte der Dalai Lama Nils in den tibetischen Gottheiten-Yoga (Vorbild-Meditation) und 1998 in den Weg der umfassenden Liebe (Bodhisattva-Initiation, Avalokiteshva/Chenrezig) ein. Dabei spürte Nils, wie die Energie des Dalai Lama

durch das Scheitelchakra in ihn hineinflöß. Später erschien der Dalai Lama ihm oft im Traum und gab ihm hilfreiche Belehrungen für seinen Weg als spiritueller Lehrer im Westen.

Die wichtigste Lehre des Dalai Lama an alle westlichen Menschen ist: "Die Menschheit ist eine große Familie. Wir müssen alle Verantwortung für unsere Erde übernehmen, damit eine Welt des Friedens und der Liebe entstehen kann. Alle positiven Menschen sollten für das große Ziel einer glücklichen Welt zusammenarbeiten."

Als spezielle Botschaft für alle Yogis erklärte der Dalai Lama: "Im tibetischen Buddhismus gehen wir davon aus, dass es im Kosmos erleuchtete Wesen gibt. Wenn man sie anruft, bekommt man Hilfe. Wir sollten uns jeden Tag mit den erleuchteten Meistern verbinden, damit wir alle eines Tages das große Ziel des inneren Glücks erreichen. Möge es eine glückliche Welt geben. Möge jedes Wesen Glück, Liebe und inneren Frieden erfahren."

Tempel Meditation

Wer klug lebt, kann viel Leid vermeiden. Sieh bei jeder schwierigen Situation genau hin, denke gründlich nach und treffe eine klare Entscheidung. Folge der Stimme deiner inneren Weisheit. Fließe geschickt mit den Dingen. Sei ein Meister des Lebens.

1. Wir atmen tief in den Bauch. Alle Gedanken kommen langsam zur Ruhe. Wir spüren Frieden in uns. Wir entspannen uns.

2. Vor unserem geistigen Auge taucht eine schöne Insel auf. Sie ist von einem großen Meer umgeben. Das Wasser plätschert sanft am Strand. In der Mitte der Insel erhebt sich ein großer Berg. Seine Hänge sind mit würzig riechenden Sträuchern bewachsen. Oben auf dem Berg steht ein Tempel. Es ist der Tempel deiner inneren Weisheit.

3. Du gehst den Weg vom Strand hinauf zum Tempel. Wie sieht dein Tempel aus? Du trittst durch die Tür ein. Im Tempel ist es halbdunkel und sehr ruhig. In der Mitte sitzt auf einem Thron eine weise Frau oder ein weiser Mann. Es ist die Verkörperung deiner eigenen inneren Weisheit. Wen siehst du in deinem Tempel? Einen Meister, eine Göttin, eine weise Frau, dich selbst? Die höchste Weisheit steht über allen Formen. Sie kann sich durch alle Formen ausdrücken.

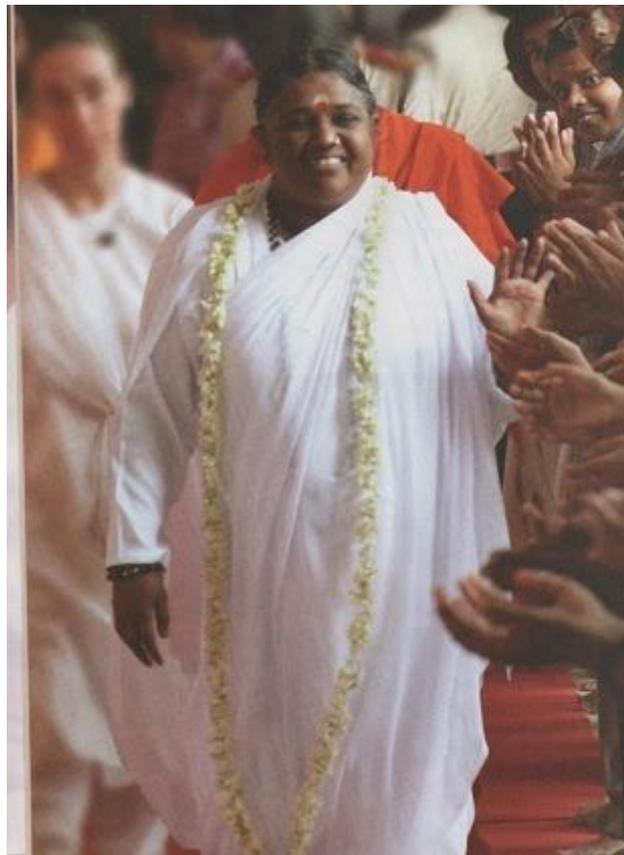
4. Du kannst jetzt deinem Weisheitswesen eine Frage stellen. Denke über dein Leben nach. Welche Erfahrungen hast du in deinem Leben gemacht? Was sind deine Ziele? Wie ist deine momentane Situation? Wie stellst du dir deine Zukunft vor? Was ist dein Lebensplan? Was ist dein Weg dein inneres Glück zu entwickeln? Was ist dein Weg eines weisen Lebens? Besinne dich auf deine Lebensziele, deine

Aufgabe und deinen Weg. Was ist dein (innerer oder äußerer) Gegner? Was sind deine Helfer? Was ist dein Siegerweg?

5. Stelle deine Frage. Meditiere über die Frage, bis du deinen Weg ganz klar siehst. Horche innerlich auf die Antwort. Finde deinen Siegerweg. Was sagt dir deine innere Weisheit? Was antwortet dir dein Weisheitswesen? Lass die Antwort in dir wirken. Formuliere einen positiven Satz. Denke die Antwort mehrmals als Mantra.

6. Stoppe eine Minute alle Gedanken. Verweile danach einige Minuten in der Meditation. Gedanken und Gefühle dürfen jetzt kommen wie sie wollen. Vielleicht möchtest du noch etwas nachdenken? Vielleicht fallen dir einige gute Gedanken ein? Oder lieg einfach nur so da und entspanne dich.

Amma umarmt die Welt



[Amritanandamayi](#) (Amma) ist eine der bekanntesten spirituellen Meisterinnen des heutigen Indiens. Sie wurde am 27.9.1953 in Kerala geboren. Bereits im Alter von fünf Jahren begann sie mit ihrer spirituellen Praxis. Ihr Motto war: "Vergeude spirituell keine Minute in deinem Leben." Im Alter von 17 Jahren gelangte sie zur Erleuchtung und mit 22 Jahren erreichte sie die Buddhaschaft (vollständige Erleuchtung). Sie gründete in ihrem Heimatort in Südindien (Kerala) einen Ashram, in dem heute auch viele Menschen aus dem Westen leben. Von ihrer Lehre her ist sie eine typische Vertreterin des Neohinduismus. Sie verbindet Karma-Yoga (den

Weg der umfassenden Liebe), Bhakti-Yoga (Gottheiten-Yoga, Meister-Yoga) und spirituelles Üben (Singen, Meditieren, Hatha-Yoga) zu einem effektiven Yogaweg. Sie ist undogmatisch, humorvoll und betont die Einheit aller Religionen.

Amma hat in Indien in den letzten Jahren ein umfassendes humanitäres Hilfswerk aufgebaut. Sie hat Dörfer für arme Familien errichten lassen. Sie hat Schulen, Universitäten und Krankenhäuser finanziert. Und sie hat eine Organisation für alleinerziehende Mütter gegründet. Allen Müttern gibt sie so viel Geld, dass sie davon leben können. Das ist in Indien eine große soziale Tat. Sie engagiert sich stark für die Gleichberechtigung von Männern und Frauen. Sie hat als erste große Meisterin weibliche Priester in den indischen Tempeln eingesetzt. Dazu hat sie den Brahma-Kult neu erweckt. Brahma ist der indische Gott der Weisheit. Gleichberechtigt ihm zur Seite steht Brahmani, die Meisterin (Priesterin) der umfassenden Liebe. Sie hält ein Buch, eine Gebetskette und ein Musikinstrument in den Händen. Sie geht weise und kreativ ihren spirituellen Weg.

Im Jahre 2002 wurde Amma für ihr soziales Engagement von der UNO mit dem Gandhi-King-Preis ausgezeichnet. In ihrer Rede erklärte sie: "Echte Führerschaft heißt nicht dominieren, sondern den Menschen mit Liebe und Mitgefühl zu dienen." Auf dem Weltparlament der Religionen 2004 in Barcelona ergänzte sie: "Liebe ist unser wahrer Kern. Liebe und Mitgefühl sind die Essenz aller Religionen. Wozu also unnötig in Wettstreit treten." Des Weiteren lehrte sie: „In der heutigen Welt erfahren die Menschen zwei Arten von Armut: die äußere Armut durch den Mangel an Nahrung und die innere Armut durch den Mangel an Liebe. Wir müssen beide Arten von Armut auf der Welt überwinden. Um Kriege zu führen, geben die Menschen Milliarden von Dollars aus. Wenn wir nur einen Bruchteil dieses Geldes in Frieden und Harmonie investieren würden, könnten wir allen Hunger und alle Armut auf der Welt besiegen. Mehr als eine Milliarde Menschen auf dieser Erde leidet an Hunger und Armut. Dies ist in Wirklichkeit unser größter Feind. Wenn wir die Liebe in uns entwickeln, alle unseren Teil zu einer glücklichen Welt beitragen und positiv zusammenarbeiten, können wir diesen Feind besiegen.“

Seit 1987 reist Amma jedes Jahr einmal um die ganze Welt. Sie gibt allen Menschen ihren Darshan. Ihre besondere spirituelle Methode besteht darin, die Menschen zu umarmen. Sie zeigt allen Menschen, dass sie geliebt werden. Sie bringt die Liebe erfahrbar in die Welt. Sie sagte: "Konzentrieren wir uns darauf, was wir geben können. Und nicht darauf, was wir von anderen erhalten können. Dann werden wir Glück und Erfüllung im Leben erfahren." Amma wünscht glückliche Beziehungen, glückliche Familien und glückliche Kinder auf der Welt. Sie meinte: "Eine wirklich liebevolle Beziehung ist nur selten zu finden. Männer und Frauen sind sehr unterschiedlich. Der einigende Faktor in einer Beziehung kann langfristig erfolgreich nur die Spiritualität sein. In allen Familien sollte die Spiritualität gepflegt werden."

Vor einigen Jahren reiste ich zu einem Amma-Festival in den Odenwald. Dort erhielt auch ich eine Umarmung von Amma. Dabei spürte ich ihre Liebe in meinem Herzen. Das hat mich sehr berührt. Amma ist ein großes Vorbild für mich auf dem Weg der

Liebe.

Dauerhaft in der Liebe leben

Viele Menschen sehnen sich nach einem dauerhaften Leben in der Liebe. Doch sie kennen nicht den Weg dahin.

Es war einmal eine Frau, die hatte zwei Kinder. Ihr Mann ging tagsüber arbeiten, und sie reinigte das Haus, kochte das Essen und versorgte die Kinder. Eigentlich hatte sie ein gutes Leben. Aber es füllte sie nicht aus. Ihr fehlte ein tieferer Lebenssinn. Ihr fehlte letztlich das tiefe Glück in ihrem Leben.

Um auch einmal etwas für sich zu tun, nahm sie an einem Yogakurs teil. Sie las ein Yogabuch und erfuhr, dass man durch Yoga sein inneres Glück erwecken kann. Wer viel Yoga praktiziert, kann dadurch in ein Leben im Licht und im dauerhaften Glück gelangen. Die Frau beschloß, als Yogini zu leben. Ab jetzt nutzte sie alle Freiräume in ihrem Hausfrauenleben, um spirituelle Übungen zu machen.

Beim Putzen dachte sie Mantras. Beim Einkaufen machte sie eine Gehmeditation. Beim Spielen mit ihren Kindern praktizierte sie Karma-Yoga. Den Sex mit ihrem Mann sah sie als Tantra-Yoga an. Vor dem Einschlafen meditierte sie. Dadurch schlief sie gut und löste während des Schlafes weitere Verspannungen. Das nennt man Schlaf-Yoga.

Jeden Morgen betete sie zu ihrem Meister und machte eine Stunde Yogaübungen. Sie blockierte bei Freunden ihre Redseligkeit und bewahrte dadurch ihre spirituelle Energie. Das ist Mauni-Yoga. Von morgens bis abends übte sie das positive Denken. Sie ging jeden Tag vollständig konsequent ihren spirituellen Weg und war nach zehn Jahren erleuchtet.

Von da an lebte sie dauerhaft in einem kosmischen Bewusstsein und im großen Glück. Sie lebte ein zufriedenes und erfülltes Leben, weil sie sich nicht in ihrem Sein als Hausfrau, sondern in Gott zentriert hatte. Das Leben im Licht war ihr Hauptsinn, und alles andere erfuhr sie als ein Geschenk, an dem sie immer weiter im Glück, in der Liebe und im Licht wachsen konnte.

Wir können sagen, dass es die Egoverwirklichung und die Selbstverwirklichung gibt. Die Egoverwirklichung führt grundsätzlich langfristig ins innere Unglück und die Selbstverwirklichung ins innere Glück. Die Egoverwirklichung ist am Anfang leicht und am Ende leidvoll. Die Selbstverwirklichung ist am Anfang schwer und am Ende eine unfassbare Gnade. Die Egoverwirklichung besteht aus gutem Essen, schönen Reisen und vielem äußeren Konsum. Sie strebt nach äußerem Reichtum, Anerkennung und beruflicher Karriere. Sie folgt der Faulheit (Tamas) oder der übertriebenen Aktivität (Rajas). Die Selbstverwirklichung besteht aus täglicher konsequenter Arbeit an sich selbst. Sie löst alle inneren Verspannungen durch

Yoga, Meditation und beständige Gedankenarbeit auf. Sie stellt nicht das Ego (die Ängste und die Süchte), sondern das Selbst und die Liebe (das Geben) in den Mittelpunkt des Lebens.

Übung

1 Finde ein spirituelles Vorbild, das du magst und dem du vertraust. Das kann Gott, Jesus, Buddha oder ein erleuchteter Meister deiner Wahl sein. Dein Vorbild muss dich innerlich berühren. Du solltest Liebe oder Vertrauen fühlen.

2 Verbinde dich jeden Tag mit deinem Vorbild. Meditiere auf ein Bild oder eine Statue. Lies regelmäßig in einem Buch. Bete oder arbeite mit einem Orakel. Denke das Mantra: "Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg."

3 Sende regelmäßig Licht und Liebe zu allen Menschen. Dann entsteht in dir ein Bewusstsein der Einheit, das dich zu einem glücklichen Leben und zur Erleuchtung führt. Denke das Mantra: "Ich sende Licht zu (Name). Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

4 Fühle dich mit deinem Vorbild verbunden, während du dein Leben lebst. Bete vor deinen Yoga-Übungen. Denke oder spreche beim Yoga Mantras. Dein Yoga wird eine größere Kraft bekommen. Er wird dich innerlich reinigen und deine Erleuchtungsenergie entfalten.

5 Denke positiv, handel positiv und lebe positiv. Folge positiven Zielen und positiven Grundsätzen. Lebe im Schwerpunkt aus der Weisheit (deiner persönlichen Wahrheit), der Liebe und dem inneren Frieden (der Ruhe, Gott) heraus.

Ho'oponopono



Ho'oponopono ist ein Heilritual, durch das wir in das große Verzeihen und in die umfassende Liebe kommen. Ich habe das Ritual auf einem Pfingstretreat mit den Menschen praktiziert und wir kamen alle in der großen Liebe an. Es war sehr beeindruckend. Vielen Menschen in der heutigen Zeit fehlt die Liebe. Wenn wir unser Herzchakra aktivieren wollen, müssen wir zuerst in das große Verzeihen gelangen. Wir verzeihen unseren Eltern, unserem Chef, unserem Partner, unseren Kindern, unseren Freunden, uns selbst und dem Leben (dem Schicksal, Gott). Dadurch entspannen wir uns tief in uns selbst. Dann kann die Liebe in uns erwachen. Sie erwecken wir durch das Mantra "Ich verzeihe dir. Bitte vergib mir. Ich liebe dich." Oder "Es tut mir leid. Ich verzeihe mir. Ich vergebe mir. Ich liebe mich. Ich liebe alle. Ich bin die Liebe."

1. Wir stehen oder sitzen in einem Kreis. Wir fassen uns an den Händen. Wir beten gemeinsam zu Gott, zu den erleuchteten Meistern oder zu unserer inneren Weisheit. Wir verbinden uns mit der Wahrheit und der Liebe in uns. "Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg."

2. Wir erspüren unser Problem. Wo haben wir jemanden verletzt? Wo hat uns jemand verletzt? Wo gibt es Ängste, Wünsche, Trauer oder Wut in uns?

3. Wir ziehen eine Orakelkarte und überlegen, was die Karte zu unserem persönlichen Problem sagt. Wir können dazu [das Tarot](#) oder ein spezielles Ho'oponopono-Orakel verwenden. Die Gruppen kann hilfreiche Dinge dazu sagen.

3. Wir meditieren. Wir stoppen unsere Gedanken und finden zur inneren Ruhe. Wir entspannen uns. Dann sprechen wir so lange das Ho'oponopono-Mantra, bis wir seine Wirkung in uns spüren. "Es tut mir leid. Bitte verzeihe mir. Ich liebe dich. Ich danke dir." Wir denken es mindestens drei Mal. Wir nehmen dabei Kontakt mit unseren Gefühlen auf. Wir kommen durch das Mantra in unsere Gefühle. Dadurch erhält es seine Kraft und wird heilend. Spüre die Heilung in dir.

4. Wir fassen uns an den Händen und spüren die Liebe, die jetzt in uns ist.

5. Wir singen gemeinsam ein Lied.

Wikipedia: Ho'oponopono, hawaiisch etwa: „in Ordnung bringen“, ist ein traditionelles Verfahren der Hawaiier zur Aussöhnung und Vergebung. Traditionelles ho'oponopono wurde durch einen oder eine kahuna lapa'au (Heilpriester der traditionellen Religion) zur Heilung körperlicher und geistiger Krankheiten durchgeführt, vorwiegend mit Familiengruppen.

„Ho'oponopono“ wird im Hawaiian Dictionary als eine geistige Reinigung definiert, als Familienkonferenz, in der zwischenmenschliche Beziehungen durch Gebet, Aussprache, Schuldbekennnis, Reue und gegenseitige Vergebung wiederhergestellt werden. Nach einem Gebet werden die Probleme formuliert und die Verstöße angesprochen. Es wird erwartet, dass die Familienmitglieder ernsthaft an den Problemen arbeiten und dabei nicht an Fehlern festhalten. Ehrlichkeit (hawaiisch 'oia'io) ist eine Grundvoraussetzung für das Verfahren. Normalerweise moderiert ein Familienmitglied die Diskussion und stoppt sie (pau, „Stop“), wenn Streit ausbricht. Zum Nachdenken über die gefühlsmäßigen Verwicklungen und begangenen Verletzungen werden Schweigeminuten eingelegt. Die Gefühle eines/einer jeden sollen berücksichtigt werden. Dann erfolgen Schuldbekennnisse, Reuebezeugungen (mihi) und Vergebungen (kala, „Befreiung“).

Zeigt sich, dass der gerade vergebenen Verletzung eine weitere zugrunde liegt, wird das Verfahren wiederholt, bis aller Groll beseitigt ist. „Jeder lässt jeden los“. Alle Anwesenden befreien sich von den Problemen ('oki, „abschneiden“), oft mit einem Gebet, und beenden das Ereignis durch ein zeremonielles Fest, genannt pani („Schluss“, „Tür“, „Deckel“).

Morrnah Simeona (1913–1992), eine indigene Heilerin, passte das traditionelle ho'oponopono den gesellschaftlichen Realitäten der heutigen Zeit an. Obwohl im Wesentlichen nur aus einer bestimmten Gebets- und Atmungsabfolge bestehend, erweiterte sie es unter Beachtung der ho'oponopono-Definition von Mary Kawena Pukui sowohl zu einem allgemeinen Problemlösungsverfahren als auch zu einer psychospirituellen Selbsthilfe-Therapie. 1992 wurde Simeonas Schüler Stanley Hew Len spiritus Rektor der von ihr gegründeten Organisation. Als Mitautor eines 2007 erschienenen Buches lehrte er das Mantra: „Ich liebe dich. Bitte vergib mir. Es tut mir leid. Danke.“.

<https://www.phytodoc.de/familie/hooponopono-wie-funktioniert-das-hawaiianische-vergebungsritual>

Auf der Station gab es 30 psychisch kranke Gefangene, die so schwierig waren, dass ständiger Personalmangel herrschte. Keiner der Mitarbeiter hielt es lange aus. Dr. Len war nur unter der Bedingung bereit gewesen, die Abteilung zu

übernehmen, wenn er nach seiner Methode arbeiten durfte. Er ließ sich alle Krankenakten geben, um sie mehrmals täglich durchzulesen. Immer dann, wenn er in Resonanz mit negativen Gefühlen wie Wut, Hass, Unverständnis, etc. ging, stellte er sich folgende Frage: Was ist in mir, dass ich mit diesen Gefühlen in Berührung komme und sie mir in meinem Leben begegnen? Mehrmals täglich sprach er die folgenden vier Sätze.

Es tut mir leid (ich nehme das Problem an).

Bitte verzeih mir (wenn ich dich oder andere bewusst oder unbewusst verletzt habe).

Ich liebe dich (ich liebe mich und dich bedingungslos. Ich sehe das Göttliche in dir).

Danke (dass ich das Problem erkennen und heilen durfte).

Auf diese Weise reinigte er alles Negative in seinem Herzen und in seinem Bewusstsein. Nach 18 Monaten verbesserte sich die gesamte Situation auf der Station. Nach 4 Jahren wurden 28 der 30 Insassen geheilt entlassen, obwohl Dr. Len nie persönliche Gespräche mit ihnen geführt hatte.

<https://stefaniemarquetant.com/wie-du-mit-dem-vergebungs-ritual-hooponopono-im-alltag-effektiv-aerger-zweifel-transformierst>

Verbinde dich zuerst mit der Urquelle aller Weisheit, den Wesen des Lichtes und den Ahnen.

Erkenne das Problem und nimm es an.

Sprich und fühle (gegenseitiges) Vergeben und Verzeihen.

Danke allen Beteiligten einschließlich der Urquelle und (anwesenden) geistigen Wesen sowie dir selbst.

[Video Ho'oponopono - ich verzeihe mir](#)

Diskussion über die Liebe

Nils: Was sind eure Tipps für eine glückliche Beziehung? Welche Erfahrungen habt ihr in euren Beziehungen gemacht?

Moderatorin (17 Jahre in einer glücklichen Beziehung): Wer anhaltendes Friede-Freude-Eierkuchen erwartet – wird enttäuscht sein, denn sowas gibt es nicht. Allein schon aus dem Grunde, weil wir in einer Dualität leben. Verdrängen der anderen Seite führt zu Spannungen, die sich irgendwann zwangsweise entladen müssen. Alle Luftschlösser und Rosarote Brillen werden früher oder später vom Leben eingeholt.

Wer ein bereicherndes Zusammenleben wünscht, dann fallen mir spontan folgende Punkte ein: Respekt, Liebe , Verständnis, Zeit für einander, gesundes

Selbstbewusstsein, Fünfe auch mal gerade sein lassen und eine gute Portion Humor. Was man allgemein unter Liebe versteht ist nicht von Dauer.

mauri: Meine persönliche Meinung ist, dass es Menschen gibt, mit denen man gut harmoniert, und dass es Menschen gibt, an denen man sich Jahre abarbeiten kann und es wird doch nie so harmonisch werden wie gewünscht aufgrund der Verschiedenartigkeit.

Nils: Ein guter Gedanke. Man sollte sich einen Partner suchen, mit dem man harmoniert. Ich nenne das ein positives System bilden. Beide wachsen im Glück oder arbeiten für ein gemeinsames Ziel.

Mira: Den Partner so sein lassen, wie er ist. das hat sicher auch viel mit respekt zu tun. freiräume, die ich für mich beanspruche, sollten im gleichen maß auch dem anderen zugestanden werden.

Light: Unsere Beziehung ist ein Geben und Bekommen! Mein Mann sagte: „Ich gebe was ich kann, um mit meiner Frau glücklich zu sein, das heisst auch, ich arbeite an mir. Und von meiner Frau bekomme ich es in Gleichem zurück. Aber ich nehme es nicht – bekomme.“ Und genauso ist unsere Beziehung. Wir geben einander alles, wass wir zu geben bereit sind und bekommen gleiches oder noch mehr zurück. Wir kämpfen nicht darum, nehmen es uns nicht, wir bekommen. So wie man ein unvermitteltes Geschenk bekommt, ein Lächeln bekommt. Und das meine ich wenn ich sage: Wir sind ein super Team.

Nils: So stelle ich mir das auch vor in einer guten Beziehung.

Manda: Ich glaube der Trick besteht darin die Beziehung niemals als selbstverständlich anzusehen, sie ist ein „rohes Ei“ oder eine „Primadonna“ und muß auch dementsprechend umsorgt werden.

Yoki: Niemals die Beziehung, den Partner als selbstverständlich anzusehen. Denke (und ich weiss es auch aus Erfahrung), dass es daran in den meisten Beziehungen scheitert.

Viola: Immer auf das Positive im Partner konzentrieren, dann kann kein schlechtes Gefühl aufkommen.

Silly: Man sollte auch in schwierigen Situationen nicht den Halt unter den Füßen verlieren und sensibel auf die Bedürfnisse des Partners eingehen! Desweiteren sollte man auch in Konfliktzeiten Rücksicht nehmen, zuverlässig, höflich und tolerant sein und nicht nur in den schönen Zeiten!

Shuichi: 1. Ehrlichkeit zu sich selbst. 2. Kommunikation (achtsames Zuhören und liebevolle Rede) 3. Sehen das anderen. Und das garniert mit Liebe.

Ein liebevoller Umgang ist wichtig. Auch wenn es mal einen Streit gibt oder Unangenehmes ausgesprochen wird. Als meine letzte Beziehung begann, war es unter Jugendlichen manchmal üblich sich gegenseitig scherzhaft negative Dinge zu sagen. Ich habe das als erstes abgeschafft – auch wenn es scherzhaft ist, so ist es trotzdem lieblos.

Ehrlichkeit zu sich selbst. Man gibt in Beziehungen auch schnell Sachen auf, die man gerne macht, nur weil der Partner sie nicht so gerne macht. Bei mir war das „raus in die Natur“ – das habe ich erst diesen Sommer wieder angefangen häufiger zu machen.

Man redet über ein Problem und spricht an, was einem am Verhalten des anderen stört. Dann erkennt man seine Anteile und geht da ran. Mit der Zeit lernt man dann den anderen immer besser kennen. Dann lernt man seine Frau wirklich schätzen und lieben.

Nils: Du bist schon fast so weise wie ich.

Cali: Ja, weiß der Kuckuck wie man eine glückliche Beziehung erreicht. Wenn ich mich so in meinem Bekanntenkreis umsehe, finde ich nicht sehr viel positives Anschauungsmaterial. In meinem eigenen Leben übrigens auch nicht ...

Nils: Wundervoll erfrischend. Dir geht es wie mir.

Cali: Lieber Yogi, Du schreibst, dass Du es während Deiner Beziehung ganz aufgegeben hattest, Dich in der Natur umzutun.

Nils: Das hat Shuichi geschrieben. Aber ich hatte auch Schwierigkeiten in einer Beziehung ganz ich selbst zu sein. Ich dachte, wenn ich mich so mickrig zeige wie ich wirklich bin, dann wird mich keine Frau lieben.

Zuckerschnecke: Für mich ist der Grundstein einer Beziehung die Liebe.

Nils: Was ist, wenn die Liebe verschwindet? Gefühle sind unbeständig. Die Liebe hält in einer Beziehung normalerweise ein bis zwei Jahre. Was dann? Trennen? Von Partner zu Partner wandern, bis man eines Tages nicht mehr liebesfähig ist? Etwas Liebe halte ich in einer Beziehung für wichtig, aber wer ewig nach den großen Gefühlen strebt, der wird kaum eine dauerhafte Beziehung erreichen. Wir sollten das innere Glück (die Spiritualität) und nicht das äußere Glück (die Sucht nach ewiger Verliebtheit) in den Mittelpunkt einer Beziehung stellen.

Mel: Ich hab Dich gebraucht. Du hast mich gebraucht. Wir haben uns gefunden. Das genügt.

Nils: Das genügt eine bestimmte Zeit. Dann braucht man positive Werte.

Gravity: Für mich macht eine gute Beziehung aus, dass man den Unterschied

kennt, zwischen Bedürfnis und Bedürftigkeit. „Ich brauche Dich nicht um zu leben, aber das Leben ist viel schöner mit Dir!“ Wenn ich aber aus reiner Bedürftigkeit eine Beziehung eingehe, dann enden diese meist destruktiv.

Nils: Sehr gut. Man muss sich in seinem eigenen Glück (in seinem spirituellen Weg) zentrieren.

Isis: Oh du wunderbarer Yogi.

Nils: Oh du wunderbare Isis. Danke, dass du mich so sehen kannst.

Isis: Mögest du in deinem Leben die Liebe erfahren und von ihr erleuchtet werden.

Nils: Das wäre schön.

Isis: Eine erfüllte Beziehung beginnt immer bei sich selbst. Wenn du erfüllt bist, erst dann vermagst du dem Anderen auch Fülle zu schenken.

Luna: Ich glaube man muss den Anderen so nehmen wie er ist, mit all seinen Stärken, Schwächen und seinen Fehlern. Und dem anderen auch Freiräume geben, damit die Beziehung spannend bleibt.

Nils: Grundsätzlich sollte man/frau den Partner so annehmen wie er ist. Aber ein Mensch kann auch an sich arbeiten und sich positiv entwickeln. Das ist manchmal für eine Beziehung sehr hilfreich. Zu viele negative Eigenschaften können sehr belastend sein. Viele positive Eigenschaften beider Partner stärken die Beziehung. Freiräume sind wichtig. Und ein gemeinsamer positiver Weg ist auch wichtig.

Sole: Eine Beziehung zwischen Mann und Frau hat den Zweck, die weibliche und männliche Energie in Harmonie zu vereinen. Ist uns das in uns selbst gelungen, haben wir kein Bedürfnis mehr im Außen eine Beziehung zu führen. Aber wir können es, wenn wir wollen. Bis dahin ist es Schwerstarbeit. Eine Beziehung dient nicht dazu, dass der Andere einen glücklich macht.

Nils: Du bist noch weiser als ich. Ich bevorzuge einen Weg, der auch etwas Spaß bringt.

Silly: Jede Beziehung und Partnerschaft ist anders und ein allgemeines Rezept wird es nie geben, deswegen müssen beide Partner den eigenen richtigen Weg für sich finden!

Doro: Manchmal weiß ich nicht mehr, was ich brauche. Ich weiß nur eins, das ANDERE (einen Mann) auch....

Nils: Du brauchst nur Gott. Du brauchst nur die Erleuchtung. Du brauchst nur das innere Glück. Gott allein genügt (Teresa von Avila). Alles andere ist ein Holzweg. Wenn du dein Glück von einem Partner abhängig machst, verläufst du dich auf dem

Weg des inneren Glücks. Eine Partnerschaft kann dir auf dem Weg des inneren Glücks helfen, aber deine Erleuchtung musst du selbst in dir verwirklichen. Wenn du eine Partnerschaft hast, lebe sie so, dass sie dir auf dem Weg der Erleuchtung hilft. Wenn du keinen Partner hast, nutze die Gelegenheit um schnell spirituell zu wachsen.

Mel: Eine Beziehung kann nicht nur auf den „Schmetterlingen im Bauch“, was den Anfang einer Beziehung besonders attraktiv macht, gehalten werden. Und will man nicht von Partner zu Partner wandern, weil ja das Verliebtsein nicht anhält, dann sollten sich beide Partner bemühen aus dem wunderschönen Verliebtsein eine noch wunderbarere tiefe Liebesbeziehung zu machen. Der spirituelle Weg eignet sich dazu besonders gut.

Nils: Das hast du schön geschrieben.

Perle: Nils, Kommunikationsfähigkeit reicht nicht, wenn dein Gegenstück nicht auf der selben Entwicklungsstufe ist wie du. Menschlich, sexuell, geistig, spirituell. Klaffen da Welten auseinander, wirds nix werden mit der Beziehung. Du kannst auch nur was mit einer Partnerin anfangen, die ähnlich weit spirituell entwickelt ist wie du.

Nils: Ich habe verschiedene Seiten in mir. Ich kann deshalb auch mit verschiedenen Menschen kommunizieren. Ich hatte sehr unterschiedliche Partnerinnen. Bei manchen lag der Schwerpunkt eher auf dem Sexuellen, dem Geistigen, dem Spirituellen oder dem Menschlichen. Wenn zwei Partner sich zu ähnlich sind, ist es langweilig. Wenn zwei Menschen zu unterschiedlich sind, kann es am Anfang sehr spannend und am Ende sehr schwierig sein. Insofern gibt es schon Menschen, die gut zueinander passen.

Wichtig ist es aus meiner Sicht, dass zwei Menschen ein positives System bilden. Sie sollten sich gegenseitig stärken, aufbauen, voranbringen. Sie sollten sich nicht gegenseitig unglücklich machen, krank machen, zerstören. Wie ein positives System entsteht, ist sehr individuell. Wenn ich persönlich gut in der Spiritualität und in meinem eigenen Glück verankert bin, kann ich mit vielen Menschen ein positives System bilden.

Ami: Wenn es in einer Liebesbeziehung Stress gibt, liegt es nicht per se an der Beziehung, sondern oft auch daran, dass der Partner mich an alten Schmerz (aus früheren Beziehungen, aus der Kindheit, aus früheren Leben) erinnert. Je mehr sich Menschen lieben, desto dynamischer ist normalerweise die Beziehung und mit „dynamisch“ meine ich nicht Streit und Aggression. Die flammen auf, wenn nicht konstruktiv mit den Gefühlen umgegangen wird und die Partner nicht an ihren Lebensthemen arbeiten wollen. Es lohnt sich einmal über psychologische Übertragungen nachzulesen, dann versteht man schnell, warum die meisten Probleme in der Liebesbeziehung auftauchen. Aus spiritueller Sicht kann sich ein Mensch nur verwirklichen und glücklich seinen Lebensweg gehen, wenn er/sie in

einer Liebesbeziehung lebt, in der beide einander wie Gott und Göttin sind .

Isis: Jeder sollte ganz bei sich bleiben und gleichzeitig mit dem anderen (allem anderen) verbunden sein.

Nils: Auf dem Weg des Hatha-Yoga bleibt man in der Ruhe und damit immer ganz bei sich. Auf dem Weg der umfassenden Liebe öffnet man sein Herzchakra und wird eins mit allen Wesen.

KleinerEngel: Ich habe zwei lange Beziehungen hinter mir, die von Verlustangst geprägt waren. Ich habe mich verbogen und verstellt, um zu gefallen. Ich habe mich verloren und bin dabei fast vor die Hunde gegangen. Vor vier Wochen habe ich einen tollen jungen Mann kennengelernt. Das erste Mal in meinem Leben wollte mich jemand ständig sehen, all seine Zeit mit mir verbringen. Anstatt mich zu freuen, war es mir sofort zu eng. Tja, und gestern bin ich gegangen. Ich ging einfach, schloß die Tür. Dann wartete ich auf das Gefühl der Erleichterung, doch es kam nicht. Heute früh wachte ich auf mit dem Gedanken an ihn – DU HAST EINEN FEHLER GEMACHT! Und jetzt sitze ich da, weiß mal wieder überhaupt nicht was falsch und was richtig ist.

Kleiner Wolf: Ich habe viele Jahre allein gelebt und eigentlich nur gelegentlich eine Affäre gehabt. Liebe und Sex in einer Frau vereint hat mir Angst gemacht. Jetzt jedoch habe ich meine wirkliche Liebe getroffen. Ich lerne, was es heißt, wirklich glücklich zu sein. Liebe und Sexualität aus einer Hand ist eine Magie, welche mit jedem Tag schöner und stärker wird. Ich freue mich auf jede Minute, jeden Augenblick, jeden neuen Tag mit meiner Traumfrau an meiner Seite und auf alles, was da noch kommen mag. Zusammen sind wir schon durch schwere Prüfungen gegangen, welche uns aber immer mehr aneinander gebunden haben. Ich stelle fest, dass ich mich menschlich verändere, was mir auch gesundheitlich gut tut und mein Leben sehr viel leichter macht.

Mel: Am glücklichsten wird die Beziehung von zwei Glücklichen.

Michael: Glück in einer Beziehung heißt für mich: täglich was dafür zu tun.

Spesi: Ich bin glücklich in einer Beziehung, wenn ich so angenommen werde wie ich bin, wenn ich mich geliebt und verstanden fühle. Und genau das Gleiche auch meinem Partner vermitteln kann. Liebe Grüße, ich muss wieder zum Herd!!

Andrea: Lieber Nils, da muss ich Michael zustimmen. Eine glückliche Beziehung ist tägliche Arbeit . Nichts was einem geschenkt wird.

Raya: Eine glückliche Beziehung zeichnet sich für mich persönlich dadurch aus, dass man auch in den nicht so schönen Tagen, grade an den Herausforderungen des täglichen Lebens wächst und miteinander das Beste daraus macht.... oder wenigstens versucht. Ich lebe in einer glücklichen Beziehung.... und dafür bin ich

dankbar.

Susa: Wenn ich täglich dran arbeiten muss, um Glück in der Beziehung zu haben, dann ist es für mich Arbeit und kein Glück !!

Spesi: Sicher muss man in einer Beziehung (und somit an einer Beziehung) arbeiten...aber für mich ist Glück etwas, dass ich geschenkt bekomme. Kann man Glück erarbeiten?

Schlumpf: Da kann ich mich den meisten Vorrednern nur anschließen: Wie eine Pflanze will eine Beziehung gepflegt sein . Für mich ist gegenseitiger Respekt wichtig.

Abendschein: Glücklich sein in mir selbst ist wichtig, denn wenn ich in mir glücklich bin, dann ist es der Andere auch. Reden ist Silber und manchmal ist Schweigen Gold, je nachdem.

Sila: jeder ist seines glückes (gold)schmied.

Nomadin: Was mich in einer Beziehung konkret glücklich macht, kommt auf mein entsprechendes Bedürfnis an. Unterschiedliche Menschen können mich unterschiedlich glücklich machen. Grundlegend benötige ich dafür eine vertrauensvolle Atmosphäre, einen angemessenen Umgang mit meiner Persönlichkeit, hingebungsvolle Zärtlichkeit/Sexualität und Lebensfreude.

Gottesliebe: Hallo meine Lieben! Glück in einer Beziehung ist eine harte Arbeit . Die Voraussetzungen sind: Absolute Treue geistig und materiell, Respekt für den Partner, Verständnis, Vertrauen und Liebe .

Abendschein: Wer das leben kann, der werfe den ersten Stein. Zu mir gehört auch die Traurigkeit, denn (fast) alles im Leben hat zwei Seiten.

Nils: Das ist richtig. Erleuchtung besteht aus Leere und Fülle gleichzeitig. Der Weg zur Erleuchtung führt meistens durch das Annehmen von Leid, durch die Trauer, durch die Nichtswerdung des Egos. Ein Single wird ein Nichts durch die Ruhe und das Alleinesein. Ein Paar verliert sein Ego durch das in jedem Leben normalerweise ausreichend vorhandene Leid. Auch in einer glücklichen Beziehung wächst man/frau meistens durch das Leid ins Licht. Und etwas durch die Freude. Ein vollendeter Buddha blickt einen oft glücklich mit traurigen Augen an. Das Leid ist ein notwendiger Bestandteil des materiellen Kosmos. Ein Buddha verdrängt es nicht, sondern integriert es in seine Persönlichkeit. Er lebt in der Trauer (Leere), im Glück (Fülle) und in der umfassenden Liebe (Geben) gleichzeitig. So übersteigen wir auch in einer Beziehung die materielle Ebene und gelangen in die Dimension des dauerhaften Lebens im Licht (im Sein-Einheitsbewusstsein-Glückseligkeit).

Es gibt das Sakrament der Ehe. Das bedeutet nichts anderes, als dass die

Beziehung letztlich dem Ziel dient, dass beide dadurch ins Licht wachsen. Die Beziehung sollte also ein Erleuchtungsweg für beide sein. Die Beziehung sollte aus Gott (der Spiritualität, dem Weg des inneren Glücks) heraus gelebt werden.

Lina: Spiritualität ist für mich etwas, was sich nicht nur in schönen Vorstellungen, sondern auch im Alltag abspielt. Mein Partner zeigt mir Stellen auf, an denen ich noch „unreif“ bin und mich – der Liebe wegen – entwickeln mag.

Nils: Grundsätzlich sind nach Swami Shivananda für den Weg der Erleuchtung drei Dinge wichtig: Ruhe (in der Ruhe leben), umfassende Liebe und das spirituelle Üben (Yoga, Meditation). Die umfassende Liebe kann man am besten am konkreten Objekt (Partner, Kinder, Mitmenschen) üben. Viel Ruhe hat man am ehesten als abgeschiedener Yogi. Ich verbinde alle drei Dinge miteinander.

Schlumpf: Moin Nils, mit deinem letzten Beitrag berührst du einen Punkt, der mich auch beschäftigt. Es ist für mich nicht einfach, die Spiritualität in einer Beziehung zu leben. Deinen Vorschlag, die Beziehung in einem höheren positiven Prinzip zu verankern finde ich gut – diesen werde ich dieses Wochenende mal aufgreifen. Jedenfalls besuchen wir zur Zeit gemeinsam einen buddhistischen Kurs und tauschen uns darüber aus. Das ist ja schon mal ein Anfang.

Lina: Partnerschaften müssen keine Anhaftungswege sein. Wenn dabei die Liebe wächst, fallen manche Klettenarme automatisch ab.

Nils: In einer Partnerschaft hat man wie im Leben allgemein ständig die Wahl zwischen innerem Wachstum und innerem Schrumpfen. Die Liebe zum Partner kann ein Weg der Beziehungssucht sein. Sie kann die Anhaftung an den Partner vergrößern und die Sucht nach äußerem Glück verstärken. Eine Beziehung kann aber auch ein Weg des intensiven spirituellen Trainings sein. Man kann in einer Beziehung spirituell wachsen oder spirituell fallen. Deshalb ist es wichtig, eine Beziehung im Schwerpunkt aus einem höheren Prinzip heraus zu leben.

Wu Wei: Das mit den Anhaftungswegen (in denen man sich nur allzu schnell selbst verliert) ... Wie hast du das Problem gelöst?

Lina: Ich habe einfach nur getan, was anlag. Und immer öfter mal hingefühlt.

Emma: Lieber Nils, ich konnte weder die christlichen noch die buddhistischen Lehren 1:1 für mich übernehmen. Ich bin dankbar, daß ich in ihnen Ansätze für meinen eigenen Lebensweg gefunden habe. Meiner Meinung nach können wir auch in einer Partnerschaft zur „Erleuchtung“ kommen (ohne 24 Stunden Meditation täglich), wenn wir genau hinschauen, was der Partner uns spiegelt und durch das Annehmen der Gegebenheiten. Manche Beziehungen fühlten sich eng an für mich, dass war so als würde ich meine Füße absägen müssen um in ein zu kleines Bett zu passen – in manchen Beziehungen fühlte ich mich lange Zeit sehr warm. Es waren immer die „richtigen“ Partner für mich, durch sie habe ich erfahren was ich

möchte und was ich nicht möchte, was gut für mich ist und was nicht. Ich bewege mich in luftigen Höhen und wandere durch tiefe Täler – alleine und auch wenn ich in einer Beziehung bin. Ich brauche solange ich hier auf der Erde bin beides. Wenn Du es wirklich willst, wirst Du eine Lebensform finden, die Dir alle Freiheiten zum gemeinsamen oder einsamen spirituellen Üben läßt. Wie Du schon geschrieben hast : „Wenn beide Partner sich beständig in den Eigenschaften Weisheit, Liebe , Frieden, Kraft und innerem Glück üben, wächst die Beziehung ins Licht.“ Herzlichst Emma

Nils: Diesen Lebensweg habe ich gefunden. Vielmehr hat das Leben mich auf den für mich richtigen spirituellen Weg geführt. Zuerst erhielt ich viele Einweihungen und Energieübertragungen von meinen Meistern. Dadurch wurde meine spirituelle Energie aktiviert. Dann lebte ich 30 Jahre alleine in der Abgeschiedenheit als Yogi. In den ersten vier Jahren suchte ich die spirituellen Techniken, die bei mir gut wirkten. Das war das konsequente positive Denken, das tägliche Lesen in einem spirituellen Buch, die täglichen Yogaübungen, die tägliche Meditation und die tägliche Arbeit für eine glückliche Welt (anderen Menschen helfen). Ich habe einen spirituellen Tagesplan entwickelt, nach dem ich ein halbes Jahr konsequent und sehr diszipliniert lebte. Dann brach ich immer wieder zur Erleuchtung durch. Es entstanden aber zu starke Energien, die mit heftigen Reinigungsprozessen verbunden waren. Ich habe dann meine spirituellen Übungen reduziert, so dass die Energien kleiner wurden. Insgesamt habe ich 15 Jahre einen sehr strengen spirituellen Weg gelebt. Und seit 15 Jahre praktiziere ich einen mittleren Weg, auf dem auch viel Platz für den Genuss des Lebens ist. Jetzt beginnt eine neue Phase, in der ich meinen spirituellen Weg mit dem Leben in einer Beziehung verbinde. Dieser Weg bietet neue Herausforderungen, aber auch neue Chancen. Wir verbinden uns beide jeden Tag mit unseren erleuchteten Meistern und spüren dann genau hin, was jeweils richtig ist. So entwickeln wir uns immer weiter ins Licht und in die Liebe.

Dankbarkeit



Wofür bist du dankbar? Zähle drei Dinge auf? Spüre, wie dich diese Übung ins Glück bringt. Wenn du nicht ins Glück kommst, zähle noch mehr Gründe auf. Mache diese Übung jeden Tag.

Ich bin dankbar, weil ich meinen spirituellen Weg gefunden haben. Dadurch kann ich in einem tiefen Sinn leben. Ich kann relativ dauerhaft im Glück, im Frieden, in der Kraft und in der Liebe leben.

Ich bin dankbar, dass ich gesund bin, genug zum Leben habe, ein schönes Haus im Wald habe, viele Freunde habe, ein gutes Leben habe.

Ich bin dankbar, dass ich meine Freundin habe. Ich habe mich viele Jahre sehr einsam gefühlt. Meine Einsamkeit ist verschwunden. Und ich bin dankbar, dass meine Freundin so glücklich mit mir ist. Sie zeigt es mir immer wieder. Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.

Ausbildungen



Jedes veranstalte ich eine einwöchige Yoga-Ausbildung Ende Juli und ein dreitägiges Pfingstretreat. Weitere Informationen gibt es auf meiner Homepage <https://sites.google.com/site/nishorn2/ausbildungen>

Eine Woche Yoga-Ausbildung Ende Juli jeden Jahres (Yoga Grundwissen, Yoga Fortbildung, auf Wunsch Zertifikat mit der Ernennung zum Yogalehrer). Auch für Menschen, die nur Yoga lernen, ihr Yogawissen erweitern oder eine Zeitlang mit einem Yogi praktizieren wollen. Auch für alle Yogalehrer, die sich fortbilden und ihre Praxis vertiefen möchten.

Pfingstretreat Yoga der Liebe. Wir verbinden körperliche Übungen (Yoga, Gehen, Singen, Meditation) mit geistigen Techniken (Selbsterforschung, Vorbild-Yoga, positives Denken). Nach Wunsch werden die verschiedenen Themen dieses Buches behandelt.