

# **Geschichten aus meinem Leben**

Nils Horn

*Verrückte Geschichten aus dem Leben eines kleinen Yogis. Nichts kann verrückter sein als die Realität. Hier erfahrt ihr was gerade in meinem Leben los ist.*

Über das Wünschen  
Meine erste Familienaufstellung  
Der nackte Neger auf der grünen Wiese  
Ein besonderer Muttertag  
Darshan bei Mutter Meera  
Das goldene Zeitalter  
Die Indien Reise  
Die indische Puja  
Der Vortrag über das Glück  
Der lustige Ausflug  
Im Weihnachtsmärchen  
Heiligabend in der Kirche  
Silvester im Yogiwald  
Das Paradies auf der Erde  
Ostermarsch für Frieden und Abrüstung  
Ein Reh verliebt sich in den kleinen Yogi  
Das wütende Wildschwein  
Die kleine Katze  
Der Zwerg im Zwergenwald  
Wie erweckt man sein inneres Glück?  
Satsang mit Pyar  
Die traurige alte Frau  
Die Rolle des Mannes  
Das Gesetz der Anziehung  
Ausflug an die Ostsee  
Schlagermove in Hamburg  
Der kleine Yogi auf dem Rockkonzert  
Die vier Tore des Glücks  
Ein Buddha des Glücks  
Welche positiven Sätze tun dir gut?  
Die Reise nach Marburg  
Jeden Tag etwas Chaos  
Besuch im Yogi-Wald  
Ein verrückter Traum  
In die Liebe kommen  
Ein Buddha des Glücks



## Über das Wünschen

Meine Freundin liest gerade ein Buch über das Wünschen. Wenn frau richtig wünscht, dann erfüllt das Universum alle Wünsche. Sie ist begeistert von dieser Idee. Endlich ein Leben in der Fülle. Sie hat tausend Wünsche. Und ständig kommen neue dazu. Das Buch ist ihre neue Bibel. Nur leider klappt es mit dem Wünschen noch nicht so richtig. Mal erfüllt sich ein Wunsch und mal nicht. Ich nenne das Zufall. Sie meint, dass sie noch nicht richtig den Trick beim Wünschen herausgefunden hat.

Ich halte nicht viel vom Wünschen. Wünschen stärkt das Ego und die Anhaftung an äußere Dinge. Wer wunschlos ist, gelangt ins erleuchtete Sein. Mein Meister Sai Baba hat mir empfohlen keine Wünsche zu haben. Im Yoga betont man den Weg der Zufriedenheit. Man übt es zufrieden mit dem zu sein was man hat. Der griechische Glücksphilosoph Epikur meint, dass Genügsamkeit glücklich macht. "Wer seinen Genugpunkt nicht kennt, hat niemals genug."

Die Glücksforschung hat erkannt, dass die bescheidenen Menschen die glücklichsten sind. Wie ist das zu erklären? Wer alle seine Wünsche loslässt und die Dinge so annimmt, wie sie sind, zufrieden mit dem ist was ist, der entspannt sich tief in seiner Psyche. Aus der Entspannung heraus entsteht inneres Glück. Die innere Energie beginnt zu fließen und der Mensch wird aus sich selbst heraus glücklich. Der Hauptweg im Yoga ist es deshalb in die innere Ruhe und innere Entspannung zu kommen. Dabei helfen uns die

Yogaübungen, die Meditation und die Entwicklung positiver Eigenschaften wie Liebe, Frieden und Selbstdisziplin.

Das ist auch der Weg des Buddhismus. Wir lassen alle Anhaftungen an äußere Dinge los. Wir lehnen nichts in unserem Leben ab. Wir konzentrieren uns auf das innere Glück und alles Äußere geschieht weitgehend von alleine. Wir leben im erleuchteten Nichtstun. Meditation und Gedankenarbeit sind der Schlüssel zum Glück. Alle äußeren Dinge sind vergänglich und können einen Menschen nur für eine kurze Zeit glücklich machen.

Aber etwas äußeres Glück braucht der Mensch auch. Er braucht genug zu essen, eine Wohnung, eine Arbeit, Gesundheit und soziale Kontakte. Wenn ich das Leid bei meinen Mitmenschen sehe, dann steigt auch in meiner Seele manchmal ein Wunsch auf. Insbesondere der Wunsch: "Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Diesen Wunsch darf und soll man auch im Yoga und im Buddhismus haben. Mein Hauptweg ist es dann aber meinen Teil dafür zu tun. Ich handele im Rahmen meiner Möglichkeiten, um das Glück auf der Welt zu vermehren.

Mein Weg des Wünschens ist es mir positive Ziele zu setzen und für die Zielerreichung zu arbeiten. Ich erfülle mir meine Wünsche selbst. Durch diesen Weg habe ich mir ein glückliches äußeres Leben geschaffen. Etwas hat das Schicksal aber auch mitgeholfen. Viele Dinge kamen als Geschenke des Lebens. Ich bin nur klug damit umgegangen und habe aus wenig viel gemacht.

Meine Meister lehren, dass vom Leben geführt wird, wer konsequent seinen spirituellen Weg geht. Er bekommt alles, was er für sein Leben braucht. So scheint es in meinem Leben zu sein. Ich verbinde mich deshalb jeden Tag einfach nur durch ein Mantra mit meinen erleuchteten Meistern. Und alles in meinem Leben geschieht auf die richtige Weise.

Wobei die spannende Frage bleibt, ob erleuchtete Meister Wünsche erfüllen können. Mutter Meera behauptet das. Sie erklärt, dass Gebete zu ihr immer gehört werden. Wenn sich Wünsche erfüllen, muss man aber auch die damit verbundenen negativen Seiten ertragen. Denn in der Welt der Dualität gibt es immer Freude und Leid. Zu jedem Schönen gehört auch eine Schattenseite. Ohne Schatten ist nur das innere Licht. Wer in der äußeren Welt handelt, erzeugt immer Energiewirbel aus Yin- und Yang-Energien. Die man aber klug lenken kann, so dass man im inneren Frieden, der Liebe und im Glück wächst.

Nach der Yogaphilosophie befindet sich hinter der materiellen Welt die Welt

der Energie und des Bewusstseins. Wer in sich vollständig rein ist, dessen Gedanken materialisieren sich im Äußeren. Wenn ein Erleuchteter etwas wünscht, dann verwirklicht sich das. Er kann auch anderen Menschen ihre Wünsche erfüllen. Insofern befindet sich Mutter Meera im Einklang mit der traditionellen Yogaphilosophie. Und auch die Wünsche meiner Freundin könnten auf diese Weise erfüllt werden.

Ich kann zu diesen Dingen nichts sagen. Ich kann nur beobachten. Meine Freundin Alicja behauptet, dass ihr Meister ihr heilige Asche materialisiert hat und sie damit ihre kranke Hüfte heilen konnte. Gleiches wird auch von Sai Baba berichtet. Meine Schwester hat Bilder gesehen, auf denen sich heilige Asche von Sai Baba gebildet hat. Mein Sohn hat mir sogar heilige Asche aus Indien mitgebracht. Ich verwende sie in meinen Yogagruppen für heilige Rituale. Aber mein Glaube daran ist sehr begrenzt.

Letztlich sind äußere Materialisierungen für mich auch nicht wichtig. Mein Hauptweg des Glücks ist es zu Geben. Geben macht glücklich. Zuerst sollte man natürlich dafür sorgen, dass man etwas zu geben hat. Insbesondere sollte man Frieden, Glück und Liebe in sich erzeugen. Das kann man durch die passenden spirituellen Übungen tun. In der heutigen Zeit besteht ein Mangel an Liebe, innerem Glück und Frieden. Diese Energien können viele Menschen gut gebrauchen. Wir transportieren sie dann durch eine kleine äußere Tat zu unseren Mitmenschen, durch ein Lächeln, ein nettes Wort, eine kleine Geste.

## **Meine erste Familienaufstellung**

Familienaufstellung ist Barbaras große Leidenschaft. Sie macht sogar eine Ausbildung zur Familienaufstellerin. Leider hat sie mich von ihrer Begeisterung noch nicht so wirklich angesteckt. Deshalb bat sie mich zu einer Probestunde bei einer Freundin von ihr mit in die Hamburger Innenstadt zu kommen.

Natürlich führte das Navi unser Auto wie gewohnt kreuz und quer durch Hamburg. Ich hätte als eingeborener Hamburger sie schneller zum Ziel führen können. Aber wer hört schon auf mich. Immerhin erreichten wir unser Ziel, ein Yogazentrum in einem Hinterhof. Ein großer heller Raum mit vielen Yogakissen, die kreisförmig angeordnet waren.

Zehn Frauen und ein Mann. Der Mann war ich. Und es war so schrecklich wie ich erwartet hatte. Irgendwie ging es um Gefühle. Ein Horror für jeden

echten Mann. Eine Frau hatte ein Problem, besprach es kurz mit der Leiterin und stellte dann mehrere Frauen an bestimmten Punkten in den Raum. Sie sollten rollenspielerisch die am Problem beteiligten Personen darstellen.

Und dann redeten die Frauen über Gefühle. Ich verstand fast nichts. Warum hatte wer jetzt welche Gefühle und warum fing eine Frau an zu weinen? Und warum betrachteten die anderen Frauen diese Frau liebevoll und fühlten sich mit ihr verbunden? Das Ganze dauerte eine Stunde, dann gab es eine kurze Pause, damit die Frauen auf Klo gehen konnten.

Vier Stunden sollte die Familienaufstellung dauern. Ich fragte mich, was ich mit der Zeit anfangen sollte und wollte mich gerade in eine tiefe Meditation begeben. Da kam die nächste Frau mit ihrem Problem dran. Und das Problem war ein Großes. Viele Jahrzehnte hatte die Frau mit ihrem Mann zusammen gelebt. Sie hatten mehrere Kinder, die jetzt groß waren und das Haus verlassen hatten. Und der Mann wollte jetzt auch ausziehen.

Warum wurde nicht gesagt. Es ging hier nicht darum Probleme zu lösen, sondern Gefühle auszudrücken. Ich vermute, dass die Frau sich zu sehr mit ihrer Rolle als Mutter identifiziert und ihrem Mann zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt hatte. Erst war die Liebe gestorben und dann die Sexualität. Jetzt hatte der Mann sich eine andere Frau gesucht und unsere Frau war plötzlich ganz allein und ohne Lebenssinn. Sogar das Haus sollte verkauft werden, weil der Mann sich auszahlen lassen wollte. Die Frau war völlig verzweifelt und weinte viel.

Für die Rolle des bösen Mannes wurde jemand gesucht. Zwanzig Frauenaugen blickten auf mich. Mir tat die Frau sehr leid. Und aus Mitgefühl ließ ich mich dann in die Mitte zerren. So ganz wohl fühlte ich mich in der Rolle des Bösen nicht. Aber im Leben gibt es die Guten und die Bösen. Und die Bösen sind immer die Männer. Und ich war hier der einzige Mann. Ich kam mir vor wie in einem Feministinnencamp, wo alle Frauen ihren Männerhass gegen ein hilfloses männliches Opfer ausleben durften. Ich sah mich schon gefesselt und brutal mit Kissen beworfen.

Aber es wurde dann doch nicht so schlimm wie erwartet. Die Teilnehmerinnen waren überwiegend Yogafrauen. Und Yogafrauen hassen keine Männer. Sie lieben sie eher und leiden darunter. Die Frau, die die verlassene Bäuerin darstellte, identifizierte sich zuerst mit dem Drama. Aber sie zeigte auch ihre Zerrissenheit. Sie liebte ihren Mann immer noch. Er war der Halt und der tiefere Sinn in ihrem Leben.

Ich wurde gefragt, wie es mir in meiner Rolle ging. Ich erklärte, dass ich mich

wie ein Fels in der Brandung fühlte. Aber ich müsse einfach meinen Weg der Wahrheit gehen, obwohl ich auch Mitgefühl mit meiner Ex hatte. Mir kam die Situation sehr bekannt vor, weil ich vor 30 Jahren etwas Ähnliches durchlebt und durchlitten hatte.

Um die Situation zu entlasten, wurde jetzt eine Frau für die Rolle der göttlichen Mutter aufgestellt. Die Aufgabe der göttlichen Mutter war es beide Partner zu lieben und den tieferen Sinn des Lebens darzustellen. Sie wurde hinter uns gestellt und berührte uns beide mit ihren Händen.

Und die göttliche Mutter verliebte sich spontan in mich. Das war im Spielplan nicht vorgesehen. Sie warf mir ständig verliebte Blicke zu. Ich war verunsichert und wusste nicht wie ich darauf reagieren sollte. Erst sah ich verlegen weg, was die göttliche Mutter wohl noch mehr reizte. Dann blickte ich manchmal zurück und manchmal nicht. Ich versuchte mich nicht in das Spiel hineinziehen zu lassen.

Ich hoffte, dass meine Freundin nichts davon merken würde. Aber sie merkte es natürlich sofort. Sie ließ sich nichts anmerken. Und obwohl sie sehr zur Eifersucht neigt, war sie auch später erstaunlich locker. Vielleicht hatte sie gemerkt, dass ich mich sehr zurück gehalten hatte. Außerdem hatte sie mir vor dem Abend zwar verboten, den Frauen auf den Busen zu blicken. Von einem Blick in die Augen war nicht die Rede gewesen. Letztlich hatte sich die Situation auch dadurch entspannt, dass die göttliche Mutter sich nach dem Rollenspiel wieder in die Neutralität zurückgezogen hatte. Das hatte meine Freundin vermutlich auch gesehen und es hatte sie beruhigt.

Jedenfalls gingen wir danach zum Griechen essen und hatten einen schönen Abschluss. Barbara war froh, dass ich einmal zur Familienaufstellung mitgekommen war und ich war glücklich, dass ich irgendwie den Sinn der Familienaufstellung begriffen hatte. Als Teilnehmer an dem Rollenspiel war ich in die Energien der Gruppe eingebunden und konnte so die starke energetische Wirkung der Familienaufstellung spüren. Mein Weg geht zwar anders, aber für viele Frauen ist die Familienaufstellung sicher ein guter Weg,

### **Der nackte Neger auf der grünen Wiese**

Heute morgen entdeckte ich beim Spaziergehen einen nackten Neger. Er stand etwa zwanzig Meter vom Wanderweg entfernt mitten auf der grünen Wiese. Was macht ein nackter Neger in Norddeutschland im Frühling auf einer grünen Wiese?

Die Sonne schien und es war warm. Meine erste Idee war, dass der Neger sich sonnt. Aber warum steht er beim Sonnen? Diese Frage kreiste in meinem Kopf, als ich weiterging. Ich tat so als sei es normal, dass ein nackter Neger auf der Wiese steht. Also ging ich weiter.

Kurze Zeit später kam eine Frau aufgeregt hinter mir hergerannt. Sie rief: "Dinge gibt es hier. Da steht ein nackter Neger auf der Wiese." Nun weiß ich natürlich, dass man nicht mehr Neger sagen darf. Früher war das normal. Da gab es Negerküsse zu kaufen. Heute heißen sie Schokoküsse.

Der Mainstream hat zugeschlagen. Es ist genau festgelegt, was man heute sagen darf und was nicht. Daran wollen wir uns halten. Und wir machen es gleich gendermäßig korrekt. Es stand also eine nackte Schwarzer\*in auf der grünen Wiese.

Ich wusste gar nicht welche große Debatte es über das Wort Neger gibt. Afrikaner zu sagen ist auch falsch, weil es auch weiße Afrikaner gibt. Am besten sagt man Maximalpigmentierter laut TAZ. Es heißt also nicht mehr zehn kleine Negerlein, sondern zehn kleine Maximalopigmentierte.

Ich bin gegen übertriebene Political Correctness. Es sind alles Scheindebatten, die davon ablenken, dass wir im globalen Kapitalismus leben und die Menschen an innerem Unglück leiden, und oft auch an äußerer Armut, egal ob sie weiß oder schwarz sind.

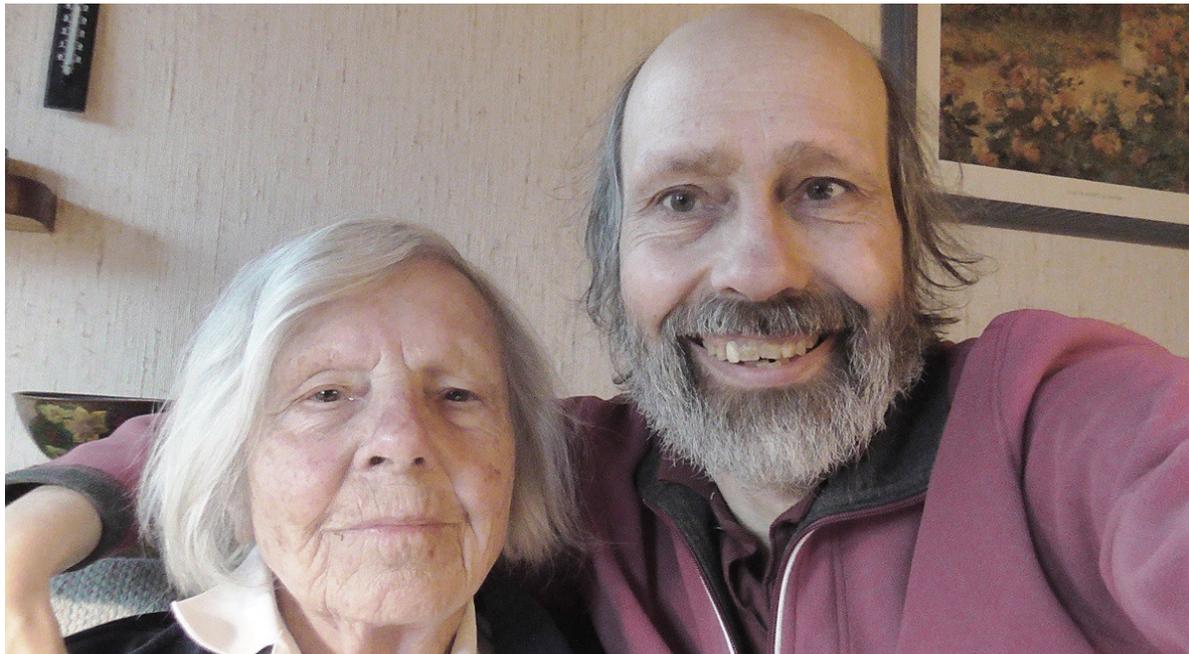
Als ich vom Wandern zurück kam, hatte der Schwarze eine große himmelblaue Unterhose an. Wahrscheinlich hatte er gemerkt, dass die Frauen hier nicht so gerne nackte Schwarze auf der grünen Wiese mögen.

Ich fuhr mit dem Fahrrad im Dorf einkaufen. Nachmittags konnte ich meine Neugier nicht mehr ertragen und machte wieder einen Spaziergang zur grünen Wiese, die etwas entfernt von meinem Haus im Wald liegt.

Jetzt saß der Schwarze auf der Wiese. Inzwischen war die Sonne weiter gezogen und er befand sich im Schatten. Es handelte sich bei seiner Tätigkeit also nicht um Sonnen. Ich ging weiter und grübelte hin und her.

Links und rechts von ihm befanden sich zwei weiße Gegenstände, die aussahen wie zwei Totenschädel. Wahrscheinlich praktizierte der Schwarze gerade ein Voodoo-Ritual für mehr Regen in Deutschland. Jedenfalls regnete es kurz danach. Das war dringend notwendig, weil der Klimawandel uns jetzt schon den zweiten Trockensommer beschert.

Beim Rückweg stand der Schwarze wieder. Immer noch in seiner himmelblauen Unterhose. Ich winkte ihm freundlich zu, damit er nicht denkt, dass die Norddeutschen unfreundlich sind. Er winkte freundlich zurück. Wenn er tatsächlich Regen machen kann, dann brauchen wir in Zukunft viele nackte Schwarzer\*innen in Deutschland.



### **Ein besonderer Muttertag**

Meine Mutter ist mir im Traum erschienen. Sie erinnerte mich daran, dass ich eine Mutter habe. Auch wenn sie jetzt schon seit zwei Jahren tot ist. Aber sie hat mich geboren, aufgezogen, geprägt und alles für mich getan, was sie für mich tun konnte. Sie hat ihr Bestes gegeben, um mich glücklich zu machen.

Und ich habe mein Bestes gegeben, um sie glücklich zu machen. Das war hauptsächlich die Zeit, als sie im Alter von 90 Jahren dement wurde. Sie urde zu einem kleinen Kind, wie ich zu Beginn meines Lebens ein kleines Kind war. Ich habe gut für sie gesorgt. Ich habe alles organisiert, so dass sie gut durch die schwierige Zeit am Ende ihres Lebens kam.

Ich habe mit ihr gesungen, mit dem Harmonium und meiner Ukulele musiziert, und sie so oft glücklich gemacht. Das gemeinsame Singen brachte sie immer wieder ins Glück. Und bei ihrem Tod habe ich Mantras gesungen. Es entstand eine starke Glücksenergie, die sie gut durch den Tod getragen

hat.

Diese Energie ermöglichte ihr den Aufstieg ins Licht. Dort traf sie ihre Ahnen. Dort ist sie glücklich mit ihrem Mann, ihren Eltern, Großeltern, Urgroßeltern vereint. In meinem Traum saß ich mit ihr am Küchentisch in dem Haus unserer Familie, das inzwischen schon verkauft ist. Sie berichtete mir, dass sie 67 Ahnen und Verwandte im Jenseits getroffen hat. Das Leben geht weiter, auch nach dem Tod. Eine Familie bleibt energetisch zusammen, auch nach dem Tod. Alle stärken sich gegenseitig auf dem spirituellen Weg, auch nach dem Tod.

Insofern habe ich immer noch eine Mutter. Sie sieht mich aus dem Jenseits. Und ich schicke ihr heute zum Muttertag Glücksenergie und Dankbarkeit. Eine Familie ist wichtig. Wir müssen alle alten Verletzungen auflösen und Frieden mit unserer Familie finden, wenn wir Frieden in uns selbst finden wollen.



### **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.

## **Ein goldenes Zeitalter**

Sathya Sai Baba trat 1995 in mein Leben. Ich las ein Buch und hatte Vertrauen zu ihm. Kurz darauf erschien er mir in Träumen und zeigte mir den Weg des Meister-Yoga. Bis dahin glaubte ich nicht an übersinnliche Kräfte. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass ein erleuchteter Mensch mich über jede räumliche Entfernung sehen und führen kann. Sai Baba bewies mir das Gegenteil.

Sai Baba ist ein sehr umstrittener erleuchteter Meister. Er lehrt zwar die Eigenschaften Wahrheit, Liebe, Frieden, Gewaltlosigkeit und Rechtschaffenheit. Aber er liebt es auch die Menschen zu verwirren. Er ist unberechenbar. Aus meiner Sicht ist das eine Technik die Menschen zur Erleuchtung zu führen. Erleuchtung ist über dem rationalen Denken. Man muss das rationale Denken übersteigen, wenn man ins egolose Sein gelangen will.

Ein Beispiel dafür sind seine vielen Wunder. Sai Baba manifestierte Lingams und Statuen aus dem Sand, holte Ringe und Ketten aus der Luft und konnte

aus seinen Fingern Asche fließen lassen, die eine Heilwirkung hatte. Viele Menschen glauben an die Echtheit dieser Wunder. Auch meine Freundin Alicja, die das selbst bei ihrem Meister gesehen hat.

Ich glaube eher, dass Sai Baba ein guter Zauberkünstler war. Ein guter Zauberkünstler vermag alle diese Dinge auch zu tun. Wenn er geschickt ist, kann er seine Zuschauer durch schnelle Bewegungen und Ablenkungen austricksen. Ein indischer Atheist hat alle Wunder von Sai Baba nachgestellt. Andererseits gibt es einen Film in 3Sat, bei dem die Manifestation heiliger Asche gefilmt wurde. Auch wenn man den Film langsam laufen ließ, waren keine Tricks zu erkennen.

Ich muss diesen Streit nicht entscheiden. Ich glaube an Energiewunder, weil ich sie schon selbst erlebt habe. Materielle Manifestationen habe ich noch nicht gesehen und kann es auch selbst nicht tun.

Ein noch größerer Streit ist jetzt nach dem Tod zwischen seinen Anhängern entbrannt. Sai Baba lebte von 1926 bis 2011 in Indien. Am 24. April 2011 ist er gestorben und wurde beerdigt. 2014 war er dann wieder da, diesmal als Energiekörper. Er hat durch einige seiner Anhänger gesprochen und eine zweite Organisation gegründet. Beide Organisationen streiten sich jetzt natürlich, wer die wahre Organisation ist.

Schwierig wird die Lage deshalb, weil Sai Baba während seines körperlichen Lebens erklärt hat, dass er weder Menschen in Träumen erscheint noch durch Medien spricht. Allerdings hat er bereits da durch das deutsche Medium Stephan von Stepski-Doliwa Bücher schreiben lassen (Sai Baba spricht zum Westen). Und er hat diese Bücher persönlich unterschrieben und gesegnet.

Ich kenne die Fähigkeit erleuchteter Meister anderen Menschen geistig Botschaften zu übermitteln. Ich habe die Bücher gelesen und halte sie für echt. Außerdem ist Sai Baba auch mir oft in Träumen erschienen. Interessanterweise auch im März 2018. Er hat angekündigt mir bei einer spirituellen Krise zu helfen, die dann auch im April 2018 eintrat.

Ich glaube deshalb, dass Sai Baba auch nach seinem körperlichen Tod noch aktiv ist. Seine beiden Organisationen sollten sich nicht streiten, sondern zusammenarbeiten. Letztlich ist mir dieser Streit egal, weil ich unabhängig bin. Ich folge meiner eigenen Weisheit. Das ist aus meiner Sicht der beste Weg nicht auf Verwirrspiele hereinzufallen. Ich finde es schön, dass es Sai Baba gibt. Seine große Vision ist ein goldenes Zeitalter auf der Erde. Und dafür gibt es noch viel zu tun.

## Die Indien Reise

Meine Freundin Alicja war vier Wochen in Indien. Gerade rief sie mich an und hat mir eine Stunde am Telefon von ihrer Reise erzählt. Jetzt fühle ich mich so, als ob ich auch gerade in Indien war. Alicja ist zur Kumbha Mela gereist, dem größten spirituellen Fest der Welt. Sie hat ein heiliges Bad im Ganges genommen, viele Tempel besichtigt und an vielen spirituellen Ritualen teilgenommen. Das Wichtigste aber war, dass sie vier Wochen mit ihrem spirituellen Meister verbringen durfte. Und ihr Meister ist in Indien von ranghohen Meistern als erleuchtet anerkannt worden. Das ist gut für seine spirituelle Mission in der Welt. Er ist gerade dabei überall auf der Welt Ashrams zu gründen.

Alicja ist seine engste Vertraute und durfte neben ihm sitzen. Darauf waren die anderen Frauen in ihrer kleinen Reisegruppe sehr eifersüchtig. Aber das Schicksal hat sie zu seiner Auserwählten gemacht. Und mich zum Freund der Auserwählten. Immerhin etwas. Und während des Telefongesprächs hat sie mir die Energie der Indienreise übertragen. Jetzt bin ich auch gesegnet. Ich merkte, wie ein sanfter Strom aus spiritueller Energie in mich hineinfließte, mich ganz ausfüllte und dann auch den Raum um mich herum erfüllte. Die Energie fühlte sich sehr friedlich und glücklich an. Aber auch etwas träge, weil Alicja noch von der langen Reise sehr erschöpft ist.

Eine Woche war Alicja auf der Kumbha Mela. Sie lebte dort mit ihrem Meister in einem luxuriösen Festzelt. Und sie hatten ständig Besuch von ranghohen indischen Priestern, die alle ihren Meister sehr verehrten, obwohl ihr Meister eher undogmatisch ist und die Priester nach meiner Erfahrung sehr dogmatisch traditionell ihre Rituale vollziehen. So lebte sie die ganze Zeit in einer starken spirituellen Energie. Da sie kaum Englisch spricht, konnte sie sich auch kaum mit den anderen Menschen unterhalten. So wurde die Reise zu einer vierwöchigen Meditation. Das war gut so, denn sie hat ansonsten eher wenig Lust zu meditieren.

Eine Woche besuchte sie auch den Ashrams meines Meisters Sai Baba in Puttaparthi. Sie lernte seinen erleuchteten Nachfolger kennen, der eine sehr starke Energie ausstrahlt. Undogmatisch wie sie ist, setzte sie sich zufällig auf seinen Stuhl, um etwas aufzuschreiben. Dort wurde sie aber schnell verjagt. Im Ashram von Sai Baba geht es streng zu. Dafür sangen sie dort morgens und abends schöne Bhajans. Ihr Meister ist auch ein Anhänger von Sai Baba. So schließt sich der Kreis.

## Die indische Puja

Barbara entdeckte im Bioladen einen Zettel mit einem indischen Guru. Dort wurde auf eine Veranstaltung verwiesen, die direkt in meiner Nähe im selben Ort stattfinden sollte. Barbara hatte Lust auf indische Gesänge und wollte spontan dort hin. Also gingen wir gestern Abend dort hin.

Zuerst war meine Freundin begeistert. Eine schöne alte Villa auf einem Berg im Wald. Ein Park mit einer kreisförmigen Einfahrt für Kutschen. Dann die Villa, die aussah wie ein kleines Schloss. Wir klingelten und eine ältere Dame öffnete uns. Es war die Hausherrin. Sie war wohl auf dem Gurutripp, wie es vielen älteren Frauen so geht. Und Gurus lieben reiche ältere Frauen.

Wir stiegen in der Villa eine wunderschöne Wendeltreppe hoch bis ins Dachgeschoß. Dort war der Pujaraum eingerichtet. Etwa zehn Personen vorwiegend weiblichen Geschlechts waren dort um einen orange gekleideten Swami versammelt.

Der erleuchtete Guru selbst war nicht anwesend. Er wurde durch einen Swami in einem orangenen Gewand vertreten. Und immerhin hatte der Swami einen Lingam von seinem Guru mitgebracht. Ein Lingam ist ein Penis in Form eines Eis. Die Puja war ein Ritual zur Verehrung des Penis des Gurus. Meine Freundin fand das ziemlich eklig. Aber so ist das in Indien. Dort werden Penisse verehrt.

Zuerst wurden Gebete für den Penis gesprochen. Dann wurden eine Kerze und ein Räucherstäbchen angezündet. Ein Muschelhorn wurde geblasen und kleine Glöckchen klingelten. Dann wurde der Penis mit Wasser übergossen und anschließend durften wir alle das Wasser trinken. Angeblich hatte es Heilwirkungen.

Meine Freundin weigerte sich das Lingam-Wasser zu trinken. Ich dagegen war neugierig und trank drei Schlucke. Die Anhängerinnen des Gurus waren voll begeistert und schluckten das Penis-Wasser becherweise herunter. Danach sangen sie zum indischen Harmonium eine Lobeshymne mit 108 heiligen Namen zur Verehrung des Gurus.

Dann gab es Prasad. Prasad ist ein heiliges Essen, eine Opferspeise für die Götter. Zuerst wurde das Prasad dem Bild des Gurus auf dem Altar angeboten. Aber das Bild hatte gerade keinen Hunger. Also durften wir die Opferspeise aufessen. Und wiederum war meine Freundin enttäuscht. In dem reichen Hause hatte sie einen Teller mit Köstlichkeiten erwartet. Es wurde auch ein großer Teller in den Puja-Raum gebracht, der mit einem Tuch

bedeckt war. Wir warteten gespannt, was unter dem Tuch liegen würde.

Unter dem Tuch lagen Obststücke. Darauf hatte meine Freundin keinen Appetit. Sie hatte leckere Schnittchen mit Lachs, Kaviar oder Ähnlichem erwartet. Ich dagegen bin ein Allesesser und griff beherzt zu. Schließlich waren es ja gesegnete Obststücke. Und wer sie aß, nahm auch an dem Segen teil. So wurde ich gleich zweimal gesegnet, einmal durch das Peniswasser und dann durch das heilige Obst. Aus mir wird bestimmt auch bald eine Gottheit oder zumindest ein Guru.

Nach der Puja sangen wir Bhajans, das sind indische Lieder zur Verehrung Gottes. Und danach unterhielten wir uns etwas mit dem Swami in dem orangenen Gewand. Das orangene Gewand und die Swami-Weihe bedeuten, dass er der Sexualität entsagt hat. Er wird in seinem Leben keine Beziehung mehr haben und sich ganz auf das Ziel der Erleuchtung konzentrieren. Ein ziemlicher Widerspruch. Auf der einen Seite wird der Penis des Gurus verehrt und auf der anderen Seite müssen die Mönche enthaltsam leben.

Die Hauptlehre des Gurus war der Bhakti-Yoga. Ich fragte den Swami, was Bhakti-Yoga genau bedeutet. Aus seiner Sicht ist es der Weg der Hingabe zu seinem Guru. Das konnte meine Freundin gut verstehen. Sie war vor vielen Jahren von ihrem Guru Osho so begeistert gewesen, dass sie zu ihm nach Indien gezogen war. Ein Guru hat eine starke Energie. In der Gegenwart eines Gurus fühlt man sich wohl, getragen von seiner Energie. Das konnte Barbara von Osho bestätigen.

So ähnlich erging es den Anhängern dieses Gurus wohl auch. Und da er erleuchtet war, konnte er tatsächlich seine Anhänger zur Erleuchtung führen. Allerdings dauert das normalerweise ziemlich lange. Das beklagten auch einige Anhänger dieses Gurus. Der spirituelle Weg ist ein langer Weg, aber das Ziel lohnt aus meiner Sicht den Aufwand. Und dieser Weg gibt auch dem jetzigen unerleuchteten Leben bereits einen tieferen Sinn. Die Anhängerinnen des Gurus waren offensichtlich innerlich erfüllt von ihrem Weg und ihrem Guru.

Ein erleuchteter Guru besitzt die Fähigkeit der Allgegenwart. Er ist mit seinem Bewusstsein allgegenwärtig. Er kann über jede räumliche Distanz seine Anhänger spüren und ihnen spirituell helfen. Ich kann das von meinen Gurus bestätigen. Auch bei mir spüre ich in gewissem Umfang diese Fähigkeit. Ich erfahre täglich die vielen Wunder der spirituellen Energie, die einem Menschen Glück, Frieden und Liebe schenkt und erstaunliche übersinnliche Fähigkeiten bewirkt.

Ich betrachtete das Bild des Gurus auf dem Altar in dem Pujaraum. Und plötzlich fühlte ich mich energetisch mit dem Guru verbunden. Diese Verbindung hielt die ganze Nacht an. Ich spürte, wie ich energetisch gereinigt und geheilt wurde. Nach der Lehre des Gurus kommt es beim Bhakti-Yogi nur auf die Tiefe der Hingabe an. Es ist egal, ob man ein Anhänger ist oder nicht. So bekam auch ich den Segen des Gurus, egal ob es jetzt am Peniswasser, am heiligen Obst, am Guru oder an meiner Offenheit für spirituelle Energien lag.

## **Der Vortrag über das Glück**

Barbara und ich wollten einen Vortrag über das Glück in der Aufstehen-Gruppe Hamburg Nord halten. Es endete in einer Katastrophe. Die Idee an sich war gut. Politik hat die Aufgabe, die Menschen glücklich zu machen. Also wollten wir das Wissen vom Glück einigen politischen Akteuren vermitteln.

Barbara und ich freuten uns auf dem Abend. Wir bereiteten uns gründlich vor, lasen Bücher zur Glücksforschung, sahen Videos im Internet über das Glück und überlegten uns Übungen, durch die wir die Teilnehmer glücklich machen konnten. So hatten wir immerhin einige Wochen Spaß und wuchsen im Glück. Insbesondere liebte Barbara den Lachyoga sehr. Sie wollte einige Übungen anleiten. Mich brachte sie dadurch jedenfalls immer wieder zum Lachen. Sie war sehr überzeugend, wenn sie die Hände auf den Bauch legte und lauthals loslachte.

Wir setzten uns also erwartungsfroh in das Auto und fuhren zum Treffen im Bürgerhaus. Doch der Saal war leider nicht voll. Ein Mann saß in der ersten Reihe vor dem Rednertisch. Später kamen noch vier weitere Menschen dazu. Bei der Planung hatten sich noch viele Menschen begeistert gezeigt. Aber jetzt war ein kalter Januartag und die Aufstehbewegung durchlebte gerade eine große Krise. Viele Menschen hatten die Bewegung verlassen und das merkte man an der Besucherzahl.

Barbara begrüßte die Teilnehmer und wollte sie mit einer kleinen Meditation positiv einstimmen. Doch schon gab es die ersten Proteste. Einige Menschen wollten nicht meditieren. Sie seien doch keine Psychos.

Danach begann ich mit dem Vortrag über das Glück. Zuerst ging alles gut. Ich hatte seit über dreißig Jahren nicht mehr in der Öffentlichkeit politisch geredet. Trotzdem kamen meine Gedanken geheimnisvollerweise wieder in

Schwung. Die Menschen hörten zu. Ich war begeistert von mir. Doch dann machte ich einen Fehler. Ich ließ Zwischenfragen zu. Und schon verstrickten die Teilnehmer uns in die vielen schwierigen Fragen, die es in der Glücksforschung gibt. Sie hatten ein großes Talent die Finger in alle offenen Wunden zu legen.

Was ist überhaupt Glück und wie misst man es? Sollte man nicht das Glück dem Einzelnen überlassen und sich in der Politik um die wirklich wichtigen Fragen kümmern? Und was ist positives Denken? Wenn ich etwas in der Gesellschaft kritisiere, ist das dann negatives Denken? Wenn ich über die herrschenden Politiker wütend bin, bin ich dann negativ? Ist Wut negativ oder positiv?

Wut gibt uns Kraft Dinge zu verändern. Viele politische Menschen lieben ihre Wut, gerade die Menschen im rechten und im linken Spektrum. Sie haben viel Frust in sich und können diesen Frust durch die Wut ausleben. Wut gibt ihnen das Gefühl von Kraft und Macht.

Wenn wir mit Weisheit hinsehen, dann kann Wut manchmal hilfreich und manchmal schädlich sein. Zu viel Wut führt zu ewigen Kriegen auf der Welt und zerstört die Menschen innerlich und in ihrem sozialen Miteinander. Zu viel Wut macht die Menschen und die Welt unglücklich. Das Problem der heutigen Zeit ist es, dass es zu viel Wut und zu wenig Liebe auf der Welt gibt.

Der Weise lebt vorwiegend in der Ruhe und der Liebe. Aus der Ruhe, der inneren Entspannung und dem anhaftungslosen Sein erwächst Heilung, Gesundheit, inneres Glück und die Erleuchtung. Wenn wir eine Welt des Friedens, der Liebe und des allgemeinen Glück erreichen wollen, dann müssen wir die Wut auf der Welt überwinden und die Liebe verstärken. Wenn wir persönlich auf einem hohen Glücksniveau leben wollen, dann müssen wir in uns Ruhe, Frieden und umfassende Liebe erzeugen.

Das ist der Weg, den uns Buddha, Jesus, die großen westlichen Philosophen und die Yoga-Heiligen gezeigt haben. Sie haben uns auch die Übungen gezeigt, mit denen wir unser Ziel erreichen können. Insbesondere müssen wir genau auf unsere Gedanken achten, weil die Gedanken bestimmte Gefühle verursachen, die uns nützen oder schaden können. Positive Gedanken sind nützliche Gedanken. Sie fördern die Gesundheit, den inneren Frieden, das Glück und die Liebe zwischen den Menschen.

Manchmal muss sich ein Mensch aber auch gegen Missstände wehren und Fehlentwicklungen bekämpfen. Er muss sich verteidigen, wenn er angegriffen wird. Er muss energisch für positive Ziele eintreten. Dazu braucht auch der

Weise Emotionen. Er muss seine Ängste spüren, er muss Trauer empfinden und er darf auch wütend sein. Auch ein Weiser kann kämpfen, wenn es notwendig ist. Insbesondere kämpft er gegen seine eigenen negativen Tendenzen. Aber er kann auch mit Kraft in der Welt handeln. Wichtig ist es nur, dass er seine Wut genau dosiert. Etwas Wut kann manchmal hilfreich sein. Zu viel Wut ist meistens schädlich.

Diese Dinge waren den Teilnehmern schwer zu vermitteln. Und dann gab es noch einen Interessenkonflikt. Die einen wollten sich über Glück und Politik unterhalten und die anderen persönliche Hilfen bekommen. Die Diskussion artete in ein Chaos aus. Als Barbara ihren Teil des Referates hielt, waren die Emotionen kaum noch zu bremsen. Lachyoga musste leider ausfallen. Wut und Streit beherrschten das Geschehen.

Ich versuchte zu retten, was zu retten ist. Ich bemühte mich die Wogen zu glätten, vermittelnde Positionen zu vertreten und Frieden herzustellen. Zum Glück konnte ich die Leute zum Abschluss noch zu einer Dankbarkeitsmeditation bewegen. Wofür bist du heute dankbar? Dazu fiel den Menschen nichts ein. Hast du in den letzten Jahren etwas Positives erlebt? Auch da gab es kaum etwas. Gibt es in deinem Leben irgendetwas, wofür du dankbar bist? Und hier geschah der innere Umschwung. Ich fragte die Menschen dann noch nach einem zweiten schönen Erlebnis, ließ sie darin verweilen, darauf meditieren, darin schwelgen und es entstand Glück, Liebe und Frieden in den Herzen der meisten Teilnehmer.

## **Der lustige Ausflug**

Hamburg im Regen. Barbara kam auf die Idee einen Ausflug nach Schleswig-Holstein zu machen. Ich blickte im Internet auf das Regenradar und erkannte, dass es in Hamburg regnet und in Schleswig-Holstein nicht. Also auf in die Sonne. Wir setzten uns in das Auto meiner Freundin und fuhren los. Und tatsächlich hörte nach einer Stunde der Regen auf. Wir waren dem Hamburger Schietwetter entkommen. Zwar schien nicht wirklich die Sonne, aber es war immerhin trocken. Die Sonne mussten wir in uns selbst erzeugen.

Das gelang uns nach kurzer Zeit gut. Ich hatte heute ohnehin gute Laune. Ich hatte gut geschlafen und war in einer guten Energie aufgewacht. Eigentlich war mir auch der Regen egal. Ich war glücklich mit Regen und glücklich ohne Regen. Aber Frauen brauchen Sonnenschein für ihr Glück. Und natürlich einen tollen Mann, der am besten immer gut drauf ist und sie

dadurch ins Glück bringt. Der tolle Mann bin ich. Jedenfalls manchmal. Jedenfalls glaube ich das manchmal von mir. Meine Freundin sieht das meistens nicht so, aber trotzdem harmonieren wir in letzter Zeit immer besser.

Meine Eltern hatten ein Wochenendhaus in der Nähe des Plöner Sees. Das war ein gutes Ziel für die Reise. Das Haus war zwar nach dem Tod meiner Eltern verkauft worden, aber mich interessierte, wie es jetzt dort aussah. Immerhin hatte ich einen Teil meiner Jugend dort verbracht. Barbara gab den Namen des Ortes falsch in ihr Navi ein und so landeten wir am falschen Ort. Zum Glück war es ein Ort ähnlichen Namens in der Nähe. Ich erkannte die Gegend und konnte uns zum richtigen Ort fahren.

Denn diesmal fuhr ich. Ich bin zwar seit 30 Jahren kein Auto mehr gefahren und inzwischen ziemlich alt und vergesslich. Aber ich bin mutig. Man könnte es auch tollkühn nennen. Jedenfalls setzte ich mich an das Steuer, schaltete den Motor an und brauste mit Vollgas los. Meine Freundin schrie entsetzt auf. Sie befürchtete, dass ihr Auto das nicht lange überleben würde. Also fuhr ich langsamer und sanfter. Ohnehin hatte ich einige Probleme mit dem Auto. In meiner Jugend gab es nur vier statt fünf Gänge. Ich verschaltete mich also ständig. Und wie die vielen Spiegel zu benutzen waren, hatte ich auch vergessen. Ich brauchte einige Zeit, um mich wieder an das Autofahren zu gewöhnen.

Trotzdem hätte ich nicht gedacht, dass ich nach kurzer Zeit wieder so gut fahren konnte. Ich drehte die Radiomusik laut auf und fühlte mich wie mit 18, als ich gerade den Füherschein im Lotto gewonnen hatte. Meine Freundin liebte es die gestrenge Fahrlehrerin zu spielen und hatte an meinem Fahrstil ständig etwas zu meckern. Ich sollte nicht nicht so nah auf die anderen Autos auffahren, nicht immer in letzter Sekunde bremsen, nicht den Motor aufheulen lassen, auch an die Radfahrer beim Abbiegen denken und nicht so schnell fahren, damit wir nicht von der Polizei geblitzt werden. Ziemlich viele Dinge auf einmal für einen alten Mann. Und dann war zuerst auch die Sicht noch schlecht, weil es regnete und die Scheiben beschlagen waren.

Trotzdem konnte es Barbara genießen, dass sie einmal nicht fahren musste. Sie konnte sich erholen und dann auf dem Rückweg das Steuer übernehmen. Und sie meinte, es wäre gut, wenn ich ihr Auto auch fahren könnte, falls sie auf einer Party zu viel Alkohol trinken würde. Ich als Yogi trinke keinen Alkohol und bin immer stocknüchtern, nur manchmal etwas berauscht vom inneren Glück. Aber das wird von der Polizei nicht gemessen.

Jedenfalls kamen wir nach einer Stunde Fahrtzeit an, der Regen hörte auf

und wir konnten das Haus besichtigen. Die neuen Besitzer waren leider nicht da. Ich hätte sie gerne kennengelernt. So musste ich meiner Freundin alleine das Grundstück zeigen. Das Schönste war der kleine Bach, der direkt am Grundstück vorbei plätscherte. Ansonsten können wir uns einfach ein kleines abgeschiedenes Dorf in der Mitte von Schleswig-Holstein vorstellen, viele Kühe, viele Wiesen, ein paar kleine Wälder und einige wenige merkwürdige Menschen. Merkwürdig deshalb, weil sie diese typisch ruhige norddeutsche Art haben. Langsam denken, langsam reden, langsam handeln und immer in der Ruhe bleiben. Wie ich. Am Telefon erkennen mich die Leute sofort als Norddeutschen. Meine Freundin dagegen kommt ursprünglich aus Kölln, ist eher lustig und redet viel. Sie musste sich erst an meine ruhige norddeutsche Art gewöhnen.

Nachdem wir das Grundstück besichtigt hatten, fuhren wir zum Plöner See, um dort mit dem Hund etwas spazieren zu gehen. Der Plöner See ist ein wunderschönes blaues Binnenmeer, umgeben von grünen Wäldern. Leider befindet sich fast das gesamte Ufer in Privatbesitz. Nur an einer Stelle war ein kleiner öffentlicher Strand mit einem langen Steg, der weit ins Meer hinein führte. Dort machten wir einige Urlaubsfotos und es kam Urlaubsstimmung auf.

Vollends kamen wir in Urlaubsstimmung, als wir nach Plön fuhren. Plön ist eine kleine Touristenstadt mit schönen alten Fachwerkhäusern am Nordzipfel des Plöner Sees. Man kann von dort aus Dampferfahrten buchen. Es existiert eine wunderschöne alte romanische Kirche und ein großes Schloss auf einem Berg. Na ja, was man in Norddeutschland Berg nennt, also zehn Meter hoch und 100 Meter breit.

In der Mitte von Plön gibt es eine Fußgängerpassage mit vielen kleinen Läden. Und vor allem mit vielen Cafes, wo man leckere Torten essen kann. Ein Cafe sah besonders einladend aus. Leider stand an der Tür ein großes Schild: "Hunde müssen draußen bleiben." Da ich ein Hund bin beziehungsweise meine Freundin einen Hund hat, musste ich auf die große Tortenschlacht verzichten. Glücklicherweise gab es direkt neben diesem Cafe ein zweites Restaurant an dem ein Schild mit einem Hundebild prangte und der Aufschrift: "Wir sind hier erwünscht." Große Freude. So hatte der Tag einen gelungenen Abschluss.

Das Hundecafe entpuppte sich als ein enger schlauchartiger Raum. Und es gab nur Waffeln und verschiedene Getränke. Das Beste allerdings war der Besitzer, ein großer durchaus attraktiver Mann, der wie ein leicht alkoholisierte Seemann wirkte. Jedenfalls hatte er ständig gute Laune und drückte mir zur Begrüßung so kräftig die Hand, so dass ich dachte, ich

brauche eine neue Hand. Barbara steht auf schöne starke Männer und verliebte sich sofort in ihn. Für einen Augenblick vergaß sie mich und hatte nur Augen für diesen norddeutschen Muskelmann. Allerdings wurde er von seiner Mutter bewacht, die auch die Waffeln backte. Wahrscheinlich wohnt er auch noch bei Mutti. Da ist Barbara der Waldschrat im Yogiwald doch lieber. Und außerdem dachte sie wahrscheinlich: "Besser den Spatz (den kleinen Yogi) an der Hand als die Taube (den Adler) auf dem Dach." So lautet ein altes Sprichwort. Man soll das, was man hat wertschätzen.

Ich bekam eine große Waffel mit heißen Kirschen und kaltem Eis. Dazu einen großen Becher Schokolade mit Schlagsahne. Barbara bestellte sich eine Biowaffel mit Mozzarella, Tomate und Feldsalat. Dazu trank sie koffeinfreien Kaffee. Der Hund lag friedlich unter dem Tisch und war glücklich, dass er nicht draußen in der Kälte auf uns warten musste.

Die Rückfahrt verlief ebenso friedlich, nur dass diesmal Barbara den Wagen fuhr. Allerdings ging mit dem Navi wieder alles schief. Die Adresse war richtig eingetippt, aber das Navi bevorzugte Autobahnen. Ich wies meine Freundin sanft auf den richtigen direkten Weg zu meinem Haus hin. Aber sie ist sehr eigenwillig und bestand darauf dem Navi zu folgen. So machten wir einen riesigen Umweg, umfuhren Hamburg großräumig, landeten bei völliger Dunkelheit in einem abgeschiedenen Waldweg, überfuhren beinahe ein Reh, näherten uns dem Haus von der Rückseite und kamen spät in der Nacht an. Barbara war etwas genervt. Ich verzichtete klugerweise darauf den Besserwisser zu spielen und erklärte nicht triumphierend, dass sie besser auf mich gehört hätte. Manchmal muss frau ihren eigenen Weg zum Ziel finden, auch wenn dieser Weg etwas umständlich ist und viel länger dauert. Aber es ist ihr Weg. Und das fühlt sich für frau gut an. So hatte die lange Reise doch noch einen friedlichen Abschluss und endete nicht in einer Beziehungskrise.

## **Im Weihnachtsmärchen**

Gestern war ich im Weihnachtsmärchen. Eine Laienspielgruppe führte den gestiefelten Kater auf. Ein mittelgroßer Saal, der sonst vermutlich eher zu Hochzeiten und Betriebsfeiern diente. In den ersten Reihen saßen die Kinder und dahinter die Erwachsenen. Da ich eine Mischung aus Kind und Erwachsener bin, setzte ich mich mit Barbara in die Reihe zwischen den beiden Bereichen.

Meine Freundin liebt Kinder. Besonders entzückt war sie von einem zwei- bis dreijährigen kleinen Mädchen mit blondem Lockenhaar, das gerade den Spaß

am Laufen entdeckt hatte. Es rannte immer wieder begeistert mit seinen kleinen Beinen den Gang hin und her.

Auch während der Vorstellung ging es im Kindertheater sehr lebhaft zu. Die Schauspieler banden die Kinder die Szenen ein und fragten sie von Zeit zu Zeit etwas. "Wem gehört das schöne Schloß?" "Dem Grafen" (Müllerssohn). Es war eine Art Mitmachtheater, was für die Kinder sehr schön war. Ich musste mich beherrschen, nicht auch auf die Fragen zu antworten.

Die Energie der Kinder trug mich durch die Theatervorstellung. An sich waren die Szenen etwas zu einfach für einen Erwachsenen aufgebaut. Aber die Kinder waren voll konzentriert. Und so wurde ich auch ein Teil des Geschehens.

Barbara meinte, ich würde dem Zauberer ähneln. Der Zauberer trug einen großen spitzen Hut mit Sternen und einen langen Umhang. Er hatte mächtige Zauberkräfte und konnte sich in alle Tiere verwandeln. Seine Eitelkeit wurde ihm zum Verhängnis. Erst fragte ihn der schlaue Kater, ob er sich in einen Bären und einen Tiger verwandeln kann. Das geschah dann mit Lichtblitzen, Theaternebel und einer kurzfristigen Verdunkelung des Raumes. Sehr eindrucksvoll. So agierte ich auch als Zauberer in meinen Zaubervideos und meinen Zaubervorstellungen bei den Mittelalterfesten auf der Nachbarwiese. Für ältere Kinder waren die Tricks durchschaubar, aber die ganz Kleinen tauchten ein in die Welt der Wunder.

Dann fragte der gestiefelte Kater den allmächtigen Zauberer, ob er sich auch in eine Maus verwandeln könne. Nichts leichter als das. Und schon fraß der Kater die Maus und das Schloss mit allen seinen Reichtümern ging an den Kater und seinen Freund, den armen Müllerssohn über. Der daraufhin reich war und die Prinzessin bekam.

Barbara sah sich natürlich in der schönen Prinzessin. Leider hatte ihr das Leben einen alten Zauberer und keinen schönen Prinzen zugeteilt. Die Kunst ist es im Leben das anzunehmen, was man bekommen hat und damit glücklich zu sein. Und manchmal ist ein Zauberer auch ein schlauer Kater und wenn man ganz genau hinsieht, sogar ein schöner Prinz. Dazu braucht frau aber die Erleuchtungssicht oder muss sich ihren Prinzen schönsaufen.

Von den Schauspielern begeisterte mich am meisten die junge Frau, die den gestiefelten Kater spielte. Sie ging ganz in ihrer Rolle auf und konnte dadurch das Publikum mitziehen. Sie war mit ihrem Herzen Schauspielerin und verzauberte die Kinder deshalb mit realen Energien. Sie lenkte die Energien der Kinder und erzeugte dadurch Glück und Begeisterung in ihnen. Genauso

sollte ein Yogalehrer mit den Herzen der Menschen verbunden sein, die Energien der Menschen spüren und sie zur Heilung und ins Glück lenken.

Es gibt die Technik des Kundalini-Yoga, mit der man Erleuchtungsenergien erwecken kann. Man visualisiert sich als Bär, denkt das Mantra Bär, spürt die Kraft des Bären in sich und kommt so in seine Kraft. Wenn man Demut und Bescheidenheit erlangen will, dann visualisiert man sich als Maus. Man wird ganz klein und läßt sich vom Leben fressen. Man überwindet sein Ego und fließt einfach positiv mit dem Leben, wie es gerade ist. Wer sein Ego loslassen kann, der kann sich tief in seiner Seele entspannen. Und plötzlich erwacht das innere Glück. Es befähigt den Menschen aus der Tiefe seiner Psyche heraus positiv zu denken. Und die Welt verwandelt sich in ein Paradies, sein Haus in ein Schloss und seine Frau in eine schöne Prinzessin. Insofern trägt das Märchen vom gestiefelten Kater eine tiefe spirituelle Lehre in sich.

## **Heiligabend in der Kirche**

Ich war noch nie in meinem Leben am Heiligen Abend in der Kirche. Meine Eltern waren Atheisten. Und so wurde ich atheistisch erzogen. Allerdings machte ich im Alter von neun Jahren einen Schritt auf das Christentum zu. In meinem Ort gab es eine schöne kleine Dorfkirche, fünf Minuten von meinem Elternhaus entfernt. Der evangelische Pfarrer suchte Engel für die Christmesse am Heiligen Abend. Also meldete ich mich als Engel an.

Alle Kinder sollten als kleine Engel verkleidet mit einer Kerze in der Hand zu Weihnachten in die Kirche marschieren und dabei ein Lied singen. Ich freute mich sehr darauf. Einige Wochen vor Weihnachten begannen wir mit dem Üben. Doch als der Pfarrer bemerkte, dass neben den schönen Tönen manchmal auch ein schiefer Ton meine zarte Kinderkehle verließ, konnte er das nicht ertragen. Ich durfte am Heiligen Abend nicht bei den Engeln mitsingen. Ich war sehr enttäuscht. Nie wieder betrat ich am Heiligen Abend eine Kirche.

So wurde aus mir statt einem kleinen Engel ein kleiner Teufel. Jedenfalls sieht Barbara das manchmal so. Deshalb zerrte sie mich dieses Jahr direkt am Heiligen Abend in die kleine schöne Kirche, die in unserer Nähe im Wald auf einem Hügel liegt. Die Kirche war bereits um 17.15 Uhr überfüllt. Wir bekamen gerade noch zwei Plätze.

Erwartungsfroh blickten fünfzehn Minuten später etwa tausend Augenpaare

zur Orgel und freuten sich auf die schönen christlichen Gesänge. Doch dann geschah eine Katastrophe nach der anderen. Ich begann mich in der Kirche wohl zu fühlen. Das war die späte Rache Gottes an der evangelischen Kirche, die mich als Kind dereinst so brutal abgewiesen hatte.

Der Organist war sehr aufgeregt. Erst fand er nicht den richtigen Takt und dann versammelte er einen Ton nach dem anderen. Und als ob es damit noch nicht genug gewesen wäre. Beim nächsten Lied gab es eine ältere Vorsängerin. Und auch sie sang so schräg, dass Barbara verzweifelt die Hände vor das Gesicht presste, damit sie nicht lauthals loslachen musste.

Und dann kam die Predigt des Pfarrers. Der Höhepunkt des Abends. Ein älterer, hagerer, großgewachsener Mann in einem schwarzen Talar erschien auf der Kanzel. Auf mich wirkte er wie ein Bücherwurm, der in seiner eigenen Welt aus Büchern lebte. Die Menschen um sich herum sah er nicht. Er redete völlig an ihren Wünschen und Bedürfnissen vorbei.

Als Thema seiner Predigt hatte er sich die Gentechnik ausgesucht. Ein chinesischer Forscher hatte gerade zwei Embryonen gentechnisch verändert, um sie vor HIV zu schützen. Er hatte Gott gespielt. Ein schwieriges Thema am Heiligen Abend. Und wenn wir jetzt erwarten würden, dass der Pfarrer gentechnische Manipulationen am Menschen verurteilen würde, haben wir uns leider getäuscht. Der Pfarrer war voller Zweifel was richtig und was falsch war. Und ob es Gott überhaupt gibt.

Die Menschen in der Kirche erstarrten schon nach den ersten Worten des Pfarrers. Über so ein Thema wollten sie am Heiligen Abend nicht sprechen. Sie wünschten sich nur noch eins. Die Predigt sollte schnell zu Ende gehen. Leider dauerte sie ziemlich lange, weil der Pfarrer sich in seinen Gedanken über die Gentechnik verlor und kein Ende finden konnte.

Ich war zufrieden mit meinem ersten Heiligen Abend in der Kirche. Nächstes Jahr wollen wir das wiederholen. Ich bin gespannt, welches Thema sich der Pfarrer dann wählt. Ich möchte aber nicht nur lästern. Es war ein schönes Ritual. Der ständige Wechsel zwischen einem Lied und einem kurzen Vortrag erzeugte eine schöne Weihnachtsatmosphäre. Die Weihnachtsgeschichte wurde vorgelesen. Wir sangen "Stille Nacht. Heilige Nacht." Und zum Schluss erhoben sich alle von den harten Kirchenbänken und beteten gemeinsam das Vater unser. Dann bekam wir alle den Segen Gottes, vermittelt durch seinen unperfekten Stellvertreter in unserer kleinen Waldkirche.

Später schaute ich mir im Fernsehen noch die evangelische Christmesse an. Hier lief alles perfekt ab. Ein perfekter Pfarrer holte die Menschen genau dort

ab, wo sie waren. Bei ihren täglichen Problemen und ihren täglichen Freuden. Perfekte Sängerinnen sangen perfekte christliche Weihnachtslieder. Ich schwankte hin und her, was ich lieber mochte. Das perfekte Weihnachtsfest im Fernsehen oder das Chaos in der Waldkirche. Letztlich gefiel mir beides. Beides gehört für mich zusammen und zeigt das Bild des Christentums in Deutschland. Was mir wirklich fehlte war der echte Glaube an Gott. Die Kirche müsste erst einmal klären, was für sie Gott in einer wissenschaftlich denkenden Zeit bedeutet.

Es gibt die Erleuchtung. Ein Erleuchteter lebt in Gott. Er spürt Gott als Licht, Frieden, Glück und Liebe in sich. Er strahlt das Licht der Heiligkeit aus. Das wünsche ich mir für die Zukunft der Kirche. Und dass die Menschen aller Religionen in Deutschland und in der Welt friedlich, tolerant und in Liebe zusammenleben.

## **Silvester im Yogiwald**

Barbara zündete eine Rakete und verbrannte sich sofort einen Finger. Es war nur eine kleine Rakete für drinnen. Aber frau sollte die Zündschnur nicht anfassen, wenn frau sie angezündet hat. Erschreckt warf Barbara die Rakete durch den Raum. Sie landete auf der Yogamatte und verteilte ihren Inhalt in der Yogahalle. Auf der Yogamatte hinterließ sie einen verbrannten schwarzen Fleck. In der Rakete befand sich alles, was man für Silvester braucht. Eine Tröte, Papierschlangen, ein Maske für die Augen, eine rote Nase und zwei lustige Silvesterhüte.

Der kleine Yogi versuchte sich einen Silvesterhut aufzusetzen. Leider riss das Gummi. Sein Kopf war zu groß. Der Gummiriemen war wohl nur für kleine Kinderköpfe gedacht. Aber die Tröte funktionierte. Voller Begeisterung blies der Yogi in die Tröte, bis ihm Barbara die Tröte genervt wegnahm. Aus Frust zündete der Yogi dann die restlichen Sprengkörper. Sie sahen aus wie kleine Flaschen mit einer Schnur am Ende. Wenn man an der Schnur zog, gab es einen Knall und eine Luftschnur schoss in die Luft. So etwas hatte der Yogi noch nie gesehen. Es war wahrscheinlich die neueste Entwicklung der chinesischen Silvester-Kreativität.

Zur lauten Partymusik zogen Nils und Barbara jetzt von beiden Seiten an einem Knallbonbon, um Auskunft über ihre Zukunft zu erhalten. Diesmal glückte alles, weil Nils Barbara vorher genau instruiert hatte, wie frau an einem Knallbonbon zieht. Als Belohnung erhielt sie einen Plastikfisch, ein Symbol für großes Glück im Jahr 2019. Wir dürfen gespannt sein. Klappt es

endlich mit der Erleuchtung? Bleibt die Liebe frisch? Tritt großer Geldsegen ein? Erfolgt Heilung.

Heilung wäre das Wichtigste, weil Barbara etwas mit ihrer Gesundheit zu kämpfen hat. Aber sie ist auf einem guten Weg. 2019 könnte das Jahr der Gesundheit sein. Oder das Jahr des großen Geldsegens. Barbara glaubt an das Wünschen und hat sich bis März einen großen Geldsegen gewünscht. Nils erhofft die Erleuchtung. Am wahrscheinlichsten ist, dass die Liebe frisch bleibt. Beide sind auf einem guten Weg.

Als Silvesteressen gab es Pizza. Danach veranstalteten sie ihr Silvesterritual für ein gutes neues Jahr. Sie beteten zusammen, zogen eine Orakelkarte und sangen zur Ukulele. Hoffen wir, dass Gott auch das nächste Jahre segnet. 2018 war schwierig. 2019 kann nur besser werden. Danach sahen sie sich den Film "Sommer in Orange" an. Barbara war früher ein Groupie von Osho und schwelgte in Erinnerungen an die wilde Zeit.

Am nächsten Morgen stellte sich der kleine Yogi positiv auf das neue Jahr ein. Er befreite sich von den weltlichen Energien der Silvesterfeier, visualisierte sich als Buddha und beschloss weiterhin auf seine Art im Schwerpunkt für das Glück aller Wesen zu leben. Seine Art ist es dabei viel Spaß zu haben, aber gleichzeitig immer darauf zu achten, dass sich seine spirituellen Energien in der richtigen Weise entwickeln.

Denn auf einer tiefen Ebene glücklich macht einen langfristig nur die spirituelle Selbstverwirklichung, ein Leben in den Energien des Friedens, des Glücks und der Liebe. Alle äußeren Dinge sind vergänglich, ein Traum (Maya), ein Spiel der Lebensenergie. Dauerhaft bestehen bleibt die innere Glücksenergie. Und die wächst durch spirituelle Übungen wie Yoga, Meditation und der Achtsamkeit auf die Gedanken. Mögen wir alle ein gutes Karma haben.

## **Das Paradies auf der Erde**

Ich glaube an die Evolution. Die Welt und alle Wesen entwickeln sich zum Höheren. Und das Höchste ist die Erleuchtung, das innere Glück, die Liebe und der Frieden. Irgendwann wird Weisheit in die Köpfe der Menschen und die Liebe in ihre Herzen treten. Dann werden sie sich auf den Weg des Glücks und der Liebe besinnen. Viele Menschen tun das heute schon. Aber die Mehrheit ist ein Opfer der Konsumideologie des Fernsehens und der

Leistungsideologie der Gesellschaft. Diese Ideologie dient nur dem Profit einer kleiner Schicht von Reichen und zerstört langfristig die Welt. Die Menschheit wird sich dagegen erheben.

Es wird ein goldenes Zeitalter auf der Erde geben. Das prophezeien viele erleuchtete Meister. Für einige Menschen beginnt dieses Zeitalter bereits jetzt. Sie entwickeln die Erleuchtungssicht und leben im Frieden und im Glück. Für die Mehrheit der Menschen wird das goldene Zeitalter noch etwas dauern. Erst muss die große Krise und dann die große Wende kommen. Ob es in 100 Jahren so weit ist, wage ich zu bezweifeln. Eher in 1000 Jahren. Aber mein Meister Sai Baba erklärte: " Je mehr Menschen für eine bessere Welt arbeiten, um so schneller wird sie kommen."

Das Paradies auf der Erde ist möglich. Wir müssen es nur erschaffen. Es gibt bereits jetzt genug Reichtum auf der Erde, so dass alle Menschen satt werden können. Es gibt genug Wissen, so dass alle Menschen den Weg des Glücks und der Liebe gehen können. Wir bekommen aus meiner Sicht Unterstützung von den höheren geistige Wesen. Aber sie wirken durch unsere Köpfe und Hände.

Wir sollten uns den Energien des Lichts öffnen. Wir sollten uns jeden Tag mit unserem spirituellen Vorbild (Buddha, Jesus, Shiva, Gott oder der Göttin) verbinden. Wir sollten an unserem Geist arbeiten, regelmäßig meditieren und durch uns die Liebe in die Welt bringen. Jeder kann etwas für eine bessere Welt tun. Jeder kann sein inneres Glück erwecken. Jeder kann sich und die Welt erleuchten, wenn er es nur will. Es braucht dazu nur den ersten Schritt. Alles andere geschieht dann von allein. Wenn wir konsequent in der Liebe und der Wahrheit leben, werden wir und unsere Welt ins Licht geführt.

Gestern hatte ich eine spannende Erfahrung. Ich ging in der Natur spazieren. Ich kam zur Ruhe und ließ allen meinen inneren Stress los. Ich hob die Hände zum Himmel. Und plötzlich kam die Energie vom Himmel und floss in mich hinein. In mir entstand Frieden und Glück. Zuerst wollte ich das Glück für mich behalten. Aber dann ließ ich die Energie des Lichts an alle meine Freunde und an alle Wesen in der Welt weiterfließen. So kam ich in die umfassende Liebe. Ich wurde eins mit der ganzen Welt, überwand mein Ego und gelangte ins umfassende Glück. Dadurch, dass ich nicht für mich, sondern für das Glück aller Wesen lebte.



## **Ostermarsch für Frieden und Abrüstung**

Ostern ist ein Familienfest. Barbara kaufte viele bunte Ostereier und behängte die Bäume im Garten damit. Die Blumen blühten und die Sonne schien. Am Karfreitag kam mein Sohn zu Besuch. Das freute Barbara sehr, weil sie ein Familienmensch ist. Und den Vater freute es, dass sich sein Sohn langsam wieder für die Spiritualität interessiert. Er berichtete sogar von einem Erleuchtungserlebnis, das er vor einigen Jahren hatte. Das gibt zu hoffen. Vielleicht tritt der Sohn eines Tages in die Fußstapfen seines Vaters und wird auch ein Yogi.

Im Moment beschäftigt den Sohn die Frage des Lebens nach dem Tod. Als Wissenschaftler, der sich demnächst mit einem Dokortitel schmücken darf, braucht er gute Argumente. Die sieht sein Vater in den Erkenntnissen der Nahtodforschung. Und in den früheren Leben, die als Träume in seinem Yogileben auftauchten.

Am Samstag gab es dann auf der Pferdewiese ein großes Osterfeuer. Barbara und Nils machten Musik. Gudrun, die Cheffin des Reitervereins, grillte leckere Bratwürste und versorgte die vielen Gäste mit gutem Essen. Ein Höhepunkt war es, als jeder beim Yogi eine Orakelkarte ziehen durfte und seine Zukunft geweissagt bekam. Da es beim Yogi nur positive Zukünfte gibt, waren danach alle Menschen glücklich.

Am Ostersonntag hatte Barbara plötzlich Lust ein neues Video zu drehen. Sie hatte im Internet zwei Kasperlepuppen gekauft, eine lustige Hexe und einen süßen Zauberer. Spontan dachte sie sich eine lustige Geschichte aus, wobei Barbara ihre eigenen Daterfahrungen verarbeitete. Sie hatte viele Männer gedatet, bis sie den einzig Richtigen, den großen Zauber Nils gefunden hatte.

Und so endete die Geschichte wie im realen Leben. Alle wurden glücklich, die Hexe, der Zauberer und der Hund.

Am Ostermontag wird in Hamburg traditionell für den Frieden demonstriert. Ostermärsche fanden in ganz Deutschland statt. Mit etwa 4000 Teilnehmern war in Hamburg die Beteiligung noch größer als in Berlin (2500). Das lag zum einen am schönen Wetter und zum anderen an der derzeit dramatischen weltpolitischen Lage.

Die Zeit der Entspannung ist vorbei. Die USA und China rüsten massiv auf. Der Abrüstungsvertrag zwischen Russland und den USA wurde gekündigt. Damit droht die Stationierung von atomaren Mittelstreckenraketen in Europa. Deutschland und Europa könnten zum Schauplatz eines atomaren Krieges zwischen den Großmächten werden, wenn wir uns in Deutschland nicht dagegen wehren.

Krieg ist unmenschlich und verursacht viel Leid. Krieg darf kein Mittel der Politik mehr sein. Die Welt muss sich auf eine Friedensordnung verständigen. Die Rüstungsmilliarden müssen für eine Welt der Liebe, des Friedens und des allgemeinen Glücks verwendet werden.

Rund um den Globus toben mehr als 30 Kriege und bewaffnete Konflikte. Die USA und Russland modernisieren ihre Atomwaffenarsenale. Deutschland gibt pro Jahr mehr als 40 Milliarden Euro für Rüstung und Militär aus, Tendenz steigend. Dabei wird das Geld etwa in Schulen, Kitas, Krankenhäusern, beim öffentlichen Nahverkehr, in der Altenpflege und beim ökologischen Umbau dringend benötigt.

Es wird noch eine Zeit dauern, bis die Vernunft den Egoismus auf der Welt besiegt. Bis dahin ist es notwendig sich für den Frieden zu engagieren. Für Barbara war es der erste Ostermarsch. Und es war ein schöner Ostermarsch, weil im Musikwagen eine Rockband spielte und der Weg erst durch schöne alte Gassen und dann an der Außenalster vorbei führte.

Dort wohnte in einem Hotel Udo Lindenberg, der eine Grußbotschaft verlesen ließ. Auf der Anfangskundgebung sprach ein Schüler von der Klimainitiative Fridays for Future und auf der Abschlusskundgebung ein evangelischer Pastor.

Begonnen hatte der Ostermarsch mit einem Friedensgottesdienst in einer Kirche. Und danach gab es von Barbara leckeren Käsekuchen mit Schlagsahne. So wurde es ein rundum glücklicher Tag.

## **Ein Reh verliebt sich in den kleinen Yogi**

Vor vielen Jahren gab es im Yogiwald noch viele Rehe. Man traf sie überall, auf der Wiese, auf den Wegen und im Wald. Sie waren sehr zahm und liefen nicht weg, wenn sich ein Mensch ihnen näherte. Sie hatten keine Angst vor den Menschen. Insbesondere nicht vor dem kleinen Yogi. Sie spürten seine Liebe zu allen Wesen. Es war wie im Paradies, wo Tier und Mensch friedlich zusammen lebten.

Ein Reh wohnte im kleinen Wald direkt neben dem Grundstück des Yogis. Eines Tages im April war das Reh schwanger. Wo sollte es sein Kind zur Welt bringen? Wo war es am besten geschützt? Ihm fiel kein besserer Ort ein als direkt auf dem Grundstück am Haus des kleinen Yogis. Das erinnert an den Heiligen Ägidius, der im Mittelalter in Südfrankreich in einem Wald lebte und mit einer Hirschkuh befreundet war. Als Jäger sie schießen wollten, flüchtete sie in das Haus des Heiligen.

Eines Morgens wachte der Yogi auf und blickte aus dem Fenster. Direkt neben seinem Bett auf der anderen Seite der Hausmauer unter dem Fenster lag in einer Grasmulde die Rehmutter. Und neben ihr zwei allerliebste kleine Rehkinder. Sie blieben ruhig und vertrauensvoll liegen, als der Yogi sie ansah. Erst als der Yogi wie jeden Morgen laute Rockmusik anschaltete, standen sie auf und gingen etwas weiter in das Grundstück hinein.

Noch viele Jahre lang blieb die Ricke seine Freundin. Wenn er seinen Waldspaziergang machte, blieb sie direkt am Weg stehen. Die Kitze waren etwas scheuer. Sie liefen meistens einige Meter weit weg. Der Yogi liebte sein kleines Paradies. Die Vögel sangen, Eichhörnchen spielten in den Bäumen, Tauben gurrten, Schmetterlinge und Bienen genossen den Nektar der vielen schönen Blumen, die im Garten des Yogis wuchsen.

Doch eines Tages im Herbst, dunkle Wolke zogen drohend über den Himmel, da entdeckten die Jäger das abgeschiedene Paradies im großen Wald. Und sie schossen gnadenlos alle Rehe tot. Viele Jahre gab es überhaupt keine Rehe mehr. Erst seit einigen Jahren trauen sich wieder Rehe auf die Wiesen. Aber sie sind sehr scheu und vorsichtig. Nur einige kleine Hasen ahnen nicht die Gefahr, sondern spielen in der Morgendämmerung im Gras.

Das äußere Paradies ist fragil. Aber immer mehr entwickelt der kleine Yogi eine innere Paradiessicht. Alles ist gut so wie es.

## Das wütende Wildschwein

Im Yogiwald gibt es einen Bereich, in dem die Wildschweine leben. Dort sind viele Wasserlöcher, in denen sich die Wildschweine suhlen können, viele Eichen, deren Früchte sie essen können, ein lockerer Waldboden, den sie nach Nahrung durchwühlen können. Dieses Waldstück wirkt friedlich, weil man die Wildschweine tagsüber nicht sieht. Sie liegen versteckt in kleinen Kuhlen in der Erde und genießen ihr faules Leben. Wildschweine sind faule Säue. Ihr Lebenssinn ist das Nichtstun, das Fressen, die Liebe und die Geselligkeit. Wildschweine sind gesellige Tiere. Sie leben in Gruppen. Und meistens ist ein starker Keiler der Chef. Er bewacht sein Revier und seine Frauen.

Eines schönen Sommertages machte der kleine Yogi seinen täglichen Waldspaziergang durch das Wildschweinrevier. Wie gewöhnlich praktizierte er Feueratmung, um sich mit Energie aufzuladen und ins Glück zu gelangen. Oft erschrecken dann andere Spaziergänger, weil sich die Feueratmung anhört, als ob ein wütendes Wildschwein um die Ecke kommt. Sie leinen ihre Hund an und stehen ängstlich in Gruppen am Wegrand zusammen.

Auf Wildschweine hat die Feueratmung einen ganz anderen Effekt. Wildschweine können verschiedene Laute von sich geben, vom friedlichen Grunzen bis zum lauten Pusten. Die Feueratmung bedeutet in ihrer Sprache: "Ich bin der Chef des Reviers. Wer will mit mir kämpfen?"

Einmal wanderte der kleine Yogi laut feueratmend durch den Wildschweinwald. Da bekamen die männlichen Wildschweine Angst, weil die Geräusche des kleinen Yogis so furchterregend waren. Eine Wildschweinfrau erkannte ihn als starkes Oberschwein und verliebte sich sofort in ihn. Sie wollte mit ihm kleine Wildschweine zeugen. Nils spürte ihre Liebe in seinem Herzchakra. Da er aber gerade keine Lust auf eine Wildschweinfrau hatte, lachte er und ging fröhlich weiter seines Weges.

Doch diesmal war es anders. Wie er laut feueratmend durch den Wald wanderte, da hörte er plötzlich etwa 30 Meter entfernt aus dem undurchsichtigen Grün des Waldes jemanden, der ebenfalls laut Feueratmung machte. Und dieser Jemand entpuppte sich als ein riesiges männliches Wildschwein, das mit ihm kämpfen wollte und wütend auf ihn zu gerannt kam. Da nahm der kleine Yogi seine Beine in die Hand und sprang so schnell er konnte auf einen Baumstumpf, der zum Glück gerade in der Nähe stand.

Der wütende Keiler war überrascht ob der Wendung der Situation. Der Yogi hatte eine überlegene Kampfposition eingenommen. Es war schwer ihn vom

Sockel zu stoßen. Gleichzeitig hatte das Yogiwildschwein die Feueratmung eingestellt und damit signalisiert, dass es nicht mehr kämpfen und dem Keiler sein Revier und seine Frauen streitig machen wollte. Der wütende Keiler stoppte seinen Lauf einige Meter vor dem Yogi, beruhigte sich und drehte stolz um. Ein Kampf war nicht mehr notwendig. Er hatte gesiegt. Seine Frauen würden in Zukunft nur noch ihn lieben. Und nicht den verrückten Yogi. Der war glücklich, dass sich die Situation wieder entspannt hatte und er seinen Weg unbeschadet fortsetzen konnte. Feueratmung machte er im Wildschweinwald nie mehr.

## **Die kleine Katze**

Es war einmal eine kleine schwarzweiße Katze, die verliebte sich in den kleinen Yogi. Eines Tages war sie plötzlich da. Vermutlich hatte irgendjemand sie im Yogiwald ausgesetzt. Oder sie war einem Menschen davon gelaufen, der sie schlecht behandelt hatte. So stromerte sie eine Zeitlang durch den Yogiwald, ernährte sich von Mäusen und schlief im hohen Gras.

Auf der Suche nach einem guten Übernachtungsplatz entdeckte sie den Kohlenschuppen des kleinen Yogi. Hier war sie vor Regen geschützt. Zuerst lief sie immer weg, wenn der kleine Yogi sich Kohlen für seinen Kohlenofen holte. Aber im Laufe der Zeit stellte sie fest, dass der Yogi ein friedlicher Geselle war und ihr nichts zuleide tat.

Sie ließ den Yogi immer näher an sich heran und eines Tages durfte er sie sogar streicheln. Da war der Bann gebrochen. Sie liebte es vom Yogi gestreichelt zu werden. Sie genoß die Tage mit dem kleinen Yogi. Morgens und abends holte sie sich ihre Streicheleinheiten ab. Ansonsten schlief sie im Kohlenschuppen oder jagte Mäuse.

Im Winter, als es nur noch wenige Mäuse gab, kaufte der Yogi ihr Katzenfutter, damit sie nicht zu hungern brauchte. Da sie ein dichtes Winterfell hatte, machte ihr die Kälte nichts aus. Sie liebte es frei und ungebunden im Kohlenschuppen zu wohnen. Katzen haben gerne ihren eigenen Willen. Sie folgen ihrem eigenen Weg. Aber sie sind auch gesellig, verschmust und mögen Zärtlichkeiten.

Eines Tages wurde sie von einem Kater aus dem nahen Dorf besucht. Das Ergebnis waren zwei allerliebste Katzenbabys. So wurden sie eine richtige kleine Katzenfamilie.

Natürlich gab es auch Probleme. Die gehören zum Leben dazu. Der Yogi mochte es nicht, dass die Katze in seinem Haus ist. Er war etwas allergisch gegen Katzenhaare. Insbesondere durfte sie nicht ein sein Bett. Das Bett des Yogis war aber das Sehnsuchtsziel der Katze.

Als der Yogi Besuch hatte, ließ einer seiner Gäste aus Versehen die Haustür offen. Sofort schlüpfte die Katze mit ihren Jungen hinein und legte sich ins Bett. Sie war jetzt im Paradies. Vor lauter Aufregung bekam sie aber Durchfall und schiss das ganze Bett voll. Aber der Yogi lachte nur, scheuchte die Katze aus dem Haus und reinigte das Bett.

So lebten sie viele Jahre glücklich zusammen. Aber jedes Leben endet einmal. Die Katze wurde vom Fuchs gebissen und starb an den Verletzungen. Vorher schleppte sie sich aber noch halbtot zum Yogi, um sich von ihm zu verabschieden. Dann suchte sie sich einen abgeschiedenen Platz im Wald zum Sterben und verschwand aus dem Leben des kleinen Yogi.

Der Yogi war sehr traurig, dass seine Katze tot war. Aber eines Nachts flog plötzlich die Seele der Katze an seinem Fenster vorbei. Er spürte ihre Liebe und hörte ein leises Miauen in der Dunkelheit. Vielleicht war es nur eine Einbildung. Aber dadurch konnte der Yogi die Katze loslassen und gelangte zum inneren Frieden. Und im nächsten Leben wird sich die Katze sicherlich wieder in seiner Nähe inkarnieren und den Weg mit dem Yogi fortsetzen. Bis alle glücklich ewig im Paradies leben. Denn natürlich nimmt der kleine Yogi alle seine Freunde mit ins Licht.

### **Der Zwerg im Zwergenwald**

Es war einmal ein kleiner Zwerg, der lebte mit seiner Zwergenfrau und seinem Zwergenhund viele Jahre glücklich in seinem Zwergenhaus. Morgens standen sie fröhlich auf, mittags machten sie einen gemeinsamen Spaziergang durch den Zwergenwald und abends aßen sie gemeinsam ihr Zwergenessen. Danach gab es Fernsehen im Zwergenkanal. Natürlich wurde auch viel gekuschelt, geliebt und gelacht. Die Sonne schien jeden Tag und in ihren Herzen leuchtete das Licht der Liebe.

Sie hätten ewig so weiter leben können. Doch da geschah etwas Schreckliches. Ein großes Unwetter suchte den Zwergenwald heim. Die Klimakatastrophe zeigte ihre Auswirkungen auch im Land der Zwerge. Die Nacht war schwarz. Zuerst herrschte eine unheimliche Stille. Dann zuckten Blitze vom Himmel herab. Der Donner grollte. Und dann kam der Sturm. Laut

heulend brauste ein Oran über den Zwergenwald hinweg.

Eine große Eiche direkt auf dem Grundstück der Zwergenfamilie stürzte krachend zu Boden. Die Zwerge saßen voller Angst in ihrem Zwergenhaus. Der Hund zog den Schwanz ein und verkroch sich jaulend unter dem Bett. Nach dem Sturm kam der große Regen und überflutete das halbe Zwergenland.

Erst am nächsten Morgen flaute der Sturm ab, der Regen hörte auf und es wurde wieder hell. Die Eiche war mit ihren Wurzeln aus der Erde gerissen und hatte ein großes Loch hinterlassen. Die Zwerge schauten neugierig über den Rand des Loches in die Tiefe. Und was entdeckten sie dort? Eine Schatztruhe! Unter der Eiche lang viele Jahrhunderte eine kleine Schatztruhe versteckt. Das große Unwetter hatte sie hervorgezaubert. So hat alles im Leben auch immer wieder etwas Gutes.

Der Zwergenmann krabbelte mutig in die Tiefe und wuchtete die Schatztruhe in die Höhe. Dann begann das große Abenteuer. Mit einer Brechstange öffnete der Zwerg die Truhe und die Zwergenfrau fand in der Truhe neben allerlei Gold und Edelsteinen auch eine kleine Karte. Auf der Karte war der Weg zu einer Heilquelle verzeichnet.

Aufgeregt machten sich der Zwergenmann, die Zwergenfrau und der Zwergenhund auf die Suche nach der Heilquelle. Sie folgten dem Lauf des großen Flusses und kamen so in den großen Zauberwald. Die Landkarte war alt und vergilbt. Der Weg war schwer zu erkennen. Der Zauberwald war dunkel und voller umgefallener Bäume.

Doch da stand plötzlich auf einer kleinen Lichtung ein altes Haus. Und aus diesem Haus schaute eine alte Frau heraus. Sie hatte viele Falten im Gesicht, eine große Nase mit einer Warze darauf und eine schwarze Katze auf ihrer Schulter. Wahrscheinlich handelte es sich bei der Frau um eine Hexe.

Der Hund freundete sich mit der Katze an und beide spielten zusammen auf der Lichtung. Der Zwergenhund liebte es die schwarze Katze zu jagen. Wenn er ihr zu nahe kam, zeigte sie ihm aber ihre Krallen und fauchte ihn an. Der Hund war ängstlich und traute sich dann nicht näher an die Katze heran. So blieb das Spiel im Gleichgewicht. Zum Schluss entdeckten sie aber ihre Liebe und schmusten zärtlich im Gras.

Die Zwergenfrau freundete sich mit der alten Hexe an. Wahrscheinlich weil in ihr auch eine kleine Hexe steckte. Sie zeigte der Hexe die vergilbte Landkarte und fragte sie nach dem Weg zur Heilquelle. Die Hexe kannte sich im

Zauberwald gut aus, konnte die Zeichen auf der Karte deuten und wies ihnen den Weg mitten in den Zauberwald hinein. Sie gab ihnen einen Krug und bat die Zwerge ihr etwas Heilwasser mitzubringen, weil sie unter Gicht und einem krummen Rücken litt.

Jetzt war der Weg leicht zu finden. Der Zwerg stolperte begeistert den kleinen Pfad über die umgestürzten Bäume entlang. Er war der geborene Abenteurer und Entdecker. Die Zwergin schimpfte, weil sie eher gemütliche Wanderungen und gut gepflegte Wanderwege liebte. Der Hund war glücklich und erschnüffelte mit seiner Nase die Spur zur Quelle. Viele Wildtiere hatte den Pfad vor ihm benutzt und so war er kaum an der Leine zu halten.

Plötzlich wurde der Wald still und friedlich. Die Sonne sandte ihre Lichtstrahlen durch die Baumkronen, die Vögel zwitscherten fröhlich und vor ihnen lag die geheimnisvolle Quelle. Die Zwergenfrau blickte in die Quelle und erkannte in dem Spiegelbild des Wassers wie schön sie ist. Vorher hatten sie oft Selbstzweifel geplagt.

Der Zwergenmann blickte in das von Gras umgebene Wasserloch und erkannte sich selbst. Er erkannte, dass er ein Nichts ist. Sein Ego löste sich auf. Er trank von dem Wasser und gelangte in ein Einheitsbewusstsein. In ihm begann die Quelle des inneren Glücks zu sprudeln. Er brach ins erleuchtete Sein durch. Alles war gut so wie es ist. Sein Zwergenleben im Zwergenwald war genau das richtige Leben für ihn. Und die Zwergenfrau war auch genau die richtige Frau für ihn, trotz ihrer vielen Macken. Er konnte sie jetzt mit all ihren Fehlern vollständig lieben.

Nachdem der Zwergenmann sich seine Zwergenfrau schön gesoffen und die Zwergenfrau ihre Schönheit erkannt hatte, trank auch der Zwergenhund aus der Zauberquelle. Er verlor alle seine Ängste und wurde ein glücklicher und friedlicher Hund.

Für die Hexe füllten sie den Krug mit Heilwasser. Als die alte Hexe von dem Heilwasser trank, verschwand sofort ihre Gicht. Sie wurde vollständig gesund. Und oh Wunder. Sie verwandelte sich in eine schöne junge Frau. Beinahe hätte sich der Zwerg in die junge Hexe verliebt, aber da zupfte ihn die Zwergenfrau an seinem Arm und er kam wieder zu Sinnen.

## **Wie erweckt man sein inneres Glück?**

Das innere Glück zu erwecken und dauerhaft im inneren Glück zu leben ist

eine große Kunst. Wir Menschen sind sehr unterschiedlich. Wir haben unterschiedliche Fähigkeiten, unterschiedliche Charaktere und leben in unterschiedlichen Lebenssituationen. Es kommt darauf an genau in sich hinein zu spüren und die richtige Technik für den richtigen Moment zu finden.

Als erstes solltest du genau überlegen, wo du gerade stehst. Was brauchst du im Moment? Welche Gefühle gibt es im Moment in dir? Trauer, Wut, Angst, Sehnsucht, Liebe, Frieden, Glück? Welche Gedanken sind mit deinen Gefühlen verbunden?

Nimm dich mit deiner Situation radikal an. Lebe deine Gefühle. Lebe deine Wut, deine Trauer, deine Angst. Meditiere darauf. Spüre dich. Komme zu dir und deinem gegenwärtigen Moment.

Und dann überlege, was du vom Leben möchtest. Was sind deine Ziele? Möchtest du dich selbst verwirklichen? Möchtest du ein Buddha werden oder ein äußerlich erfolgreicher Mensch? Oder beides? Und wo liegt dein Schwerpunkt?

Das ist die große Entscheidung, die jeder Mensch in seinem Leben treffen muss. Entscheidest du dich ein Buddha, ein Shiva, eine Göttin, ein Mensch des inneren Glücks zu werden, dann musst du den Weg der Ruhe, der Liebe und des inneren Glücks gehen. Du musst so leben, dass sich dein inneres Glück gut entfalten kann. Du musst jeden Tag deine spirituellen Übungen machen. Du musst so viele Übungen in deinen Tag einbauen, dass sich deine Energieblockaden auflösen und du ins Licht wachst. Du musst die Liebe zu allen Wesen pflegen und aus der Ruhe heraus leben.

Du solltest dich jeden Tag mit deinem spirituellen Vorbild verbinden und konsequent positiv denken. Du solltest dich immer wieder an deine spirituellen Ziele erinnern, sie visualisieren und daraus die Kraft für deinen spirituellen Weg schöpfen. Du solltest immer wieder genau überlegen, was dich zu deinen Zielen bringt und was dich davon abbringt. Du solltest versuchen ins erleuchtete Sein zu kommen und auf deine Art für das Glück aller Wesen zu leben.

Wenn du ein erfolgreiches weltliches Leben führen möchtest, dann solltest du ebenfalls klar deine Ziele definieren und den Weg finden, auf dem du persönlich deine Ziele erreichen kannst. Wenn du eine berufliche Karriere machen möchtest, musst du hart arbeiten und gut mit Stress umgehen können. Wenn du eine gute Beziehung haben möchtest, dann musst du lernen positiv zu denken und eine Meisterin im Umgang mit anderen Menschen zu werden.

Auch ein äußerlich erfolgreiches Leben kann glücklich machen. Aber wenn du dich innerlich dabei verbrauchst, wirst du im inneren Unglück enden. Am besten findest du deine persönliche Mischung aus äußerem und innerem Glück. Sorge gut für dich. Achte auf deine Energie. Vermeide zu viel Stress. Lebe immer in gutem Gespür für dich selbst. Dann wirst du den zu dir passenden Lebensweg finden, der dich im Glück wachsen läßt.

Mit welchen Techniken können wir unser inneres Glück erwecken? Die wichtigste Technik ist die genaue Selbstbeobachtung. Ich praktiziere das jeden Tag. Dann entwickelst du Weisheit. Dann kannst du dein Leben positiv steuern. Dann weißt du, was du an jedem Tag genau brauchst.

Die Hauptglückstechnik ist das positive Denken. Negative Gedanken führen zu negativen Gefühlen. Positive Gedanken machen dich und deine Mitmenschen glücklich. Glückliche Menschen zeichnen sich zu allererst dadurch aus, dass sie konsequent positiv denken. Sie konzentrieren sich auf das Positive in ihrem Leben und erhalten dadurch ein positives Grundgefühl. Sie sind dankbar für das was sie haben. Sie haben eine positive Vision von ihrem Leben, die ihnen Kraft und Glück gibt.

Positives Denken alleine reicht für ein Leben im inneren Glück nicht aus. Es kann zu Dogmatismus und innerer Verhärtung führen. Wir können unsere tiefen Gefühle blockieren und den Kontakt zu uns selbst verlieren. Deshalb ist es wichtig die Arbeit an den Gedanken mit dem Weg der Meditation zu verbinden. Wir setzen uns einfach hin und kommen zur Ruhe. Dann taucht das in uns auf, was da ist. Durch das Sitzen in der Ruhe löst es sich und wir erlangen inneren Frieden. Durch tägliches Meditieren gelingt es uns aus der Ruhe heraus zu leben. Und aus der inneren Ruhe entfaltet sich ein glückliches Leben.

Neben diesen Grundtechniken gibt es noch spezielle Techniken, mit denen wir die Kundalini-Energie erwecken können. Die Kundalini-Energie ist die Energie der Erleuchtung und des inneren Glücks. Durch Visualisierungen und Mantras können wir die inneren Energiekanäle aktivieren. Wir visualisieren uns als Buddha und werden ein Buddha. Plötzlich spüren wir Frieden, Glück und Liebe in uns.

In meinen Yogagruppen gelingt es mir normalerweise innerhalb von 1 1/2 Stunden die Kundalini-Energie der Teilnehmer zu aktivieren und sie ins Glück zu führen. Ich mache zuerst dynamische Übungen wie die Schüttelmeditation, durch die wir unseren inneren Stress und unsere Gefühle ausleben können. Dann kommen Yogaübungen im Liegen, durch die die

Energiekanäle befreit werden. Und zum Schluss erfolgen eine Meditation im Liegen und im Sitzen. Und alle Teilnehmer sind innerlich entspannt, friedlich und glücklich.

Wenn ich ein Kurzretreat mit psychologisch interessierten Teilnehmern mache, dann verwende ich andere Techniken. Durch lange Spaziergänge im Wald lösen wir unseren inneren Stress und kommen zur Ruhe. Durch Gruppengespräche denken wir über uns selbst nach, lösen unsere Probleme und finden unseren Weg. Und durch geführte Meditationen erwacht dann das Glück in uns.

Wichtige Fragen sind: Was macht dich glücklich? Wie findest du zur Begeisterung über dein Leben? Was ist für dich ein erfülltes Leben? Wie kommst du zur Selbstliebe? Wie kannst du innerlich heilen und dauerhaft im Glück und in der Liebe leben? Entdecke die Glücksquellen in dir und lasse sie sprudeln. Jeder kann in seinem Leben glücklich werden, wenn er die richtigen Techniken kennt und weise lebt.



## **Satsang mit Pyar**

Satsang ist das Treffen mit einem Erleuchteten. Dabei werden oft Erleuchtungsenergien übertragen. Sat bedeutet erleuchtetes Sein und Sangha ist die Gemeinschaft. Wir haben also Gemeinschaft mit der Erleuchtungsenergie und wachsen dadurch spirituell.

Bei meinem Geburtstag sahen Barbara, meine Schwester, ihr Sohn und ich uns Videos auf YouTube von erleuchteten Meistern an. Wendelin, der Sohn meiner Schwester, war begeistert von zwei Videos von Papaji. Papaji, ein dicker indischer Erleuchteter, stellte einige Fragen, die Menschen dachten darüber nach - und schwupp waren sie erleuchtet. Dann umarmten sie Papaji im Überschwang ihrer erleuchteten Glückseligkeit. Eine Frau stöhnte dabei

wie beim Orgasmus und konnte gar nicht aufhören zu juchsen.

Babara wollte das auch und so fuhren wir zu einem Satsang von Pyar, der zufällig eine Woche nach meinem Geburtstag in Hamburg stattfand. Eine glückliche Fügung, denn Pyar kommt nur einmal im Jahr nach Hamburg. Sie ist eine Ärztin aus München, war wie Barbara früher bei Osho (Bhagwan, dem ausgeflippten Hippie-Guru) und kam zur Erleuchtung bei einem Satsang von Samarpan.

Samarpan, auch ein Schüler von Osho und Papaji, ist wie Pyar ein Vertreter der westlichen Satsang-Szene. Samarpan ist in gewisser Weise mein Vorbild. Umgeben von einer Schar schöner Frauen, die ihn alle vergöttern, thront er auf einem großen Sessel und gibt einfache Antworten auf komplizierte Fragen. Er vertritt die Advaita-Lehre, die Lehre der Nichtzweiheit, wonach wir alle schon erleuchtet sind, es aber erst durch einen Satsang-Lehrer erkennen müssen.

Pyar unterscheidet sich von den anderen Satsang-Meistern dadurch, dass sie sehr buddhistisch orientiert ist. Sie verbindet undogmatischen Buddhismus mit westlicher Psychologie und indischer Satsang-Lehre.

Der Satsang-Raum in einem Hamburger Szene-Viertel war mit etwa vierzig Menschen mittleren Alters gefüllt. Hinten waren Stühle und vorne Sitzkissen. Pyar trat in den Raum und ich spürte sofort ihre Energie. Ich trat in ihre Energie ein. Zuerst entstand etwas Trauer in mir. Und dann Frieden und Glück. Ich war zufrieden. Mehr wollte ich nicht.

Barbara dagegen wollte die Erleuchtung und zwar sofort. Sie war fünf Jahre bei Osho und drei Jahre bei Papaji gewesen. Und immer hatte es mit der Erleuchtung nicht geklappt. Jetzt sollte der richtige Zeitpunkt sein.

Zuerst sangen wir einige indische Lieder. Dann las Pyar einen spirituellen Text vor. Und dann durften Fragen gestellt werden. Barbara meldete sich sofort. Sie bekam das Mikro und verwickelte Pyar in ein längeres Gespräch. Bei den Videos auf YouTube gelangten die Fragenden am Ende des Gespräches zur Erleuchtung und schwelgten in Glückseligkeit. So hatte es sich Barbara auch vorgestellt.

Nach Erleuchtung zu streben ist nichts Schlechtes. Aber man sollte es locker sehen. Man kann die Erleuchtung nicht erzwingen. Sie kommt aus Gnade. Das betont auch Pyar. Im Buddhismus ist Erleuchtung ein langer Weg über viele Leben. Wenn man den Kundalini-Yoga praktiziert und in der Abgeschiedenheit lebt, kann man es in einem Leben schaffen. Aber auch das

gelingt nur wenigen.

Ich empfehle deshalb, das zu tun, was man tun kann. Und alles andere entwickelt sich von alleine. Wer jeden Tag etwas meditieren kann, sollte es tun. Um positives Denken und die Arbeit an seinen Gedanken sollte sich jeder bemühen. Inneres Glück ist innere Arbeit. Wer konsequent an sich arbeitet, wird eines Tages den Lohn ernten. Am wichtigsten ist es einen erleuchteten Meister zu haben. Dann führt einen das Leben zur Erleuchtung.

Babara war sehr mutig und fragte Pyar frech, was der Unterschied zwischen ihnen beiden wäre. Pyar antwortete: "Nichts." Das ist aus erleuchteter Sicht richtig. Barbara war damit nicht zufrieden. Schließlich war Pyar von vielen Schülern umgeben und sie nicht. Sie hatte nur einen mickrigen Yogi als Freund. Sie erwartete von Pyar den Erleuchtungskick, der leider nicht kam. Barbara war enttäuscht.

Zum Glück entdeckte sie dann unter den Teilnehmern eine Freundin aus ihrer Osho-Zeit. Nach dem Satsang tratschten sie glücklich über ihre wilde Vergangenheit. Und dann wurde ihr noch eine besondere Ehre zuteil. Beim Verlassen des Raumes stand sie plötzlich neben Pyar und wurde von dieser umarmt. Welch ein Segen. Danach ging es Barbara wieder etwas besser. Vollends gut ging es ihr, als ich sie nach dem Satsang zu einem indischen Essen einlud.

### **Die traurige alte Frau**

Beim Satsang von Pyar saß in der ersten Reihe eine traurige ältere Frau. Sie war seit vielen Jahren regelmäßig zu den Satsangs von Pyar gegangen. Und trotzdem ging es ihr immer schlechter. Ihre Gedanken wurden immer negativer. Das konnte sie seit einigen Jahren klar beobachten. Und wer negative Gedanken hat, bei dem überwiegen negative Gefühle. Er lebt in einer Welt des Leidens.

Die Frau führte ihr negatives Denken auf die vielen negativen Nachrichten im Fernsehen zurück. Früher hatte sie kaum fern gesehen und sich so von der Negativität ferngehalten. Aber seit einiger Zeit übten die Filme im Fernsehen eine starke Sogwirkung auf sie aus und sie war immer stärker in die negative Energie geraten. Jetzt war sie der Meinung, dass die Welt so schlecht ist, wie es die Nachrichten suggerieren.

Pyar versuchte sie davon zu überzeugen, dass in der Welt gute und schlechte

Dinge gibt. Das Fernsehen konzentriert sich nur deshalb auf die schlechten Dinge, weil damit die Zuschauerzahlen erhöht werden können.

Ich habe das im Internet beobachtet. In Hamburg gab es zum G20 Gipfel vor einigen Jahren drei Demos. Die eine war von den Linken und hatte 70 000 Teilnehmer. Die zweite von Christen, Grünen und SPD und hatte 10 000 Mitmarschierer. Und die dritte Demo bestand aus 400 Chaoten aus der linksradikalen Szene, die sich eine heftige Straßenschlacht mit der Polizei lieferten und später Autos im Schanzenviertel anzündeten.

Von allen drei Demos gab es Videos auf YouTube. Die linksradikalen Videos hatten einige Millionen Klicks, die Linken etwa 1000 und die Christen etwa 100. Hier können wir deutlich erkennen, wie die Nachrichtenlage durch Angst und Gewalt verfälscht wird. Die Realität ist überwiegend friedlich und die Nachrichten konzentrieren sich auf die Gewalt. So wird das Bewusstsein der Menschen verfälscht und Negativität, Aggressionen und Depressionen breiten sich aus.

Die Frau konnte sich nicht mehr an der sanft fließenden Elbe und dem schönen Hamburger Hafen erfreuen, sondern sah nur noch die stinkenden Schiffe, die mit ihren Abgasen die Umwelt verpesteten. Sie sah die Gewalt unter den Menschen und nicht mehr die Liebe, die es bei der Mehrheit der Menschen gibt. Sie blickte nicht mehr auf die Schönheit auf der Welt, sondern nur noch das Leid. So wird man depressiv. So blockiert man sein inneres Glück. So erfährt man die Welt nicht mehr als Paradies, sondern als Hölle.

Pyar riet der Frau sich auf das Schöne in ihrem Leben zu konzentrieren und das Negative auszublenden, um innerlich glücklich zu werden. Sie sollte mit ständiger Selbstdisziplin ihre negativen Gedanken blockieren. Sie sollte die Sucht nach negativen Energien loslassen und sich dadurch in die Dimension der Erleuchtung erheben.

Das war für die Frau nicht möglich. Sie konnte mit den Vorschlägen nicht wirklich etwas anfangen. Wenn man erst mal in der Negativität verfangen ist, ist es schwer sich daraus zu befreien.

Ich überlegte, wie man der Frau helfen konnte. Der Schlüssel dazu ist mein Konzept der inneren Verspannungen. Die inneren Verspannungen sind der tiefere Grund für das negative Denken. Ist ein Mensch innerlich verspannt, hat er eine Neigung zu negativem Denken. Er denkt automatisch negativ und hat es sehr schwer diese innere Tendenz zu überwinden.

Der einfachste Weg schnell positiv zu werden ist es genau zu spüren, wie

man im jeweiligen Moment am besten in eine gute Energie kommen kann. Das kann eine Entspannungspause, ein Spaziergang, etwas Yoga oder Sport, eine schöne Musik, ein schöner Film oder ein gutes Essen sein. Das kann auch ein Gespräch mit einem Freund oder ein gutes Buch sein. Das kann natürlich auch das genaue Nachdenken über ein Problem und die Besinnung auf die positiven Lebensziele sein.

Die inneren Verspannungen kann man durch vielfältige Techniken überwinden. Man muss genau hinspüren, welche Technik im Moment am besten funktioniert. Will man langfristig erfolgreich sein, braucht man einen guten Tagesplan mit spirituellen Übungen. Dieser Plan kann aus einer positiven Tagesbesinnung am Morgen, einem kleinen spirituellen Ritual, einem guten Tagesplan mit vielen Erholungspausen, Yogaübungen und einer kleinen Meditation am Abend bestehen. Und natürlich muss dieser Plan über längere Zeit konsequent umgesetzt werden. Dafür kann man sich Unterstützung durch andere Menschen oder einer spirituellen Gruppe holen.

Ich habe mit so einem Tagesplan vor 36 Jahren eine Depression überwunden und bin damit zur Erleuchtung gelangt. Ich lebe konsequent nach einem spirituellen Tagesplan und kann meinen Geist dadurch auch in schwierigen Zeiten meistens im positiven Bereich halten. Ein spiritueller Tagesplan ist das große Geheimnis des inneren Glücks. Das hat schon mein Meister Swami Sivananda gelehrt. Und es ist die Essenz der modernen Glücksforschung. Dieses Wissen brauchen viele Menschen in der heutigen Zeit.

Plötzlich wurde mir klar, dass meine Erfahrungen wichtig sind. Manchmal fühle ich mich klein und bedeutungslos. Aber jeder Mensch hat im Plan des Lebens seinen Platz und seine Aufgabe. Mögen wir alle jeder auf seine Art zum Aufbau einer glücklichen Welt beitragen.



## Die Rolle des Mannes

Vor einigen Jahren war ich in einem spirituellen Singleforum und nahm an einem Singletreffen teil. Dort traf ich ihn, den He-Mann, den blonden Muskelmann, den Traum aller Frauen. Die Verkörperung des heutigen Männerideals. Je nach Wahl mit schwarzen oder blonden Haaren. Er erklärte mir, dass die Frauen verrückt nach ihm sind. Jeden Tag hätte er viele Anfragen. Mich dagegen schrieb kaum eine Frau an. Das Duell Muskelmann gegen Müsli ging eindeutig zugunsten des Muskelmannes aus. Die Filmindustrie und das Fernsehen bestimmen, welcher Männertyp nachgefragt wird. Daran orientieren sich auch spirituelle Frauen. Verrückte Welt.

Ich setze dagegen, dass man so sein soll wie man wirklich ist. Also authentisch. Dann zieht man auch die passende Frau an. Umgekehrt gilt das natürlich auch für Frauen. Und wenn keine kommt? Dann sollte ein Mann aktiv suchen und keine überhöhten Ansprüche haben. Es kommt auf das Innere und weniger auf das Äußere an. Es kommt darauf an, ob ein Mensch positiv denkt. Dann kann man eine langfristige glückliche Beziehung haben.

Als Student war ich in einer Männergruppe. Zur Zeit der 68iger hatten alle Frauen eine Frauengruppe. Dadurch wurden sie stark und mächtig. Um dem etwas entgegenzusetzen, gründeten wir Männer eine Männergruppe. Aber oh Graus. Die Männer wussten nichts mit sich anzufangen. Sie wollten wie die Frauen über ihre Gefühle reden. Das konnten sie aber nicht. Männer haben keine Gefühle. Männer haben Muskeln. Es fiel uns schwer unsere Gefühle zu entdecken und darüber zu reden. Die Frauengruppe blieb bestehen. Die Männergruppe löste sich nach kurzer Zeit auf.

Mein Vater war sehr lebensfroh und hatte viel Liebe in sich. Aber er hat sein Leben hauptsächlich auf der Arbeit verbracht und war kaum für mich da. Immerhin hatte ich einen Vater. Dafür bin ich dankbar. Meine Mutter war streng. Ich konnte ihren überhöhten Ansprüchen nie genügen. Ihr verdanke ich mein tiefsitzendes Gefühl der Minderwertigkeit. Andererseits gab sie mir auch meine Selbstdisziplin. Die ist auf dem spirituellen Weg sehr hilfreich.

Aus meiner Sicht brauchen wir keine festen Rollenbilder. Jeder darf so sein, wie er ist. Es ist okay ein Macho zu sein. Und es ist okay ein Mickerling zu sein. Man sollte spüren, wie man am besten glücklich wird. Ich liebe es eine Mischung aus Macho und Mickerling zu sein. Als Yogalehrer musste ich in der Yogagruppe Stärke zeigen. Ich musste das Alpha-Männchen sein, damit die Frauen sich wohl fühlten. Allerdings war ich ein eher sanftes Alpha-

Männchen. Ich spürte was die Gruppe brauchte und lebte gleichzeitig ausreichend mich selbst.

Letztlich ging es mir darum in der Yogagruppe die spirituelle Energie zu entwickeln. Es ging darum, dass sich die Energieblockaden der Teilnehmerinnen auflösten und sich ihr inneres Glück entwickelte. Damit wir die Erleuchtungsenergie entfalten, brauchen wir spirituelle Vorbilder. Ein Mann sollte sich an Shiva oder Buddha orientieren. Und eine Frau an der Glücksgöttin Lakshmi, an Durga, Tara oder Sarasvati.

Oder umgekehrt. Die Erleuchtung ist über allen Geschlechterrollen. Sind wir im inneren Glück, sind wir im Einklang mit dem Leben und mit uns selbst, ist es egal ob wir ein starker oder ein schwacher Mann, eine starke oder eine schwache Frau sind.

### **Das Gesetz der Anziehung**

Das Gesetz der Anziehung ist in der aktuellen esoterischen Literatur weit verbreitet. Meine Freundin glaubt daran und ich glaube an den Weg des Yogas und an die Lehre Buddhas. Zwischen unseren Auffassungen gibt es Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Grundsätzlich akzeptiere ich, dass ihr Weg der zu ihr passende spirituelle Weg ist. Auch ihr Weg kennt die Gedankenarbeit und die Meditation. Auch ihr Weg zielt letztlich auf ein glückliches Leben. Nur bewertet sie die äußeren Dinge höher als ich. Für mich ist die Erleuchtung und der Weg der umfassende Liebe das Zentrum des Lebens. Sie wünscht sich glückliche äußere Umstände, damit sie sich in ihrem Leben wohl fühlen kann. Aber letztlich geht es auch ihr um das innere Glück.

Ich versuche inneres Glück zu entwickeln, in dem ich nicht an äußeren Dingen anhafte. So komme ich zum inneren Frieden, zur inneren Entspannung, aus der sich inneres Glück entwickelt. Meine Freundin versucht sich ihre Wünsche zu erfüllen und dadurch glücklich zu werden.

Da ich einen gewissen äußeren Wohlstand nicht ablehne, sondern für das innere Glück für wichtig halte, widersprechen sich unsere Wege nicht. Mein Weg ist es allerdings eher für die Dinge zu arbeiten, die ich gerne haben möchte. Ich stelle ein Ziel auf, überlege wie ich es erreichen kann und tue das dafür Notwendige.

Meine Freundin erschafft eine Vision und wünscht, dass sie sich erfüllt. Das ist für mich irrationales Verhalten. Aber sie glaubt an die Erfüllung ihrer

Wünsche. Und manchmal erfüllen sie sich auch, weil sie ihr Unterbewusstsein darauf ausrichtet. Sie programmiert ihr Unterbewusstsein auf bestimmte Ziele und ihr Unterbewusstsein steuert sie unbewusst in Richtung Erreichung der Ziele.

Ich programmiere mein Unterbewusstsein nur auf das Ziel der Erleuchtung. Und darauf als Bodhisattva zu leben. So bringt es mich aus meiner Sicht Leben für Leben spirituell voran. Ich achte aber auch darauf, dass die äußeren Umstände förderlich für meinen Weg der Erleuchtung sind. Und etwas Spaß darf das Leben auch machen. Ich folge dem mittleren spirituellen Weg, einer Verbindung aus Buddha, Shiva, Ganesha und Krishna.

Viele Menschen, die ich kenne, haben den Weg des Wünschens (The Sekret, das Gesetz de Anziehung) ausprobiert. Funktioniert hat es bei keinem wirklich. Insbesondere nicht, wenn es um materielle Wünsche ging. Alicja wünschte sich viel Geld. Aber sie blieb arm. Andererseits hatte sie immer gerade genug Geld für ihre vielen Reisen. Der große Geldsegen aber blieb aus.

Eine frühere Freundin von mir wünschte sich einen Mann. Und dann bekam sie mich. Welch ein Alptraum. So hatte sie sich ihren Traummann nicht vorgestellt. 1 1/2 Jahre musste sie mich ertragen. Na ja, wir hatten auch gute Tage. Aber wir konnten die Beziehung nicht bewahren, weil sie zu stark negativ dachte und ich nicht genug Kraft hatte sie daraus zu bringen.

Im Yoga und im Buddhismus glaubt man an das Gesetz des Karmas. Wer anderen Gutes tut, erhält vom Leben Gutes zurück. Manchmal erst im nächsten Leben. Insofern ist das Gesetz des Karmas schwer zu überprüfen. Wer kennt schon sein vorheriges Leben. Ich glaube aber, dass es hilfreich ist Gedanken der Liebe zu pflegen. Wer Liebe in sich selbst entwickelt, der zieht Liebe an. Die Gedanken der Liebe formen den Charakter und das Bewusstsein. Das Bewusstsein nimmt die Energie der Liebe mit ins Jenseits und ins nächste Leben. Und ein Mensch zieht dann entsprechende Menschen und Situationen an. So erkläre ich mir das Gesetz des Karmas.

Wir müssen unsere Gedanken pflegen. Wir sollten Gedanken der Liebe, des Friedens und der Weisheit pflegen. Dann bekommen wir eine glückliche Zukunft. Ich habe in meinen früheren Leben in der Wahrheit und in der Liebe gelebt. Ich habe immer nach Glück und Erleuchtung gesucht. Das hat mein jetziges Leben geprägt. Ich kann also sagen: Wer positive Gedanken pflegt und sich positiv verhält, der erhält eine positive Zukunft. Wer sich wünscht ein Buddha zu werden, dem wird dieser Wunsch eines Tages erfüllt. Spirituelle Wünsche erfüllt das Leben, auch wenn es manchmal etwas

dauert.



### **Ausflug an die Ostsee**

Hamburg liegt nahe an der Ostsee. Eineinhalb Autostunden entfernt. Trotzdem war ich das letzte Mal vor dreißig Jahren an der Ostsee. Auf Rügen mit meiner damaligen Freundin, der Ökofrau. Sie hatte die ganze Zeit schlechte Laune und beschimpfte mich die ganze Reise lang. Wir gingen am Strand entlang, ich genoß die schöne Natur und sie schimpfte. Vielleicht hat mir das die Ostsee etwas verleidet.

Trotzdem habe ich es wieder getan. Ich bin wagemutig. Meine neue Freundin Barbara hatte gute Laune. Und wenn sie gute Laune hat, redet sie zwar auch ununterbrochen. Aber sie schimpft wenigstens nicht. Sie redet einfach glücklich vor sich hin. Mann kann zuhören oder nicht. Es ist egal. Ich bevorzugte es zu meditieren. Sie fuhr das Auto, redete und ich meditierte. Manchmal sagte ich auch ein Wort, damit sie dachte, dass ich zuhöre.

Bei mir ist seit einiger Zeit das innere Glück eingekehrt. In der Meditation kann ich gut mein inneres Glück genießen. Ich verbinde inneres Glück mit äußerem Leben. Das ist die Lehre des großen Yogis Padmasambhava, des Begründers des tibetischen Buddhismus. Ob seine Gefährtin Yeshe Tsogyal auch so viel geredet hat? Vielleicht saß er auch in seiner Höhle im Himalaya und seine Freundin hat geredet. Dabei entdeckte er, dass man gut meditieren kann, wenn die Frau redet.

Ohne eine Frau fühlt sich ein Yogi in seiner Höhle allein. Aber wenn eine Frau da ist, nervt sie oft. Als schlauer Yogi findet man einen Weg, das Leid zu minimieren und sein Glück zu optimieren. Im Buddhismus bevorzugt man den

mittleren Weg. Der mittlere Weg ist es sich im inneren Glück zu zentrieren und gleichzeitig auch das äußere Leben etwas zu genießen. Die Dinge mit Humor zu nehmen. Locker zu bleiben.

Der Yogagott Shiva fand einen ähnlichen Weg. Er nannte es immer im Wechsel Meditation und Beziehung zu leben. Also Zusammenleben mit seiner Frau Parvati und immer wieder Flucht in die Meditation. Letztlich vermischt sich beides. Und das ist auch für mich der Lebensweg, den ich bevorzuge. So wächst man spirituell und verpasst gleichzeitig nichts im Leben.

Es war Ferienzeit. Aber da der Himmel etwas bewölkt war, waren die Straßen frei. Das Navi führte uns ohne Staus an die Ostsee. Die Zeit verging sehr schnell. Barbara war mit Reden beschäftigt und ich genoss mein inneres Glück. Ich blickte aus dem Autofenster. Die Landschaft flog an uns vorbei. Alte Bauernhäuser, Wiesen, Kühe, einige wenige Menschen in einer weiten flachen Landschaft.

Die Landschaft wurde immer flacher. Und bald konnten wir Seeluft schnuppern. Wir suchten den Weg zum Hundestrand. Menschen mit Hund dürfen nur an den Hundestrand gehen. Der restliche Strand an der Ostsee, also einige hundert Kilometer, ist tabu. Wir parkten in einem kleinen Strandweg mit vielen Ferienhäusern. Ein Schild wies nach links zum Hundestrand.

Der Hundestrand war nur etwa hundert Meter lang. Aber unserem Hund war das egal. Er fand dort seine Freunde, mit denen er herumtollen konnte. Er war begeistert von dem Wasser, dem Sand und den anderen Hunden. Wir warfen einen blauen Plastikknöchel ins Meer und unser Hund schwamm hin und holte ihn zurück. Allerdings nur einige Male. Dann hatte er keine Lust mehr zu dem Spiel.

Wir wanderten die Strandpromenade entlang und kehrten dann in einem Fischrestaurant ein. Ich hatte mir vor langer Zeit gewünscht einmal wieder Scholle zu essen. Meine Mutter konnte wunderbar knusprige Schollen braten. Die Scholle im Restaurant schmeckte nicht wie bei meiner Mutter. Sie war nicht knusprig und kaum gewürzt. So konnte ich meinen Wunsch weiterhin Schollen zu essen loslassen. Trotzdem wunderte ich mich. Ein Fischrestaurant an der Ostsee und der Koch kann keine Fische braten. Da ich dank meines inneren Glücks von äußeren Dingen relativ unabhängig bin, war es mir aber relativ egal, ob die Scholle gut oder schlecht schmeckte.

Der Hund ist übrigens spirituell noch weiter entwickelt als ich. Er kann Gedanken lesen. Barbara hatte den Gedanken, ihrem Hund etwas von dem

Fisch abzugeben. Und sofort freute sich der Hund und hob den Kopf. Wenigstens einem schmeckte der Fisch. Und das genügte. So kam jeder auf seine Kosten. Barbara hatte eine schöne Reise, der Hund bekam etwas Fisch und ich konnte mein inneres Glück genießen.

Auf der Rückfahrt durfte ich das Auto fahren. Auch hierbei blieb ich in meiner Meditation. Ich steuerte ruhig durch die fließenden Landschaften, über die Autobahn und zurück in den Yogiwald. Nur mit den Verkehrszeichen hatte ich einige Schwierigkeiten. Es waren so viele Zeichen und ich war dreißig Jahre nicht mehr Auto gefahren. Zum Glück war meine Freundin eine wache Beifahrerin und kommentierte jeden Schritt. Es kam eine Ampel und sie sprach: "Grün, gelb, rot!" Ich fragte: "Was denn nun?" Da aber Gott alle meine Schritte lenkt, hielt ich automatisch an. Alles ging gut aus.

### **Schlagermove in Hamburg**

Heute war ich mit Barbara auf dem Schlagermove in Hamburg. Barbara hat sich schön und sexy angezogen. Und ich trage Afro-Perücke, eine Sonnenbrille und eine Flowerpower-Blumengirlande. So verwandele ich mich in einen jungen heißen Typen. Jung bin ich zwar innerlich immer noch, aber der Zahn der Zeit hat doch etwas an mir genagt. Egal. Wir werden mit jungen und älteren Menschen einen Demonstrationszug für gute Laune machen. Gerade wenn der Himmel grau ist, sollte das Herz fröhlich sein.

Barbara mag keine Schlager. Sie steht auf klassische Musik. Aber sie liebt es sich zu verkleiden und schön zu machen. Und sie liebt es mit mir verrückte Aktionen zu machen. Ich war noch nie auf einem Schlagermove. Es ist so ähnlich wie Karneval im Sommer in Hamburg. Voll verrückt. Aber das Leben ist verrückt und will gefeiert werden.

Den ganzen Tag war das Wetter gut. Aber punktgenau zum Beginn des Schlagermoves zogen dunkle Regenwolken auf und es schüttete vom Himmel wie aus Wasserkübeln. Der größte Alptraum von Barbara wurde war. Und dann diese Menschenmassen. Laut Veranstalter mehrere Hunderttausend. Dabei hat Barbara eine Massenpanik. Und eine Regenpanik. Aber sie hatte auch mich, den Retter.

Ängstlich klammerte sie sich an meine Hand und ich zog sie durch das Partygewühl zu einem großen Baum, um dort Schutz vor dem Regen zu finden. Aber es regnete so heftig, dass wir trotz Baum und Schirm vollständig

nass wurden. Ich fand das lustig. Mir machte das nichts aus. Aber Barbara bekam schlagartig schlechte Laune und wollte sofort nach Hause.

Ich wünschte, dass der Regen aufhört, damit ich noch etwas an der Party teilhaben kann. Und sofort erfüllte der Himmel meinen Wunsch. Das war mir etwas unheimlich. Das passiert mir öfter. Allerdings hätte ich so schlau sein sollen, zu Beginn des Regens den Regen wegzuwünschen und nicht erst nach einer Stunde, nachdem alle Menschen total nass geworden waren. Nächstes Mal mache ich das besser.

Die Menschenmassen waren mir auch etwas zu viel und die Musik war mir etwas zu laut. Wir fanden einen kleinen Weg am Rande der Veranstaltungsrouten. Er war etwas höher gelegen und wir hatten einen guten Blick auf die Musiktrucks und auf den Hamburger Hafen. Hier waren nicht so viele Menschen und die Musikstärke war angenehm. Da der Regen jetzt aufhörte, besserte sich Barbaras Laune wieder und wir blieb noch eine weitere Stunde.

Ich filmte mit meiner Kamera die Schlagerparty. Allerdings eher nur die gute Laune und nicht den Starkregen. Insofern täuscht der Film etwas über die tatsächliche Situation hinweg. Die Menschen liebten es gefilmt zu werden und so konnte ich viele tanzende Frauen mit der Kamera einfangen.

Als wir auf St. Pauli ankamen, gab es dort schöne Blumengirlanden und wilde 60iger Jahre Perücken. Das brachte viel Spaß. Wir kleideten uns neu ein und sahen jetzt so aus wie die meisten anderen Menschen, die schon vorher gewusst hatten, wie man sich passend kostümiert. Wir waren in der Flowerpower-Generation angekommen. Make love not war. Auch für die heutige Zeit immer noch ein passendes Motto.

Interessant war es, dass mich auf dem Schlagermove die Energie der Menschen erfasste. Sie glaubten, dass der tiefere Sinn des Lebens darin besteht Party zu machen und das Leben zu genießen. Ich dagegen glaube, dass es der tiefere Sinn ist sein inneres Glück zu entwickeln und zur Erleuchtung zu gelangen. Aber etwas Spaß darf man auch als spiritueller Mensch haben. Äußeres Glück kann zum inneren Glück beitragen, wenn man nicht zu sehr daran haftet und sich immer wieder auf den spirituellen Weg als Zentrum des Lebens besinnt.

Zum Abschluss des Tages gingen wir indisch essen. Dort standen viele große Ganesha- und Götterstatuen-Statuen im Raum. Es gab sogar einen lebensgroßen Buddha, der Menschen segnete. Ich kam mir vor wie in einem indischen Tempel. So gelangte ich dann nach einem Ausflug in die deutsche

Party-Szene wieder zur Spiritualität. Ich verbeugte mich vor den Statuen und erweckte so meine spirituelle Energie. Insgesamt war es trotz des vielen Regens ein gelungener Tag. Den Regen hatten wir schnell vergessen. Es bleibt die Erinnerung an die bunten Bilder, die Musik und die fröhlichen Menschen.



### **Der kleine Yogi auf dem Rockkonzert**

Das Volksrock-Konzert von Andreas Gabalier im Hamburger Volksparkstadion war ein großes Abenteuer für einen kleinen Yogi. 40 000 Besucher auf engstem Raum. Normalerweise finden dort Fußballspiele statt. Dann toben die Emotionen. Jetzt ging es erst mal relativ friedlich zu.

Nach einer Stunde spielte Andreas Gabalier seinen Hit "Hulapalu". Und dann tobte das Stadium. Die Menschen sprangen von ihren Sitzen auf und begannen zu tanzen. Auch Barbara und ich tanzten mit. Von da an war die Stimmung gut.

Es war vorwiegend ein Frauenfestival. Das hatte Barbara schon geahnt. Die Frauen liebten die Kraft ihres Idols. Er hatte Muskeln wie ein Stier. Immer wieder schwenkte die Kamera auf seinen Hintern und die Frauen jubelten. Viele Menschen hatten sich bayerisch verkleidet. Die Frauen in Dirndl und die Männer in Lederhose. Es war eine Art Kostümfest.

Auch Barbara hatte sich natürlich ein Dirndl angezogen und mir eine Lederhose gekauft. Ich hatte mich aber geweigert die Lederhose anzuziehen. Ich befürchtete, dass ich der einzige Mann in einer Lederhose dort gewesen wäre. Diese Befürchtung war unberechtigt. Aber ich fühlte mich in meiner Jeans doch wohler.

Am besten war die Stimmung auf dem Hinweg. Als wir uns mit unserem Auto dem Volksparkstadion näherten, entdeckten wir plötzlich ganz viele Menschen in Dirndl und Lederhose. Vom Parkplatz aus wanderten wir zwanzig Minuten mit vielen bayerisch verkleideten Norddeutschen zum Stadium und hatten viel Spaß dabei. Alle fühlten sich miteinander verbunden und waren gut gelaunt.

Im Stadium änderte sich dann die Atmosphäre vollständig. Die Masse an Menschen auf engem Raum und die Lautstärke der Musik erschlugen uns fast. Die Musik tat in den Ohren weh und die Energie der vielen Menschen erdrückte uns. Barbara wollte sofort wieder nach Hause. Aber ich fand die Situation interessant und wollte sie durchspüren. Also suchten wir unsere Plätze in den oberen Rängen.

Barbara bestellte sich zwei Bier und betrank sich erst mal. Danach kriegte sie gute Laune und grölte und schunkelte mit den anderen Frauen mit. Ich setzte mich gemütlich auf meinen Platz und kam langsam zur Ruhe. Ich steckte Ohrstöpsel aus meinem Papiertaschentuch in meine Ohren und konnte so die Musik ertragen.

Ich fühlte mich wie beim Fernsehen. Den Sänger konnte man kaum erkennen. Er tanzte daumengroß über die Bühne. Man sah ihn nur über die beiden großen Breitwandbildschirme. Ich betrachtete von oben interessiert die Menschenmassen um mich herum. So sieht es also in einem Fußballstadion aus. Es war das erste Mal in meinem Leben, dass ich in einem Stadium war.

Nach einiger Zeit fiel ich in eine Meditation. Das mache ich typischerweise beim Fernsehen. Ich nutze das Fernsehen für meine spirituelle Entwicklung. Ich verbinde den Fernsehgenuss mit meinem spirituellen Weg. So komme ich locker auf viele Stunden Meditation am Tag und kriege gleichzeitig alles mit was in der Welt geschieht.

Als Gabalier Hulapalu sang, da erwachten die Menschen aus ihrer trägen Konsumenergie und bekamen gute Laune. Der Sänger schlug sanfte Töne an und präsentierte sich als lieber Macho mit einer zarten Seite. Eigentlich ist er so ähnlich wie ich. Dieser Gedanke versöhnte mich mit seiner Musik, die ich vor vier Monaten gut gefunden hatte. Inzwischen hatte sich mein Musikgeschmack etwas gewandelt. Aber die Karten für das Konzert waren gekauft und wir wollten sie nicht verfallen lassen.

Schwierig war es für mich die Energie der vielen Menschen zu verarbeiten.

Ich machte spät in der Nacht noch einen langen Spaziergang durch den Wald und lud mich mit guter Energie auf. Mit meinen Atemtechniken und Mantras reinigte ich die Energieverbindungen. Und schlief danach ruhig und zufrieden ein. Letztlich war es ein spiritueller Gewinn für mich. Ich merkte deutlich wie ich an innerer Kraft zugenommen hatte. Irgendwie hatte sich die Kraft des Sängers etwas auch auf mich übertragen.

### **Die vier Tore des Glücks**

Es war einmal ein Mann, der las in einem weisen Buch, wie man am besten seine Rede kontrolliert. Bevor man etwas sagt, sollte man jedes Mal prüfen, ob das Gesagte durch die vier Tore passt. Das erste Tor lautet: Ist es wahr? Das zweite Tor heißt: Ist es hilfreich? Das dritte Tor nennt man: Ist es notwendig? Und das vierte Tor öffnet sich, wenn es liebevoll ist.

Der Mann traf eine schöne Frau und beide verliebten sich ineinander. Doch leider war die Frau sehr empfindlich. Was der Mann auch sagte, die Frau reagierte gereizt und negativ. Nach einem falschen Wort des Mannes konnte die Frau drei Stunden wütend toben und den Mann beleidigen.

Der Mann musste sich deshalb sehr genau überlegen, was er zu der Frau sagte. Um sie nicht zu verletzen, verdrehte er die Wahrheit gerne etwas. Manchmal war er auch wütend und sagte nicht sehr hilfreiche Dinge.

Der Mann überlegte, wie das Problem zu lösen war und wie er besser mit der Frau kommunizieren konnte. Der Schlüssel waren die Grundsätze Wahrheit und Liebe. Beides musste miteinander in Einklang gebracht werden. Wer in der Wahrheit lebt, gelangt zur Weisheit. Er sieht die Dinge wie sie sind und erkennt, dass das Zentrum des Lebens das eigene innere Glück ist. Aber die Liebe ist auch wichtig. Ohne Liebe ist das Leben nicht lebenswert. Die Liebe verwandelt die Welt in ein Paradies.

Der Mann besann sich darauf ein Buddha zu werden. Er machte seine spirituellen Übungen und erzeugte Glück in sich. Als die Glücksenergie in ihm sprudelte, konnte er auch Glück und Liebe in die Welt ausstrahlen. Diese Energie verwandelte die Beziehung. Das Streiten verschwand und beide lebten die Beziehung aus der Energie der Liebe und dem Geben heraus.

### **Welche positiven Sätze tun dir gut ?**

Ich nehme das Leid in meinem Leben an.

Ich lebe im inneren Frieden.

Ich ändere die Dinge, soweit ich es kann.

Ich erschaffe mir ein Leben, in dem ich mich wohl fühle.

Ich akzeptiere mich, wie ich bin.

Ich denke positiv.

Ich entwickle mein inneres Glück.

Ich mache jeden Tag die dazu notwendigen Übungen.

Ich meditiere, achte auf meine Gedanken und mache Yoga.

Ich verbinde mich jeden Tag mit meinem spirituellen Vorbild (durch ein Mantra, eine Visualisierung, eine Meditation, ein kleines Ritual vor einem Bild oder einer Statue).

### **Die Reise nach Marburg**

Gerade komme ich von einer kleinen Reise. Barbara hat eine alte Tante in Marburg, die sie dreißig Jahre nicht mehr gesehen hatte. Es war in ihrer Jugend ihre Lieblingstante. Tante Lore ist jetzt 92 Jahre alt und körperlich ziemlich krank. Bevor ihre Tante stirbt, wollte Barbara sie gerne noch einmal besuchen. Wir konnten uns mit ihr telefonisch nicht verabreden, weil die Tante nicht mehr ans Telefon geht. Vermutlich ist sie bettlägerig.

Also beschlossen meine Freundin und ich einfach mal mit dem Auto nach Marburg zu fahren und zu versuchen ihrer alte Tante dort einen Überraschungsbesuch abzustatten. Die ganze Reise erwies sich als ein großer Krimi. Barbara war völlig aufgeregt. Ich versuchte gelassen zu bleiben. Aber ich spürte Barbaras Unruhe in mir. Ich strahlte die Energie von Ruhe und Gelassenheit auf meine Freundin aus. Es half nur begrenzt.

Schon die Hinfahrt erwies sich als abenteuerlicher als gedacht. Um von Hamburg nach Marburg zu gelangen, mussten wir die Autobahn benutzen. Früher war die Autobahn ein schneller Weg um von A nach B zu kommen. Aber heutzutage sind die Autobahnen völlig überlastet, weil der Güterverkehr

nicht mehr mit der Bahn erfolgt, sondern hauptsächlich mit Lastwagen abgewickelt wird. Das ist preisgünstiger, obwohl es die Umwelt stark belastet.

Die Autobahn war also mit Tausenden von LKWs verstopft. Hinzu kamen viele Baustellen, wo die Autos teilweise im Schrittempo fahren. Statt wie geplant fünf Stunden brauchten wir sieben Stunden nach Marburg. Und in Marburg spielte das Navi verrückt, weil Barbaras Navi ziemlich veraltet ist und viele Straßen noch nicht kennt. Trotzdem war die Stimmung gut.

Wir teilten uns das Autofahren, so dass es für keinen von uns zu anstrengend wurde. Einer fuhr und der andere ruhte sich auf dem Beifahrersitz aus. Obwohl ich schon ziemlich alt bin und dreißig Jahre nicht mehr selbst Auto gefahren bin, fiel mir das Fahren auf der Autobahn leicht. Schwieriger wurde es in Marburg, weil ich die Straßen nicht kannte, es regnete und schon langsam dunkel wurde. Trotzdem kamen wir unbeschadet und wohlgenut in unserer Pension an.

Wir hatten uns einen kleinen Bungalow gemietet mit zwei Einzelzimmern und einem Wohnraum. Die Wände waren sehr dünn. Barbara bekam alles mit, was ich in meinem Zimmer so trieb. Zuerst schaltete ich den Fernseher an und zappte durch alle Programme. Ich hatte drei Jahre kein Privatfernsehen angeschaut, weil es in Hamburg kein kostenloses Privatfernsehen mehr gibt. Ich hatte die Umstellung auf ein Gebührenfernsehen genutzt, um mich von meiner Fernsehsucht zu befreien. Ich sah nur noch die öffentlich-rechtlichen Sender, die aber keinen so starken Suchtfaktor haben, weil sie meistens eher langweilig sind. Jetzt nutzte ich den Fernseher, um zu schauen, wie sich das Privatfernsehen entwickelt hatte. Und es war noch schrecklicher als früher.

Das Privatfernsehen ist der große Kulturformer in Deutschland. Es erzeugt eine Kultur der Ängste, der Aggressionen, der Sucht und der Unweisheit. Es geht nicht um Liebe, Weisheit und Frieden, sondern um die Befriedigung der Süchte der Zuschauer, damit die Fernsehsender hohe Quoten und damit große Werbeeinnahmen erhalten.

Wie sich das westliche Konsumfernsehen auf die Menschen auswirkt, wurde an einem Indianerstamm untersucht. Bevor der Stamm einen Fernseher besaß, waren die Menschen friedlich und liebevoll zueinander. Kriminalität gab es kaum und die Menschen redeten und feierten miteinander. Die Geselligkeit machte sie glücklich. Als sich der Indianerstamm einen Fernseher anschaffte, saßen die Menschen hauptsächlich vor dem Fernseher. Sie wurden unzufrieden, weil sie den Reichtum der Menschen in den Filmen sahen. Sie wurden aggressiv, weil die Menschen in den Filmen ein aggressives Verhalten vorlebten. Die traditionelle Kultur des inneren Glücks

und der Spiritualität zerfiel, weil die Menschen sich jetzt am äußeren Glück orientierten. Innerlich wurden sie immer unglücklicher, kränker und hatte schlechte Beziehungen zueinander. Wie wir es in Deutschland auch beobachten können.

Das alles konnte ich jetzt hautnah miterleben. Ich spürte die kaputte Energie, die aus dem Fernseher kam. Ich fand das spannend, weil ich so gut meine Mitmenschen mit ihren Ängsten, Sehnsüchten und Aggressionen begreifen konnte. Mir wurde wieder einmal sehr klar, dass wir eine neue Kultur der Spiritualität und des inneren Glücks in Deutschland brauchen. Wir brauchen neue positive Werte wie Frieden, Liebe und inneres Glück. Wir sollten unsere Gesellschaft an den Erkenntnissen der Glücksforschung orientieren und nicht an den Profitinteressen der Großkapitalisten, die die Fernsehsender besitzen. Solange wir das allgemeine Fernsehen nicht verändern können, sollten wir für uns selbst unsere Fernsehgewohnheiten so ändern, dass wir nicht ein Opfer der Massenmanipulation werden.

Für spirituelle Menschen bedeutet das den Fernseher abzuschaffen oder nur die Programme zu sehen, die uns gut tun. Und uns insbesondere nach jedem Fernsehen innerlich von den negativen Energien zu reinigen und unseren Geist wieder auf positive Werte auszurichten. Ich mache das jeden Abend durch das Lesen in einem Buch meiner Meister und durch das Singen spiritueller Mantras zur Ukulele. Das bringt mich immer wieder in den Frieden, in die Liebe und ins innere Glück.

Freundlicherweise hatte Barbara vor der Fahrt eine Ukulele für mich eingepackt. Dazu sang ich jetzt meine spirituellen Lieder. Mir ging es damit gut, aber meine Freundin musste darunter leiden, weil durch die dünnen Wände nur schiefe Töne zu ihr gelangten. Entweder habe ich schief gesungen oder die Wände haben den Gesang verzerrt. Sie löste das Problem, in dem sie sich Ohrstöpsel einsetzte. So kamen wir gut durch die erste Nacht.

Am nächsten Tag standen wir früh auf, um die Tante von Barbara in Marburg zu besuchen. Barbara war sehr aufgeregt. Es war ihre Lieblingstante und sie hatte sie seit dreißig Jahren nicht mehr gesehen. Würde die Tante in ihrer Wohnung sein? Oder war die Tante längst tot und die Wohnung von anderen Menschen bewohnt? Barbara konnte nichts über ihre Tante in Erfahrung bringen. Die einzige Möglichkeit bestand darin einfach zur Tante hinzufahren.

Dank Navi fanden wir die Wohnung schnell. Die Tante lebte in einem alten Mietshaus im zweiten Stock. Leider sah die Wohnung sehr leer und unbewohnt aus. Wir klingelten, aber keiner öffnete uns. Auch keine Nachbarn waren zuhause, die uns hätten Auskunft geben können.

Barbara war sehr enttäuscht. Wir fragten den Postboten, ob die Tante dort noch wohnte. Er bejahte die Frage. Das gab uns Hoffnung. Eine Nachbarin aus dem Nebenhaus meinte sogar, dass sie die Tante vor einer Woche gesehen hatte. Aber warum öffnete die Tante nicht? Vielleicht war sie krank und bettlägerig und ging nicht mehr an die Haustür?

Wir gaben auf und fuhren erst mal in die Innenstadt, um uns Marburg anzuschauen. Wir wanderten durch die Altstadt, shoppten in den Geschäften und sahen uns das alte Schloss an. Dort gab es einen Hexenturm, wo früher die Hexen eingesperrt wurden. Eine schreckliche alte Zeit. Und irgendwie strahlte das Schloss auf dem Berg immer noch eine düstere Atmosphäre aus.

Wir erholten uns von den Strapazen der Stadtbesichtigung und tranken in einem alten Restaurant eine Tasse heißen Kaffee. Dann machten wir uns auf zu einem zweiten Versuch die Tante zu treffen. Es war jetzt 15 Uhr, eine gute Zeit für Besuche.

Wir klingelten an der Wohnungstür. Aber es öffnete immer noch keiner. Die alte Tante war offensichtlich nicht zuhause. Barbara gab ihre letzte Hoffnung auf und wir wandten uns zum Gehen. Da erschien plötzlich in der Straße eine kleine graue gebeugte Gestalt und trat durch die Gartentür. Es war die alte Tante. Sie lebte noch und hatte den ganzen Vormittag mit Einkäufen verbracht. Barbara jubelte.

Die alte Tante war sehr erschöpft und wollte uns nur kurz hereinlassen. Aber als wir uns in ihrem alten unaufgeräumten Wohnzimmer niederließen und ein Gespräch begannen, lebte die alte Tante wieder auf. Insbesondere war sie begeistert von mir, weil wir uns so gut über verschiedene Themen wie Philosophie und Politik unterhalten konnten.

Ich war überrascht, wie fit die alte Tante geistig noch war. Körperlich war sie alt und krank und hatte gerade einen Herzinfarkt überlebt. Aber geistig war sie völlig wach und klar. Ganz anders als meine Mutter, die mit 92 sehr dement war. Die alte Tante war eine äußerst kluge, intelligente und lustige Person.

Sie war früher Schulleiterin einer berühmten Ausbildungsstätte gewesen. Barbara vermutete, dass sie in einem früheren Leben zum deutschen Hochadel gehörte. So wirkte sie. Sehr aristokratisch mit einer starken Präsenz. Und ihre starke Energie machte sie zu einer glücklichen Person. Sie hatte inneres Glück und deshalb eine Neigung zum positiven Denken und zum Humor.

Sie konnte ihr Leben positiv sehen, obwohl es objektiv eher traurig verlaufen war. Als junges Mädchen hatte sie sich in einen Mann verliebt, der sie aber nicht heiraten wollte. Daraufhin blieb sie ihr Leben lang allein, machte beruflich Karriere und reiste viel. Aber dann gab sie aus gesundheitlichen Gründen das Reisen auf und lebte jetzt seit dreißig Jahren alleine in ihrer Wohnung. Sie bekam nur selten Besuch. Für mich war es ein Wunder, wie sie das so lange aushalten konnte. Sie las viel. Sie lebte durch ihre Bücher. Nachts konnte sie kaum schlafen. Dann verbrachte sie ihre Zeit damit sich Geschichten auszudenken.

Ich diskutierte mit ihr über den Sinn des Lebens. Für sie bestand der Sinn des Lebens darin einfach zu leben. Ich meinte, der Sinn sei es glücklich zu sein. Das innere Glück könne man durch bestimmte Übungen wie Yoga, Meditation und positives Denken sehr fördern. Man könne sogar durch Kundalini-Yoga seine Erleuchtungsenergie erwecken und dann in einem Zustand von tiefen Glück leben.

Darüber hatte die alte Tante noch nicht nachgedacht. Sie fand diese Gedanken hochinteressant, aber wirklich begeistern konnte ich sie von der Idee der Erleuchtung nicht. Bei ihrer Energie und ihrem wachen Geist hätte sie möglicherweise sehr schnell zur Erleuchtung kommen können. Aber sie war innerlich noch nicht bereit dafür. Ihr Geist hing in weltlichen Genüssen fest. Aber vielleicht habe ich einen Samen in ihren Geist eingepflanzt, der sich im nächsten Leben realisiert.

Das Gespräch wandte sich dann weltlichen Themen zu. Und das war auch in Ordnung. Barbara hatte mir ihrer Tante viel zu bereden und in der Vergangenheit zu schwelgen. Wir blieben drei Stunden bei ihrer Tante. Und hatten danach einer alten Frau viel Glück und Freude gebracht. Die Reise war eine gute Idee und mit einem großen Erfolg belohnt worden.

An unserem Frühstückstisch in dem Restaurant thronte direkt hinter meinem Sitzplatz ein großer hölzerner Buddha. Welch ein Zufall! Ansonsten hatte unsere Pension eher wenig mit dem Buddhismus zu tun. Die Besitzerin war sehr redselig und erklärte mir, dass sie gerne verrückte Dinge sammelt. Sie sei schon weit in der Welt herum gekommen. Und irgendwo hatte sie den fast mannsgroßen Buddha aus einem edlen Tropenholz gefunden. Er hatte einen kleinen Riss im Holz. Deshalb hatte sie ihn günstig kaufen können.

Ich identifizierte mich spontan mit dem Buddha. Ich habe auch einige Macken. Ein etwas defekter Buddha passte gut zu mir. Ich erklärte der Besitzerin, dass ich ein Buddhist wäre, ein Buch über den Buddhismus

geschrieben hätte und eine große buddhistische Gruppe im Internet leiten würde. Sie hätte mich also genau an den richtigen Platz gesetzt.

Das begeisterte sie und sie erzählte mir von ihrem wilden Leben. Sie war schon dreimal verheiratet. Die zweite Ehe hätte sie nach Südafrika geführt. Deshalb gab es auch einen großen Löwen auf dem Schild des Restaurants. Es war als eine Art Safari-Hotel gestaltet und hatte tatsächlich auch viele englisch sprechende Gäste aus aller Welt. Das Gästehaus lag etwas außerhalb von Marburg und war deshalb preisgünstig zu buchen. So war es gut besucht.

Die dritte Ehe hatte die Frau dann wieder nach Deutschland geführt. Sie liebte ihre Gäste, da sie sich gerne mit allen unterhielt. Sie war sehr vielseitig interessiert. Und sie war undogmatisch wie ich. Eigentlich war sie eher christlich geprägt und glaubte an Engel. Ich erklärte ihr, dass ich die Einheit aller Religionen vertrete. Aus meiner Sicht geht es bei allen Religionen um Liebe, Frieden, inneres Glück und Erleuchtung. Die Christen nennen das ein Leben in Gott (im Licht), die Buddhisten sprechen von Erleuchtung und Nirwana, und die Hindus haben viele Götter, die aber letztlich alle Verkörperungen des einen Gottes, des Brahman, des höchsten Bewusstseins sind.

Ich berichtete ihr, dass ich das erste Drittel meines Lebens auf der Suche nach dem Glück gewesen wäre. Dann hätte ich bei dem Philosophen Epikur die Lehre vom inneren Glück entdeckt. Ich hätte in allen Religionen nach guten Techniken für die Entwicklung des inneren Glücks gesucht. Und wäre so zum Buddhismus, zum Kundalini-Yoga und zum positiven Denken gekommen.

Ich hätte viele Erleuchtungserfahrungen gehabt. In einer tiefen Meditation sei meine Kundalini-Energie erwacht und hätte mich ins innere Glück gebracht. Ich hätte mich eines Abends vor dem Einschlafen als Buddha visualisiert und sei am nächsten Morgen als erleuchteter Buddha aufgewacht. Das nennt man Traum-Yoga. Es wird viel im tibetischen Buddhismus praktiziert. Ich hätte Gott als Licht in der Welt erfahren und im Zustand der Erleuchtung meine Welt als Paradies gesehen.

Deshalb würde ich auch den Paradies-Yoga als einen Weg zur Erweckung des inneren Glücks praktizieren. Insgesamt sei ich völlig undogmatisch. Jeder darf seinen spirituellen Weg gehen. Hauptsache die Menschen sind friedlich und bringen sich nicht gegenseitig um. Ich würde für eine Welt der Liebe, des Friedens und des Glücks arbeiten. Im Buddhismus würde man das den Bodhisattva-Weg nennen.

Das gefiel der Frau. Sie war auch gleich vom Buddhismus begeistert und wollte mein Buch lesen. Wir hätten uns stundenlang unterhalten können. Aber Barbara drängelte. Sie wollte abreisen und wieder nach Hause. Im tantrischen Buddhismus heißt es, dass man einer Frau alle Wünsche erfüllen soll. Daran halte ich mich und komme so gut mit Barbara klar. Sie hatte den Wagen schon gepackt und wir hatten eine schöne Rückfahrt.

Als wir in die Nähe von Hannover kamen, machten wir noch einen Abstecher zu meiner Stiefschwester Gesa. Ich habe eine Schwester (die Ziegenhirtin im Schwarzwald) und drei ältere Stiefschwestern aus der ersten Ehe meines Vaters. Früher hatte ich viel Kontakt zu ihnen, aber seit dem Tod meines Vaters ist der Kontakt weitgehend abgebrochen. Meine Schwester Gesa war früher Lehrerin und liebte es Volkslieder zu singen. Leider war sie gerade nicht da. Aber wir fanden ihr Haus und konnten ihren kleinen verhutzelten Garten besichtigen.

Am Ende der Reise war Barbara so in Reiselaune, dass sie immer weiter reisen wollte. Wir begannen unsere zukünftigen Reisen zu planen. Zur Auswahl stehen Griechenland, Irland und Dänemark. Und ein Besuch bei meiner Schwester Inge in Würzburg und bei meiner Schwester Sabine im Schwarzwald. Wir werden sehen, wohin uns der Wind des Lebens als nächstes weht.

### **Jeden Tag etwas Chaos**

Das Unglück dräute. Der Wind begann zu blasen. Schwere Regentropfen fielen vom Himmel. Der alte Weidenbaum hatte viele Stürme überlebt. Aber einmal ist es genug. Einmal geht es nicht mehr. Einmal bricht alles zusammen. Jedes Leben endet mit dem Tod. Alles ist vergänglich, wie es schon Buddha erkannt hatte.

Die Erde wurde durch den Regen aufgeweicht, die Wurzeln fanden keinen Halt mehr in der Erde und der alte Weidenbaum neigte sich leicht zur Seite. Noch stützten ihn die andere Bäume mit ihren Ästen. Aber der Regen wurde immer stärker.

Ich betrachtete voll Sorge das Geschehen. In der Nähe der Weide stand meine erste Yogahütte. Alle meine kleinen Holzhütten waren nicht durch umstürzende Bäume bedroht. Aber diese eine Hütte lag in einer Gefahrenzone. Ich hoffte, dass der Baum neben die Hütte fallen würde. Und ich rechnete damit, dass dieses irgendwann in ferner Zukunft geschehen

würde.

Aber der Regen war unerbittlich. Langsam senkte sich die riesige alte Weide immer mehr zur Seite. Bis sie mit einem lauten Krachen direkt auf die Holzhütte fiel. Man sah nichts mehr. Die Laubkrone des alten Baumes verhüllte die Hütte samt Umgebung. Überall lagen Äste und Blätter.

Zum Glück stehe ich unter dem Schutz meiner erleuchteten Meister. Es geschah ein Wunder. Als ich näher an den Ort des Schreckens herantrat, stand dort die Holzhütte unversehrt an ihrem Platz. Der Baum hatte sich so sanft auf die Hütte gelegt und seine Äste hatten den Fall des dicken Baumstammes so stark abgefedert, dass die Hütte nicht zermalmt worden war. Nur die Dachpappe war an einigen Stellen etwas eingerissen.

Trotzdem beunruhigte mich die Situation so sehr, dass ich die halbe Nacht nicht schlafen konnte. Der Baum war jetzt umgefallen. Daran konnte man nichts mehr ändern. Das konnte ich relativ schnell annehmen. Aber wie sollte ich den Baum von der Hütte bekommen? Weil er halbschräg lag und unter Spannung stand, war er sehr schwer zu sägen. Und außerdem war der Stamm sehr dick. Ein falscher Schnitt mit der Säge und der dicke Stamm würde mich zerdrücken.

Solche Gedanken beschäftigten mich in der Nacht. Alles buddhistische Gedankentraining nützte nicht viel. Erst gegen Morgen konnte ich mich über alles äußere Chaos innerlich erheben, es loslassen und in mir Frieden finden. Ein Buddha lässt sich durch nichts beunruhigen. Er erkennt alle Phänomene als leer und vergänglich.

Ich visualisierte mich als eins mit der Natur und konnte so mein Ego überwinden. Es gab keinen Eigenwillen mehr. Alles war richtig so wie es war. Als ich am Morgen aufstand, betrachtete ich interessiert die Situation und erfreute mich an dem Blätterwirrwarr. Die Sonne schien und das innere Glück war wieder da.

Das änderte sich schlagartig, als am Mittag meine Freundin zu Besuch kam. Sie kann Chaos nicht ertragen. Sie liebt einen ordentlichen Garten. Und der Garten war jetzt nicht mehr ordentlich. Es lag dort ein Baum, wo er nicht hingehörte. Sie war schwer geschockt und konnte sich den ganzen Tag nicht mehr beruhigen. Sie weigert sich strikt das buddhistische Gedankentraining zu praktizieren. Sie möchte zwar gerne das Glück der Erleuchtung genießen, aber sie besteht gleichzeitig darauf, dass die Welt ihren Ordnungsvorstellungen entspricht. So wird das nichts mit dem inneren Frieden.

Ihre große Stärke ist aber ihre Tatkraft. Während ich in erleuchtetem Nichtstun ruhte und mich am Chaos erfreute, bestellte sie sofort einen Handwerker, der den Baum absägen und beseitigen sollte. Auch das wiederum erfreute mich, weil ich jetzt nicht selbst das gefährvolle Sägen übernehmen musste.

Ich beschränkte mich darauf die kleineren Äste abzusägen. Barbara räumte die Blätter weg. Und nach kurzer Zeit sah der Garten schon wieder relativ ordentlich aus. Nur der dicke Baumstamm lag immer noch auf der Hütte. Morgen kommt der Bäumeseiger und will sich den Baum ansehen. Dann gibt es etwas Chaos weniger.

Aber das nächste Chaos kommt bestimmt. Denn das äußere Leben besteht immer aus Chaos. Leben ist Leiden, wie Buddha so schön sagte. Nur wer sich über das äußere Leiden innerlich erheben kann, der kann dauerhaft das Glück der Erleuchtung genießen. Da gibt es für mich noch viel zu üben. Den spirituellen Weg zu gehen bedeutet beständig an leidhaften Gedanken zu arbeiten und sich auf das Positive im Leben zu konzentrieren. Und positiv ist, dass zwar der alte Weidenbaum gestorben ist, aber der alte Nils noch lebt. Und die Hütte auch. Und dass die Welt voller Wunder ist.



**Besuch im Yogi-Wald**

Heute war Nirmala von Yoga-Vidya aus Bad Meinberg bei mir zu Besuch. Sie brachte ihren dreizehnjährigen Enkel mit, der sich aber nur für das Smartphone interessierte. Barbara kam auch. Und ein Yogalehrer-Paar mit kleinem Baby, zwei Bekannte von Nirmala. So viel Besuch hatte ich lange nicht mehr.

Mein Türklopfer schallte um 10 Uhr laut durch das Haus. Ich dachte Nirmala wäre schon da und eilte freudig zur Tür. Aber dort stand eine fremde ältere Frau. Was wollte sie von mir so früh am Morgen? Sie brachte mir ein Packung mit leckeren Pralinen. Da erkannte ich sie. Vor drei Tagen hatte ich auf dem Wanderweg ein Smartphone gefunden. Ich vermutete, dass es einer Besucherin von der Pferdewiese nebenan gehörte. Und so war es auch. Die Frau freute sich riesig, als ich ihr das Smartphone brachte. Und heute kam ihr Dankeschön. Meine Gäste freuten sich sehr über die Pralinen und aßen sie fast alle auf. Und ich freute mich, dass ihnen die Pralinen so viel Freude bereiteten.

Der Tisch war voll von Sonnenblumen. In meiner Nähe gibt es ein Sonnenblumenfeld mit vielen großen gelben Sonnenblumen. Und alle meine Besucher pflückten sich dort Sonnenblumen ab und brachten sie mir als Geschenk mit. So wurde ich heute reich beschenkt.

Mit Nirmala unterhielt ich mich über Yoga. Ich fragte sie nach ihrem Weg. Sie ist eine Ausbilderin bei Yoga-Vidya und hat viele Jahre sehr streng ihre spirituellen Übungen praktiziert. Jetzt ist sie wie ich beim Yoga der Faulheit angekommen. Sie verwendete genau diesen Begriff, obwohl ich diesen Yogastil schon vor zwanzig Jahren entdeckt habe.

Der Yoga der Faulheit geht ganz einfach. Man kommt einfach zur Ruhe und ist im Glück. Man kann dabei sitzen, liegen oder gehen. Hilfreich sind kleine Yogahaltungen. Man kann einen Fuß auf ein Knie legen oder die Hände in den Schoß. Oder eine Hand auf ein Chakra. Nirmala praktiziert ähnlich wie ich. Sie braucht nicht mehr viel spirituell üben. Alles geschieht von alleine. Der spirituelle Weg geht sich von alleine, egal was man tut.

Nirmala war begeistert von meinen vielen kleinen Yogahütten. Vielleicht kommt sie nächstes Jahr im Juli zur Yoga-Woche. Dann praktizieren wir zusammen mit allen, die auch noch Lust dazu haben, eine Woche intensiv Yoga, Meditation, Singen und Spaziergehen. In viel Ruhe und mit viel Glücksenergie.

Nirmala: Lieber Nils, einen wunderbaren Kraftort hast Du geschaffen, wo der Kopf schnell klar wird und die Seele gut auftanken kann. Vielleicht können wir

unsere Sadhana Praxis als "nothing to do" Praxis taufen, oder "Eintauchen und Verweilen im großen Nichts" ....Was sagst du dazu?

## **Ein verrückter Traum**

Letzte Nacht träumte ich, ich wäre der Weihnachtsmann und könnte den Menschen alle Wünsche erfüllen. Ich sah mich zur Weihnachtszeit in der Hamburger Innenstadt, bekleidet mit einem roten Weihnachtsmann-Mantel, einer roten Weihnachtsmann-Mütze und einem großen Sack über der Schulter. Jedem, der tief in diesen Sack hineingreift, wird ein Wunsch erfüllt.

Die Wege in der Innenstadt waren voller Menschen. Es herrschte ein großes Gedränge. Ich als Weihnachtsmann fiel kaum auf. Außerdem gab es viele Weihnachtsmänner in Weihnachtsmann-Kostümen. Wie sollten die Menschen erkennen, dass ich der echte Weihnachtsmann war? Sie hätten in den Sack greifen müssen, um die Echtheit zu erkennen. An den Früchten kann man den echten Heiligen erkennen. Und der echte Weihnachtsmann kann wirklich Wünsche erfüllen.

Leider wollte kein Mensch in meinen Weihnachtsmann-Sack hineingreifen. Die Menschen waren mit ihren Weihnachtseinkäufen vollständig beschäftigt. Wer konnte schon ahnen, dass der Griff in einen leeren Sack echtes Glück hervorbringt. Das Geheimnis der Erleuchtung besteht darin, dass sich die Egolosigkeit in innere Fülle verwandelt. Und wer dann noch im umfassenden Geben lebt, in dem entsteht doppelte Fülle, die Fülle der Erleuchtung und die Fülle eines Lebens in der Liebe.

Also zauberte ich viele Geschenke in den Sack hinein. Jetzt war der Sack als Geschenke-Sack erkennbar, auch wenn es sich nun nur um unbedeutende materielle Geschenke handelte. Die Menschen griffen in meinen Weihnachtsmann-Sack hinein und freuten sich über die vielen schönen Dinge. Ein Mensch war allerdings besonders schlau. Als ich mich umdrehte und den Sack für kurze Zeit unbeobachtet stehen ließ, klaute er den ganzen Sack mit allen Geschenken.

Was ist ein Weihnachtsmann ohne seinen Sack voller Geschenke? Mir blieb nur noch mich selbst zu verschenken. Eine Frau brauchte einen Mann. Und da ein anderer Mann gerade nicht zur Hand war, nahm sie den Weihnachtsmann.

Ich beschloss ihr alle Wünsche zu erfüllen. Zuerst wunderte sie sich, denn kaum war in ihren Gedanken ein Wunsch entstanden, manifestierte er sich

auf wundersame Weise in ihrem Leben. Sie dachte, dass sie selbst die Fähigkeit der Wunscherfüllung erlangt hatte. Ihr Ego blähte sich riesig auf. Ständig entstanden neue Wünsche in ihrem Geist, ohne dass die Erfüllung der Wünsche sie auf einer tiefen Ebene glücklich gemacht hätte. Glück entsteht nach der Glücksforschung zu 90 % aus der Psyche eines Menschen und nur zu 10 % aus glücklichen äußeren Situationen.

Ich musste meine Strategie verändern, wenn ich die Frau wirklich glücklich machen wollte. Inneres Glück entsteht durch den spirituellen Weg. Ich erfüllte der Frau nur noch manchmal ihre äußeren Wünsche und konzentrierte mich darauf ihr den spirituellen Weg nahe zu bringen. Ich schenkte ihr ein Buch über das positive Denken und zeigte ihr die Technik der Meditation.

Die Frau begann jeden Tag 20 Minuten zu meditieren und beständig an ihren Gedanken zu arbeiten. Dadurch stieg ihr inneres Glück an. Der zweite große Schritt ins Glück war es, dass ich in mir selbst Glück erzeugte. Oder vielmehr entstand nach vielen Jahren des spirituellen Übens langsam immer mehr Glück in mir. Um mich herum bildete sich ein Energiefeld aus Glück. Alle Menschen, die in mein Energiefeld eintraten, nahmen an diesem Glück teil. Das war eigentlich das größte Geschenk, was ich der Frau machen konnte.

Sie war glücklich in meiner Gegenwart. Und sie war glücklich durch die spirituelle Arbeit an ihrem eigenen Geist. Das ist der doppelte Weg des Glücks. Man umgibt sich mit glücklichen Menschen. Und man praktiziert Meditation und Achtsamkeit auf die eigenen Gedanken. Und wenn man dann diesen Weg mit dem Weg der umfassenden Liebe verbindet, dann wächst man in das Glück der Erleuchtung hinein und wird eines Tages zu einem Weihnachtsmann oder einer Weihnachtsfrau.

Mit diesen Gedanken wachte ich auf. In mir war immer noch Glück. Aber dieses innere Glück machte mich sehr träge. Wie konnte ich aus der Trägheit in die Aktivität kommen? Indem ich mich auf das Leid in der Welt konzentrierte. Wer das Leid bei seinen Mitmenschen sieht, erhält daraus die Kraft zu helfen und aktiv zu werden. Es gibt für jeden Weihnachtsmann noch viel auf dieser Welt zu tun.

### Das Lieblingsgedicht

Zu Weihnachten war das Lieblingsgedicht in unserer Familie immer Draußen vom Walde komm ich her. Wenn ich meine alte Mutter besucht habe, habe

ich an der Haustür geklingelt und dieses Gedicht aufgesagt. Jetzt ist meine Mutter im Himmel und ich spreche es zu ihr. Und auch für meinen Vater, der viele Jahre vorher gestorben ist. Er ist jetzt sicher bei ihr.

Bei ihnen sitzen auch meine Oma und mein Opa, in deren Haus ich jetzt wohne. Und meine Großeltern väterlicherseits, die ich nur selten gesehen habe. Und ihre Eltern und Großeltern und alle Geschwister. Eine riesige Menge von Ahnen. Sie sehen uns von oben und wir sehen sie von unten. Es ist gut sich immer wieder mit seinen Ahnen zu verbinden. Das macht uns unsere Entstehungsgeschichte bewußt. Wir tragen ihre Gene und ihre Energie in uns.

Da ich an ein Leben nach dem Tod glaube, können wir ihnen spirituell helfen, in dem wir an sie denken. Und sie können uns stärken, weil sie uns mit dem Himmel verbinden. Wenn wir sie im Himmel visualisieren, erwacht unsere Kundalini-Energie. Vom Himmel fließt Licht in unser Scheitelchakra, in unseren Kopf und in unseren ganzen Körper hinein. Wir senden dieses Licht weiter an alle Menschen, die wir kennen. So entsteht ein Band der Liebe, dass alle glücklich macht. So entsteht eine glückliche Welt.

Draußen vom Walde komm ich her.  
Ich muss euch sagen es weihnachtet sehr.  
All überall auf den Tannenspitzen  
sehe ich goldene Engel sitzen.  
Und droben aus dem Himmelstor  
blickt mit großen Augen meine Mutter hervor.  
Nils ruft sie mich mit ihrer Stimme an,  
bist du nicht ein Weihnachtsmann?  
Nils, du alter Gesell,  
hebe die Beine und spute dich schnell.  
Die Kerzen fangen zu brennen an,  
das Himmelstor ist aufgetan.  
Zeige den Menschen den Weg ins Licht  
Etwas Schöneres gibt es nicht.  
Beschenke die Menschen auf der Erden,  
damit alle glücklich werden.

## **Diskussion**

Waltraut: Was ist, wenn noch viel Wut da ist? Verzeihen ist nicht einfach. Unsere Ahnen waren auch sehr belastet durch ihre Zeit hier auf Erden.

Nils: Wenn Gefühle da sind, ist es gut. Dann bist du energetisch verbunden. Dann kannst du an den Gefühlen arbeiten und dich und deine Ahnen dadurch ins Licht bringen. Wenn Wut da, lebe deine Wut. Irgendwann geht sie in Trauer über. Und irgendwann kannst du verzeihen. Und irgendwann bist du dann im Licht und spürst die Energie deiner Ahnen.

Elisabeth: Du glaubst an ein Leben nach dem Tode und nicht an eine Wiedergeburt? Wenn ich die Wahl hätte, würde ich auch das Leben nach dem Tode nehmen. Wie es wirklich ist, weiß wohl keiner. Ich wäre froh, nicht nochmal auf dieser Erde leben zu müssen.

Nils: Ich glaube an beides. Der Normalfall ist die Wiedergeburt. Und in der Zwischenzeit leben die Seelen im Himmel. Aber manche kommen auch im Himmel direkt zur Erleuchtung. Dann können sie dort bleiben.

Ursula: Den Schluss hab ich irgendwie anders in Erinnerung.

Nils: Der Schluss ist kreativ von mir.

Stev: Das kommt mir sehr bekannt vor. Danke für deine Geschichte, wir sehen uns alle wieder, wir werden eines Tages erwartet.

Nils: Im Buddhismus sagt man natürlich zur Seele Bewusstseinskontinuum. Und eine Seele ist nichts Festes, sondern verändert sich ständig, bis sie in ein Einheitsbewusstsein (Nicht-Ich, Anatman) übergeht. Die Engel kann man als Devas oder Gottheiten oder kleine Buddhas sehen. Der Himmel ist eine höhere Bewusstseinsdimension im Jenseits. Die Essenz des Gedichtes ist der Bodhisattva-Weg.

## **In die Liebe kommen**

Mutter Meera September 2019. Vor dem Darshan zog ich eine Orakelkarte. Das Orakel weissagte, dass mich Glück erwartet. In der Nacht hatte ich bereits einen glückverheißenden Traum gehabt. Ich träumte von einer großen Flut. Das Meer stieg immer weiter an. Ich flüchtete mich auf einen großen Berg. Ich wachte auf und erkannte, dass das Meer meine innere Energie symbolisierte. Der Berg war der Berg der Erleuchtung. Ich ließ die Energie in den Berg hineinfließen. Ich wurde eins mit dem Energiemeer und dem Berg und war im Glück. Der Tag begann erfolgversprechend. Gespannt fuhr ich mit meiner Freundin zum Darshan von Mutter Meera in die Hamburger

Innenstadt. Was würde passieren?

Die Kirche in Hamburg Altona war wie immer voll. Viele Menschen auf der ganzen Welt gehen regelmäßig zu Mutter Meera, um ihren Segen zu erhalten. Sie warten, meditieren, bekommen eine Berührung am Kopf und einen Blick in die Augen. Und gehen schweigend wieder zu ihrem Platz zurück. Es ist eine Atmosphäre der Ruhe. Manche Menschen sind nach dem Darshan glücklich, oft geschieht Heilung und oft geschieht scheinbar auch gar nichts.

Ich saß nach der Berührung wieder auf meiner harten Kirchenbank. In meinen Füßen begann es zu kribbeln. Glücksenergie floß durch den Körper. Ich dachte, jetzt kommt die Erleuchtung. Aber darauf muss ich wahrscheinlich noch etwas warten. Ich befinde mich im Moment in einer Phase, wo sich die Glücksenergie jeden Tag etwas entwickelt. Und auch wieder verschwindet. Insofern war es normal, dass sich durch das lange Sitzen in der Stille der Kirche etwas Glücksenergie bei mir entfaltete. Auf den großen Durchbruch, die große Energieverstärkung und das dauerhafte innere Glück warte ich noch.

Allerdings bin ich über das leichte Anwachsen des inneren Glücks auch schon zufrieden. Es zeigt, dass mein Bemühen auf dem spirituellen Weg langsam Früchte trägt. Im Moment würde ich mich weder als erleuchtet noch als völlig unerleuchtet bezeichnen. Ich lebe in einem mal mehr und mal weniger starken Einheitsbewusstsein. Ein gewisses inneres Glück ist meistens da. Und ich bin optimistisch, was die Zukunft betrifft. Wie sich die Zukunft allerdings genau gestaltet, weiß ich nicht. Ich überlasse dem Leben meinen Weg.

Im Moment hat mich das Leben in eine Beziehung geführt. Meine Freundin saß neben mir im Darshan. Sie war glücklich. Sie war jetzt dreimal bei Mutter Meera gewesen und jedes Mal hat sie der Besuch sehr inspiriert. Die ersten beiden Male hatte sie Durchbrüche ins Glück, die mehrere Tage andauerten. Diesmal passierte zwar nicht so viel, aber sie genoss es Mutter Meera in die Augen zu schauen.

Auf dem Heimweg unterhielten wir uns über die Spiritualität. Meine Freundin beschäftigt sich derzeit intensiv mit dem positiven Denken. Ich habe festgestellt, dass es hilfreich ist meine Freundin als Göttin zu betrachten. Wenn ich mich auf das Positive in ihr konzentriere, dann macht das meinen Geist positiv. Wenn ich sie als Göttin sehe, dann erweckt das die Erleuchtungsenergie in mir.

Um in ein glückliches Einheitsbewusstsein zu kommen, muss ich immer

wieder unsere Energieverbindungen bereinigen. Ich muss Verletzungen verzeihen und Anhaftungen auflösen. Ich sende ihr Licht und komme dadurch selbst ins Licht. Diese Übung mache ich jeden Tag.

Und erstaunlicherweise hatte sie die gleiche Übung auch für sich entdeckt. An mir gibt es nach ihrer Meinung auch oft etwas zu kritisieren. Es ist auch für sie eine ständige Übung sich auf das Positive bei mir zu konzentrieren. So erwecken wir beide immer wieder unsere Liebe zueinander.



### **Ein Buddha des Glücks**

Wir setzen uns entspannt hin, der Rücken ist gerade und der Bauch ist entspannt. Die Hände liegen im Schoß oder auf den Knien. Wir visualisieren ein Buddha-Bild, mit dem wir uns identifizieren können. Wir sind der Buddha. Dadurch erwecken wir die spirituelle Energie Buddhas in uns. Wir denken und meditieren auf die folgenden fünf Mantras.

1. "Ich bin ein Buddha des Glücks. Ich spüre das Glück in mir. Ich lebe im Glück. "

2. "Ich sehe das Positive in meiner Welt. Ich konzentriere mich auf das Wesentliche. Das Wesentliche ist der spirituelle Weg, das innere Glück. Ich erkenne meine Welt als Paradies. Alles ist gut so wie es ist."

3. "Ich bin ein Helfer aller Wesen (Bodhisattva, eine gute Mutter, ein Buddha der Liebe). Ich sende allen Wesen Licht, Liebe und Glück. Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge die ganze Welt glücklich sein."

4. "Ich verbinde mich mit den erleuchteten Meistern (den Buddhas und Bodhisattvas). Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg. Ich höre auf meine innere Weisheit und finde so meinen Weg."

5. "Ich stoppe meine Gedanken und komme so ganz in mir zur Ruhe. Ich entspanne mich."