

# Positives Denken Grundwissen

Positive Psychologie, Selbstverwirklichung, Lebensfreude und  
Optimismus

Von: [Nils Horn](#)

[2. Auflage, 2019](#)

Welche positiven Sätze tun dir gut?

Positiv in fünf Minuten

Fünf Engel Meditation

Positives Denken

Techniken der Gedankenarbeit

Die psychologische Lerntheorie

Die drei Schritte

Kritik am positiven Denken

Positive Psychologie

Glücksforschung

Die fünf Grundsätze der Gesundheit

Hilfe bei Leid

Spirituelle Therapie

Überwinde deine Angst

Vom Burnout in die Kraft

Hoffnung für Borderliner

Das geistige Zentrum

Die tägliche Selbsterforschung

Der heitere Weise

Die Einheit aller Religionen

Was ist Erleuchtung

Heilmeditation

Das innere Kind heilen

Der innere Buddha

Yoga der Liebe

Selbstliebe

Yoga und Positives Denken

Kundalini-Meditation

Ho'oponopono

Dauerhaft in der Liebe leben

Lebensfreude

Optimismus

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

Ich nehme das Leid in meinem Leben an.

Ich lebe im inneren Frieden.

Ich ändere die Dinge, die ich ändern 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 Gebet, ein Mantra, eine Orakelkarte, eine Visualisierung, eine Meditation, ein kleines Ritual vor einem Bild oder einer Statue, durch das Lesen in einem spirituellen Buch).

Ich blicke durch.

Ich bin stark.

Ich erreiche meine Ziele.

Ich habe Ausdauer.

Ich folge den Erkenntnissen der Glücksforschung.

Ich kann das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden.

Ich lebe im Wesentlichen.

Das Wesentliche im Leben sind die Liebe, das Glück und der innere Frieden.

Das Wesentliche ist eine glückliche Welt.

Ich bin ein Buddha, eine Göttin, ein Yogi, ein guter Mensch.

Ich wirke für das Gute auf der Welt.

Ich bin die Liebe.

Ich lebe in der umfassenden Liebe zu allen Wesen.

Ich bin zufrieden mit mir und meinem Leben.



### **Positiv in fünf Minuten**

1. Das Problem: Beschreibe in kurzen Worten deine Situation und dein Problem. Wie ist genau deine Situation? Was ist das Problem? Wo ist das Zentrum des Problems?
2. Die Gefühle: Welche Gefühle gibt es in dir? Angst, Wut, Sucht/Sehnsucht, Trauer. Welches Gefühl ist am stärksten? Wo sitzt das Gefühl in deinem Körper?
3. Die Gedanken: Welche Gedanken sind mit deinem Gefühl verbunden? Warum bist du traurig, ängstlich, wütend oder sehnsüchtig? Zähle alle dich belastenden Gedanken auf. (Meine Gedanken sind ...)

4. Das Nachdenken: Was löst dein Problem? Denke so lange über dein Problem nach, bis du eine Lösung gefunden hast. Das kann eine äußere (Umstände verändern, etwas tun) oder eine innere Lösung sein (etwas loslassen/annehmen, ein positiver Gedanke). Überlege dir verschiedene Lösungswege. Sammle alle Informationen, die du brauchst. Wäge ab und triff eine klare Entscheidung.

5. Die Umsetzung: Setze deine Entscheidung mit Kraft um. Folge deinen positiven Gedanken. Verwirkliche deinen positiven Lebensplan. Vermeide ab jetzt sinnloses Grübeln. Jetzt wird nicht mehr gezweifelt, sondern kraftvoll verwirklicht. Gehe deinen Weg, siege und sei zufrieden mit dir. Denke immer wieder deinen positiven Leitsatz als Mantra. Beginne jeden Tag mit einem positiven Vorsatz oder einem Gebet. Was ist jetzt dein positiver Satz? „Mein positiver Satz ist ...“



## Fünf Engel Meditation

Wir erwecken mit den fünf Engeln die Kraft, die Weisheit, den Frieden, das Glück und die Liebe in uns. Wir setzen oder legen uns bequem hin. Der Rücken ist gerade und der Bauch ist entspannt. Wir atmen tief ein und aus. Und kommen in uns zur Ruhe.

1. Links neben uns steht der Engel der Kraft. Seine Farbe ist ein kraftvolles Blau. In der Hand hält er den Stab der Kraft. Wir sind dieser Engel und denken: **"Ich bin der Engel der Kraft. Ich habe Kraft. Ich gehe mit Kraft meinen Weg." Was sind deine Ziele? Wie erreichst du deine Ziele? Was ist dein Siegerweg?**

2. Rechts neben uns steht der Engel der Weisheit. Die Farbe des Engels ist weiß. Er hat eine Aura aus Licht um seinen Kopf und verbindet uns mit unserer inneren Weisheit. Was ist dein Weg der Weisheit? Denke mehrmals

das Mantra: **"Weise ist ... Unweise ist... " Weise ist es im Leben den Weg des inneren Glücks und der umfassenden Liebe zu gehen. Weise ist es gut für sich zu sorgen und glücklich zu leben.**

3. Hinter uns sitzt der Engel des Friedens und meditiert. Seine Hände liegen in der Meditationshaltung im Schoß. Der Engel ist grün und von der grünen Natur umgeben. Wir spüren den Frieden der Natur in uns und um uns. Wir denken: **"Ich nehme die Dinge so an wie sie sind. Ich hafte nicht an äußeren Dingen an. Ich lebe im inneren Frieden. Ich fließe gelassen mit dem Leben."**

4. Vor uns sitzt der goldene Engel des Glücks. Erzeuge durch deine Gedanken Glück in dir. Denke positiv. Konzentriere dich auf das Positive und lebe positiv. **„Mein positiver Gedanke heute ist... Ich bin glücklich, weil... (ich meinen spirituellen Weg kenne und dadurch im Licht lebe.)“**

5. Wir verwandeln uns in den roten Engel der Liebe. Wir bewegen segnend eine Hand und denken: **"Ich sende Licht zu allen Wesen. Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."**



**Positives Denken**

Sternenfrau: Mein positives Denken besteht darin zu denken: „Kopf hoch, nicht unterkriegen lassen.“

Jenny: In allem steckt etwas Gutes. Man muss es nur finden bzw. erkennen können.

Mann: Alles nicht so ernst nehmen. Nach dem Regen kommt der Sonnenschein. Es gibt immer auch eine positive Seite bei allem Geschehnissen.

Monika: Abwertende Gedanken stoppen. Sage dir ganz bewusst „Stopp – so nicht!“, wenn sich abwertende Gedanken in dir breit machen wollen. Ersetze negative Gedanken auf der Stelle durch neue, aufmunternde Gedanken. Dabei helfen positive Merksätze wie „Das werde ich schaffen“. Wiederhole diese Selbstermutigungen mehrmals täglich. Denk dir einen schönen positiven Gedanken aus, der sich gut für dich anfühlt! Dann setze dich 5 Minuten in Ruhe hin und denke während der ganzen Zeit immer wieder diesen Gedanken. Spüre das schöne Gefühl dabei in dir. Wenn du abschweifst von dem guten Gedanken, lass es geschehen und bring dich wieder zurück. Mit etwas Übung wird positives Denken immer leichter für dich.

Helga: Nach dem Tode meines Mannes habe ich über 1 Jahr lang regelmäßig „autogenes Training“ gemacht. Seitdem gelingt es mir, positiv zu denken. Das war bei mir nicht immer so. Mit dem positiven Denken lebt es sich leichter und erfreulicher.

David: Man sollte in sich selbst ruhen. Höre auf dich selbst und lass dich nicht von anderen negativ beeinflussen.

Rick: Meditiere und orientiere dich an Buddha oder einem anderen positiven Vorbild.

Mathilde: Meine Methoden:

1. Alles liegt in Gottes Hand. Gott liebt mich und ich muss keine Angst haben.
2. Was ich nicht ändern kann, akzeptiere ich!!! Das hilft sehr.
3. Nicht ärgern! Nicht ärgern lassen.

Dana: Mir hat immer die Bibel und die Religion geholfen. Sie haben mich mein Leben lang begleitet und geprägt. Ausserdem solche Sprüche wie:

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Fehler sind dazu da, um aus ihnen zu lernen. Gott bürdet niemandem mehr auf, als er tragen kann. Ich habe immer versucht mein Leben so zu gestalten, dass ich dabei glücklich bin. Ich habe mich bemüht, im Einklang mit mir selbst und mit meiner inneren Führung zu handeln und zu leben. Ich habe ich in meinem Leben viel Negatives erfahren. Irgendwo bin ich aber ein zähes Stehaufmännchen mit einem sehr starken Überlebenswillen.

Sabrina: Man kann jeden Abend 10 Sachen aufschreiben, die schön waren.

Die erste Zeit wird es schwer fallen, aber nach und nach werden dir immer mehr Sachen auffallen, die am Tag gut gelaufen sind beziehungsweise schön waren. So fängst du an auch die kleinen positiven Dinge zu sehen und denkst auch positiver.



### **Positives Denken**

Die Grundtechnik der Gedankenarbeit ist das Nachdenken. Denke über dich, das Leben oder deine Situation nach. Löse dein Problem und du kommst in dir zur Ruhe. Wenn es keine Lösung gibt, dann nimm die Dinge einfach so an wie sie sind. Das Leben muss nicht perfekt sein. Ein Erleuchteter ist glücklich in einer unperfekten Welt. Das Annehmen der unperfekten Welt kann ein Weg der Erleuchtung sein.

Finde deinen Weg der Weisheit. "Mein Weg der Weisheit ist ..." Überlege einfach nur, was im konkreten Moment richtig ist. Ist es richtig zu handeln oder nicht zu handeln? Was muss getan werden? Tue es. Und denke nicht zu viel nach. Lebe vorwiegend im Sein und in der Gedankenruhe.

Wenn du ein Problem im Moment nicht lösen kannst, dann lasse es los. Nimm dir jeden Tag eine bestimmte Zeit um darüber nachzudenken. Im Laufe der Zeit wirst du eine Lösung finden.

Meistens finden wir durch das gründliche Nachdenken einen Gedanken, der uns innerlich zur Ruhe kommen lässt. Wenn uns kein solcher Gedanke einfällt, müssen wir gründlich unser Inneres erforschen. Welche Gefühle sind in dir? Wut, Trauer, Angst, Sucht/Sehnsucht? Was ist dein vorwiegendes Gefühl? Welches Problem ist damit verbunden? Welcher Gedanke zeigt sich, wenn du in dein Gefühl spürst?

Gefühle von Angst, Wut, Trauer und Sucht kann man auflösen, wenn man den negativen Gedanken findet, der das Gefühl auslöst. Welcher positive Gedanke hilft uns diesen negativen Gedanken aufzulösen? Hier müssen wir manchmal sehr kreativ sein. Welcher Gedanke ist stark genug, den negativen Gedanken zu besiegen? Woran glauben wir in der Tiefe unserer Seele? Es ist gut starke Glaubensgrundsätze zu entwickeln. Sie helfen uns in Notsituationen unsere negativen Gedanken zu überwinden.

Meistens helfen uns das gründliche Nachdenken oder unsere persönlichen Glaubensgrundsätze, um inneren Frieden zu finden. Die negativen Gefühle und Gedanken kommen aber oft aus dem tiefen Unterbewusstsein. Und unser Unterbewusstsein ist wie ein kleines Kind. Wir müssen geschickt mit dem kleinen Kind in uns umgehen. Wir müssen es überzeugen und gut erziehen. Dann entsteht eine positive Psyche.

Auf welchen Gedanken reagiert das kleine Kind in uns? Wann löst sich der negative Gedanke auf? Braucht das innere Kind etwas Liebe, Glück, Weisheit oder Kraft? Finde einen Weg ihm das zu geben. Tue dir etwas Gutes. Besinne dich auf deine Weisheit. Gehe den Weg der umfassenden Liebe, sende allen Wesen Licht und tue eine gute Tat. Wenn dein inneres Kind Kraft braucht, dann gehe einfach diszipliniert deinen Weg. Treibe Sport, mache deine spirituellen Übungen, arbeite etwas und in dir entstehen Kraft und Frieden.

Wenn diese Techniken nicht helfen, dann übe dich in der Gedankenbeherrschung. Stoppe deine negativen Gedanken. Meditiere, denke ein Mantra, lenke dich durch Lesen oder Videos ab. Oft ist es auch gut mit anderen Menschen zu reden. Die Hälfte aller Probleme verschwindet, wenn wir uns mit einem guten Freund darüber austauschen können. Hast du keinen guten Freunde verbinde dich geistig mit Gott oder deinem spirituellen Meister. Erzähle ihm deine Probleme. Ziehe eine Orakelkarte (Buddha Orakel, Tarot) und du wirst eine Antwort bekommen, die dir weiterhilft

Negative Gedanken kannst du mit einem Mantra stoppen. Finde dein persönliches Mantra. Denke so lange "Stopp" oder ein anderes Mantra (z.B. einen Satz der Weisheit), bis der negative Gedanke verschwindet. Wiederhole das in Krisenzeiten immer wieder. Irgendwann wirst du dein negativen Denken besiegt haben. In dir werden positive Gefühle wie Glück, Liebe und Frieden entstehen.

Eine große Hilfe sind Vorstellungsbildungen. Mache eine Phantasiereise. Stelle dir vor, wie eine Lösung deines Problems aussehen könnte. Visualisiere dich in einem glücklichen Leben. Spiele belastende Situationen gedanklich durch. Lebe alle Gefühle aus und komme dadurch in dir zur Ruhe. Finde einen positiven Gedanken, der dir hilft.

Orientiere dich durch positive Vorsätze auf eine positive Zukunft. Gehe mit einem positiven Vorsatz durch den Tag. Was gibt dir heute Kraft deinen Tag positiv zu bewältigen? Was gibt dir Hoffnung und Zuversicht in deinem Leben. Beginne jeden Tag mit einem positiven Vorsatz. Überlege am Abend, ob du deinen Vorsatz gut umgesetzt hast. Was kannst du am nächsten Tag besser machen? Entwickel deinen Plan eines positiven Lebens. Setze ihn konsequent um. So leben Sieger. Was ist dein Ziel? Was ist dein Siegerweg?

Belohne dich, wenn du deine positiven Vorsätze umgesetzt hast. Dein inneres Kind liebt Belohnungen. So motivierst du dich auf deinem Weg des Positiven zu bleiben. Es müssen keine große Belohnungen sein. Manchmal genügt ein Keks oder eine schöne Blume. Manchmal braucht man aber auch große Visionen, um die Kraft für ein positives Leben zu haben. So eine positive Vision ist die Erleuchtung, das dauerhafte Leben im inneren Frieden und Glück. Ein solche Vision kann auch das Ziel einer glücklichen Welt sein. Finde deinen Weg das Glück und die Liebe in der Welt zu verbreiten. Das wird dich glücklich machen und deine negativen Gedanken besiegen.

## **Wut und Trauer**

Gefühle von Wut und Trauer entstehen durch einen negativen Gedanken, der uns innerlich verspannt. Diese Verspannung löst sich dann über das Gefühl der Wut oder der Trauer. Mit diesen Gefühlen agieren wir unsere innere Verspannungen aus. Sie sind deshalb grundsätzlich etwas Positives, weil sie uns bei der inneren Entspannung helfen. Wir sollten sie auf eine sozial angemessene Weise ausleben.

Gleichzeitig sollten wir versuchen den negativen Gedanken, der diese Gefühle verursacht, mit einem positiven Gedanken zu überwinden. Sonst entstehen durch den negativen Gedanken immer neue Verspannungen. Unsere Wut

oder unsere Trauer wird immer aufs neue angefacht.

Es gibt auch die Möglichkeit der Meditation auf das Gefühl. Wir versetzen uns in einen Zustand der Meditation. Die Gedanken und Gefühle können kommen und gehen wie sie wollen. Wir beobachten sie nur. Wir geben ihnen keine Energie. Dadurch kommen sie nach einiger Zeit von alleine zur Ruhe. Sie tauchen auf, leben sich aus und lösen sich auf. Plötzlich entstehen in uns Frieden und Glück.

Grundsätzlich brauchen wir beide Techniken der Arbeit mit Gefühlen. Wir brauchen die Auflösung von negativen Gedanken durch positive Gedanken und wir brauchen die meditative Betrachtung der Gefühle. Positives Denken und Meditation sind der Weg der inneren Entspannung und der Erleuchtung. Unsere Weisheit sagt uns, welche Methode in welchem Moment die richtige ist.

Negative Gefühle können auch entstehen, wenn andere Menschen aggressiv zu uns sind. Es ist häufig schwierig sich gegen die Aggressivität anderer Menschen abzuschildern.

Dies ist möglich, wenn man die ankommende Aggressionsenergie entweder direkt zurückschickt, sie ableitet oder sie in Positivität umwandelt. Die Umwandlung erfolgt durch geeignete positive Gedanken. Du kannst zum Beispiel versuchen zu verstehen, warum der andere Mensch jetzt aggressiv ist, und Verständnis dafür entwickeln. Du kannst überlegen, wie du ihm am besten helfen oder was du in dieser Situation tun kannst. Du kannst auch seine Aggressionen positiv werten durch einen Gedanken wie: "Wer er wütend ist, zeigt er mir damit, dass ich ihm wichtig bin."

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, dass du innerlich neben dich trittst und die Aggression sozusagen auf dich als dritte Person ableitest. Sie kann dich dann persönlich gar nicht treffen. Du gestehst einfach, dass du einen Fehler gemacht hast. Du gibst einfach den Perfektionsanspruch an dich auf. Jeder Mensch kann Fehler machen. Ihr könnt auch die Aggression auf ein drittes Objekt ableiten und zum Beispiel gemeinsam über die unangenehme Situation schimpfen.

Du kannst dem anderen Menschen auch erst einmal Recht geben oder ihn einfach reden lassen. Wenn sich dann die Wogen geglättet haben, könnt ihr beide eure Vernunft wieder einschalten und die Sache in Ruhe klären.

## **Angst**

Angst beruht auf einem angstausslösenden Gedanken. Dieser Gedanke kann durch einen positiven Gedanken aufgelöst werden. Dazu müssen wir die Situation genau betrachten, durch die die Angst ausgelöst wird.

Wenn wir vor der Angst flüchten, wird sie größer. Wenn wir durch die Angst hindurchgehen, löst sie sich auf. Hilfreich sind Fragen wie: "Was ist wirklich schlimm daran? Hängt mein Glück davon ab? Wenn man mir eine Million dafür geben würde, könnte ich es dann ertragen? Was kann schlimmstenfalls passieren? Stimmt der Angstgedanke? Ist er wahr? Ist er realistisch? Oder mache ich mir übertriebene Sorgen? Gibt es positive Gesichtspunkte an der Situation?"

Je genauer unser positiver Gedanke das Problem trifft und umso mehr wir an ihn glauben, desto eher wird er unsere Angst überwinden. Wir können verschiedene positive Gedanken ausprobieren und erforschen, welcher uns am besten bei unserer Angst hilft. Die stärksten Gedanken entstehen durch gründliches Nachdenken und ein genaues Betrachten der Situation.

Eine gute Methode zur Überwindung von Ängsten besteht darin, sich in einen Zustand der Entspannung zu versetzen (zu meditieren) und sich dann mit seiner Angst zu konfrontieren. Wir verweilen so lange innerlich unberührt und entspannt bei der Angst, bis sich die Angstspannung aufgelöst oder wenigstens verringert hat. Wenn wir diese Übung oft wiederholen, können wir damit unsere Ängste überwinden.

Sehr hilfreich ist es einen starken Glauben zu haben. Wenn wir an uns selbst und unsere eigene Kraft glauben, dann können wir damit jede Angst überwinden. Wenn wir an Gott und unsere erleuchteten Meister glauben, dann nimmt uns das die Angst vor unserer Zukunft. Es ist gut regelmäßig in den heiligen Schriften unserer Religion zu lesen.

Angst kann durch innere Kraft überwunden werden. Durch Sport, Yoga und Meditation bauen wir innere Kraft auf. Unser Selbstvertrauen wird größer und unsere Angst kleiner werden.

Gut ist es eine Aufgabe im Leben zu haben. Wenn wir uns auf etwas Positives konzentrieren, verringern sich die negativen Gedanken und Gefühle.

Etwas Angst kann manchmal auch hilfreich sein. Angst schützt uns davor falsche Dinge zu tun. Sie gibt uns die Kraft unser Leben zu meistern. Sie bringt uns dazu den Weg der Erleuchtung zu gehen, weil es der einzige Weg ist, der langfristig zur Leidbefreiung führt. In der Erleuchtung erheben wir uns über das Leid der Welt und alle Ängste. In uns herrschen Frieden, Liebe und

Glück.



### **Die psychologische Lerntheorie**

Die psychologische Lerntheorie geht davon aus, dass positive Gedanken gelernt werden können. Ein Sportler trainiert einige Wochen oder Monate ein äußeres Verhalten. Er übt bestimmte Verhaltensweisen ein und nach einiger Zeit beherrscht er sie.

Gedanken können wir als das innere Verhalten eines Menschen verstehen. Wenn wir bewusst längere Zeit ein positives geistiges Verhalten gezielt einüben, dann gewöhnt sich unser Geist an das positive Denken. Er reagiert auf bestimmte äußere Situationen automatisch mit positiven Gedanken.

Wie lernt man positive Gedanken? Der Lernweg besteht aus vier Schritten. Als erstes brauchen wir ein positives Gedankensystem, das zu uns passt. So eine positive Lebenslehre ist die Glücksphilosophie. Die Essenz sind die fünf Eigenschaften Weisheit, Frieden, Liebe, Selbstdisziplin und Lebensfreude. Diese fünf Eigenschaften üben wir jeden Tag.

Der zweite Schritt ist es, positive Gedanken systematisch einzuüben. Am besten besinnen wir uns jeden Morgen auf die fünf positiven Eigenschaften. Wir stellen uns auf jeden Tag positiv ein. Wir stehen mit einem positiven Gedanken auf. Wir bewahren den Gedanken tagsüber. Und abends denken wir noch einmal über den Tag nach und überlegen, was wir am nächsten Tag besser machen können.

Wir spüren in unsere negativen Gefühle (Angst, Wut, Trauer, Sucht) hinein. Welcher negative Gedanke ist damit verbunden? Mit welchem positiven Gedanken können wir ihn überwinden? Welcher Gedanke bringt uns heute in ein positives Lebensgefühl?

Hilfreiche positive Sätze sind: „Ich lebe als Sieger. Ich erreiche meine Ziele. Ich gehe mit Ausdauer meinen Weg. Ich lebe in der Wahrheit, Richtigkeit und Weisheit. Weisheit ist es, positiv zu denken und innerlich glücklich zu sein.“

Wir üben die fünf Eigenschaften Frieden, Liebe, Weisheit, innere Kraft und Lebensfreude so, dass sie uns gut tun. Wir sehen uns jeden Tag genau an und überlegen uns, welche positive Strategie für diesen konkreten Tag am besten geeignet ist. Wir legen unsere Ziele fest und machen einen positiven Tagesplan. So wachsen wir jeden Tag ein kleines Stück weiter ins Licht.

Der dritte Schritt besteht darin, den ganzen Tag über konsequent die Gedanken zu beobachten und alle negativen Gedanken sofort zu stoppen. Wenn wir einen negativen Gedanken erkennen, schieben wir ihn sofort weg. Wir überlegen, welcher Gedanke jetzt richtig ist. Wir entwickeln einen positiven Gedanken und setzen ihn an die Stelle des negativen Gedankens. Wenn wir das langfristig machen, werden unsere negativen Gedanken immer weniger und unsere positiven Gedanken immer mehr.

Die ständige Gedankenbeobachtung ist die Essenz des positiven Denkens. Oft reicht schon die ständige Beobachtung aus, um unsere negativen Gedanken im Laufe der Zeit immer mehr zu überwinden. Wir sind uns unserer negativen Gedanken bewusst und haben sie dadurch schon wesentlich ihrer Macht beraubt.

Manchmal müssen wir aber auch kraftvoll intervenieren. Und gerade am Anfang unseres Weges sollten wir längere Zeit relativ streng mit unseren Gedanken sein. Wenn unsere inneren Kinder erst einmal gut erzogen sind, können wir ihnen später etwas mehr Freiheit geben.

Der vierte Schritt besteht in der Stabilisierung des positiven Denkens. Es ist nicht einfach den ganzen Tag seine negativen Gedanken zu kontrollieren. Wir brauchen starke Helfer, damit wir langfristig auf unserem Weg des inneren Glücks bleiben.

Solche Helfer sind das tägliche Gebet zu einem erleuchteten Meister, das tägliche Lesen in einem spirituellen Buch, die tägliche Meditation, die Yoga-Übungen und das Spaziergehen. Wir können einmal in der Woche zu einer

Yoga-, Meditations-, Gesangs- oder Positiv-Denken-Gruppe gehen.

Sehr gut ist es einen positiven Menschen zu kennen, mit dem wir uns jeden Tag kurz austauschen. Wir können telefonieren, chatten, skypen oder uns besuchen. Wir können zusammen einen positiven Gedanken für den Tag finden (Orakel, über Probleme nachdenken), einfach nur etwas reden, meditieren oder etwas Schönes zusammen tun. Ich schreibe mir jeden Tag mit einer Frau eine positive Email. Mit einer anderen Frau meditiere ich jeden Tag fünf Minuten am Telefon. Mit einer dritten Frau unterhalte ich mich regelmäßig etwas. Das hilft gegen die Einsamkeit und macht alle Beteiligten dauerhaft glücklich. Wer einen positiven Freundeskreis hat, bleibt immer in der Liebe und im Positiven.

Sehr gut ist es, mehrere Helfer über den ganzen Tag zu verteilen. Wir können zum Beispiel morgens vor dem Aufstehen einen positiven Tagesvorschlag fassen. Dann machen wir einige Yoga-Übungen. Wir lesen einige Seiten in einem positiven Buch. Abends haben wir dann unsere Gruppe, machen etwas Sport oder eine längere Meditation.

Wir schaffen uns kreativ unser System der täglichen Glücks-Übungen. Wir bauen so viele Übungen in für uns richtigen Abständen in den Tag, dass wir uns beständig auf dem Weg des Positiven halten. Wir bleiben mit Ausdauer auf unserem Weg der Weisheit und des Glücks. Wenn wir einmal vom Weg abfallen, stehen wir am nächsten Tag sofort wieder auf.

Wir gehen mit den drei großen Fragen durch unser Leben: Welcher positive Gedanke hilft mir jetzt am besten? Wie lange muss ich ihn denken? Welche unterstützenden Techniken brauche ich? Unterstützende Techniken sind Yoga, Meditation, Spaziergehen, Musik hören oder machen, lesen, mit anderen Menschen sprechen und etwas Schönes machen (Fernsehen, malen, essen, kreativ arbeiten).

In besonders schwierigen Situationen hilft der ständige Wechsel von liegen (Meditation, Musik hören), lesen (Gebet, Mantra, Singen), gehen (Yoga, Sport) und arbeiten (anderen Menschen etwas Gutes tun, Briefe schreiben, kreativer Karma-Yoga). Wann brauche ich welche Tätigkeit auf welche Art wie lange? Wir praktizieren so lange liegen, lesen, gehen und arbeiten (Gutes tun) ohne Pause nacheinander im Wechsel, bis sich unsere negativen Emotionen (Angst, Wut, Trauer, Sucht) beruhigt haben.



### **Die drei Schritte**

Die meisten Menschen glauben, dass sie in einer gegebenen Situation gar nicht anders denken können. Sie glauben, dass ihr Denkverhalten von der äußeren Situation abhängig ist. Sie begreifen nicht, dass der Mensch in jeder Situation die Wahl zwischen verschiedenen Gedanken hat.

Er kann Gedanken denken, die zu positiven Gefühlen, zu Gesundheit und Wohlbefinden führen. Er kann Gedanken denken, die ihn innerlich unglücklich machen, ihn leiden lassen, die ihm selbst und anderen schaden. Was er jeweils denkt, hängt weniger von der äußeren Situation als von seinen inneren Denkgewohnheiten ab. Diese Gewohnheiten haben sich im Laufe des Lebens entwickelt und formen seinen Charakter, seine Wesensart.

Wie unterschiedlich die Art des Denkens in einer gleichartigen Situation ist, kann an einem kleinen Beispiel geschildert werden. Stell dir vor, in der Bahn sitzt ein junges Liebespaar und küsst sich. Im selben Abteil sitzen außerdem fünf ältere Damen. Die erste denkt: "Das finde ich unmöglich." Die zweite meint: "Ich möchte auch geliebt werden." Die dritte befürchtet: "Hoffentlich kommt kein Kontrolleur und jagt die beiden weg." Die vierte stellt einfach fest: "Da küssen sich zwei." Und die fünfte ist der Ansicht: "Ach wie schön, dass es Menschen gibt, die sich lieben." Jetzt betrachten wir einmal die Gefühle, die die älteren Damen allein aufgrund ihrer Gedanken haben werden. Die erste wird wütend, die zweite traurig, die dritte ängstlich, die vierte neutral sein und die fünfte Dame wird sich freuen. Die ersten drei

Damen werden innerlich angespannt sein, die vierte gelassen und die fünfte wird sich in sich selbst wohl fühlen.

Wir sehen also, dass dasselbe Ereignis aufgrund der unterschiedlichen Bewertungen zu unterschiedlichen Gefühlen und körperlichen Reaktionen führen kann. Im Extremfall könnte sich eine der ersten drei Damen sogar so aufregen, dass sich körperliche Krankheitssymptome wie Herzstiche, Magenschmerzen oder Atemnot zeigen.

An diesem Beispiel kann gut erklärt werden, was positives Denken ist. Positive Gedanken sind Gedanken, die keine inneren Verspannungen erzeugen. Sie beeinträchtigen nicht die Gesundheit. Sie fördern das innere Wohlbefinden. Positives Denken kann auch neutrales Denken sein. Das ist dann wichtig, wenn wir uns einer Leidsituation befinden. Hier nehmen wir die Situation erst einmal zur Kenntnis, akzeptieren sie innerlich und überlegen dann, was wir konstruktiv tun können.

Ein oft zu hörendes Vorurteil gegen das positive Denken besteht darin, dass bei positivem Denken die Realität nicht mehr vollständig wahrgenommen wird. Unangenehme Tatsachen würden einfach verdrängt. Das obige Beispiel macht deutlich, dass alle fünf Damen die Realität wahrnehmen. Sie bewerten sie nur unterschiedlich. Erst wenn eine der Damen wegsehen würde, dann würde sie die Realität in ihrem Geist ausblenden. So etwas kann manchmal hilfreich und manchmal ungünstig sein. Ungünstig ist es dann, wenn es unsere Handlungsfähigkeit beeinträchtigt. Andererseits müssen wir uns nicht ständig allen negativen Gedankenschwingungen aussetzen.

Wir haben jetzt den Weg der Beeinflussung der Gefühle durch die Gedanken kennengelernt. Es gibt aber auch den umgekehrten Weg. Körperverspannungen (Energieblockaden) und Gefühle können das Denken beeinflussen. Wenn zum Beispiel jemand in sich stark verspannt ist, dann neigt er zu negativem Denken. Wenn jemand sehr traurig ist, dann kann er meistens das Schöne in der Welt nicht mehr sehen. Vielleicht hast du schon einmal beobachtet, dass du das Leben viel positiver sehen kannst, wenn du gut ausgeruht und entspannt durch den Tag gehst. Ist der Mensch innerlich entspannt, entwickelt sich von alleine Glück. Es gibt drei Schritte zum inneren Glück.

## 1. Körperübungen

- Löse deine inneren Verspannungen und Anspannungen durch Sport (Yoga, Gehen, Joggen).

- Meditiere regelmäßig.
- Praktiziere eine ruhige und entspannte Lebensweise
- Vermeide Stress, wenn es möglich ist.

## 2. Gefühle bearbeiten

- Spüre deine Gefühle. Verstehe deine Gefühle. Erkenne die dahinter stehenden Gedanken.
- Verdränge deine Gefühle nicht. Sei traurig, wenn Trauer da ist. Sei wütend, ohne anderen dadurch zu schaden. Geh spazieren. Meditiere auf deine Wut.
- Lerne friedlich mit den Aggressionen anderer Menschen umzugehen. Identifiziere dich nicht damit. Verzeihe. Finde einen positiven Gedanken.
- Sieh bei der Angst genau hin. Spüre in das Zentrum der Angst. Dann findest du einen Weg deine Angst zu überwinden.

## 3. Positives Denken

- Denke über deine Probleme nach und finde eine innere und äußere Lösung. Was ist dein Problem? Was löst dein Problem? Was ist dein Weg der Weisheit?
- Finde einen positiven Gedanken, mit dem du deine negativen Gedanken überwinden kannst. Was ist dein negatives Gefühl (Wut, Angst, Trauer, Sucht/Sehnsucht)? Was ist dein damit verbundener negativer Gedanke? Welche positive Gedanke hilft dir?
- Entwickle einen positiven Satz und denke ihn als Mantra. Wiederhole ihn immer wieder. Stoppe damit deine negativen Gedanken: "Mein Weg der Weisheit ist... Mein Weg der Liebe ist... Ich lebe als Sieger. Ich erreiche meine Ziele. Ich habe Ausdauer. Mit Kraft voran."
- Gedankenstopp. Wenn ein negativer Gedanke auftaucht, der dich zu zerstören oder dein Glück zu beeinträchtigen droht, rufe laut "Stopp". Beobachte deine Gedanken. Sei achtsam auf dein Denken und dein Verhalten. Bereits die ständige Beobachtung reduziert das negative Denken.

- Meditiere, mache Sport oder gehe spazieren, wenn dich negative Gedanken belästigen. Lies in einem Buch. Spreche mit positiven Menschen.
- Lebe nach positiven Grundsätzen. Richte dein Leben am Positiven aus. Dann wirst du im Laufe der Zeit glücklich werden.



### **Kritik am positiven Denken**

*Wikipedia: Positives Denken ist ein Konzept, das in Persönlichkeits- oder Motivationsseminaren sowie in entsprechender Ratgeberliteratur Anwendung findet. Die Methode „Positives Denken“ zielt im Kern darauf ab, dass der Anwender durch konstante positive Beeinflussung seines bewussten Denkens (z. B. mit Hilfe von Affirmationen oder Visualisierungen) in seinen Gedanken eine dauerhaft konstruktive und optimistische Grundhaltung erreicht und infolgedessen eine höhere Zufriedenheit und Lebensqualität erzielt.*

*Positives Denken entstand in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts aus den geistigen Anstößen vor allem von Ralph Waldo Emerson. In Deutschland machte sich neben Oscar Schellbach (Institut für „Mentalen Positivismus“ seit 1921), vor allem Karl Otto Schmidt (Neugeist) einen Namen. Heute ist die Tendenz zu immer weniger theoretischen Begründungen bei gleichzeitiger Ausweitung positiver Fallgeschichten und praktischer Anleitungen feststellbar (Joseph Murphy und sein Schüler Erhard F. Freitag, Dale Carnegie, Norman*

*Vincent Peale, Frederick Bailes und Vernon Howard).*

*Eine weltweit erste umfassende Kritik des Positiven Denkens auf der Basis der wissenschaftlichen Psychologie wurde von dem deutschen Psychotherapeuten Günter Scheich vorgenommen. Sein Buch "Positives Denken macht krank. Vom Schwindel mit gefährlichen Erfolgsversprechen" gilt schon seit der Erstaufgabe von 1997 als Standardwerk.*

*Psychologen und Psychiater warnen ausdrücklich davor, dass die Methoden labile und depressive Patienten weiter schädigen können. Besonders bei unkritischen Menschen können sie auch zu einem Realitätsverlust führen. Der Realitätsverlust kann durch das Vermeiden von kritischen Fragen und der damit einhergehenden teilweisen Leugnung von vorhandenen Schwächen entstehen. Vernachlässigt werden zudem die unterschiedlichen Fähigkeiten der Menschen, ihre unterschiedliche Persönlichkeitsstruktur sowie die Wechselwirkung zwischen individueller Psyche und sozialer Umgebung.*

*Problematisch wird positives Denken insbesondere dann, wenn Unglück und Leid als vom Menschen selbst verschuldet gelten. Ein Experiment von Joanne Wood mit Kollegen von der University of Waterloo zeigte, dass Teilnehmer mit gering ausgeprägtem Selbstbewusstsein alleine durch das Aufsagen allgemein positiv konnotierter Sätze ihre Stimmung, ihren Optimismus und ihre Bereitschaft, an Aktivitäten teilzunehmen, messbar verschlechterten. Personen mit gutem Selbstbewusstsein würden zwar leicht von der Autosuggestion profitieren, der Effekt war jedoch kaum ausgeprägt.*

*Oswald Neuberger, Professor für Psychologie an der Universität Augsburg, sieht in der Methode des Positiven Denkens eine zirkuläre Falle: „Wenn du keinen Erfolg hast, dann bist du eben selber schuld, weil du es offensichtlich nicht richtig probiert hast. Der Trainer aber bleibt unfehlbar.“ Zudem werde das Problem des Versagens individualisiert, Misserfolge personalisiert, das Wirtschafts- und Gesellschaftssystem aber von Schuld freigesprochen.*

*Das „Positive Denken“ kontraindiziert die besondere Errungenschaft der aufkommenden Seelenheilkunde Ende des 19. Jahrhunderts. Hier wurde u. a. von Freud u. a. die besondere seelische sowie evolutionäre Bedeutung der negativen Gefühle und Gedanken erkannt. Das Wahrnehmen und Ausdrücken negativer Gefühle und Gedanken wird bis in die Gegenwart als Hilfe, Befreiung und Problemlösestrategie bei psychischen Belastungen und Erkrankungen von den unterschiedlichsten psychotherapeutischen Schulen genutzt.*

Nils: Die Kritik ist teilweise berechtigt. Positives Denken muss mit Weisheit praktiziert werden. Man sollte sich keine unrealistischen Ziele setzen. Man muss sich selbst, seine Fähigkeiten und die Situation realistisch einschätzen. Dann kann man überlegen, welche Strategie und welcher positive Gedanken einem hilft seine Ziele zu erreichen.

Negative Gedanken und Gefühle sollten wir nicht verdrängen. Wir sollten vielmehr genau hinschauen, ob sie der Realität entsprechen. Wir sollten als erstes die Dinge und uns selbst so annehmen wie wir sind. Wir sollten alle falschen Wünsche loslassen. So erlangen wir inneren Frieden. Dann können wir uns in einem zweiten Schritt auf die positiven Seiten der Situation konzentrieren. So entsteht Optimismus und inneres Glück. Optimismus gibt uns die Kraft unseren Weg erfolgreich zu gehen.

Gefühle wie Wut, Angst und Trauer können uns auf Probleme in unserem Leben hinweisen. Wir sollten so weit wie möglich die Probleme lösen. Der erste Schritt des positiven Denkens ist es gründlich nachzudenken und eine Problemlösung zu finden. Der zweite Schritt ist es mit positiven Sätzen negative Gedanken und Gefühle zu überwinden, wenn sie uns auf unserem Weg schaden.

Das Grundproblem der heutigen Psychologie und auch vieler Selbsthilfeautoren ist es, dass sie den Weg der Erleuchtung nicht verstanden haben. Gesundheit, inneres Glück und Erleuchtung entstehen, wenn wir die Verspannungen im Körper und im Geist auflösen. Positives Denken ist hilfreich, wenn es Verspannungen auflöst und schädlich, wenn es zu Verspannungen führt. Wobei wir kurzfristig eine innere Anspannung in Kauf nehmen können, wenn wir langfristige Ziele erreichen wollen. Wir dürfen aber kein Zielneurotiker werden. Wir müssen unsere Ziele auch loslassen können, wenn wir sie erreicht haben oder sie nicht erreichbar sind. Wir sollten nicht zwanghaft sofort neue Ziele suchen. Unser Zielzustand ist das erleuchtete Sein, ein entspanntes Leben in heiterer Gelassenheit. Das fördert unsere Gesundheit und unser inneres Glück.

Gefühle sollten grundsätzlich sozialverträglich ausgelebt werden. Sonst entsteht eine Verspannung, die unsere Gesundheit beeinträchtigen kann und unseren Geist neurotisch agieren läßt. Trauer muss gelebt werden. Bei Angst muss man genau hinschauen und hindurchgehen. Wut sollte so ausgelebt werden, dass sie sich nicht gegen unsere Mitmenschen richtet. Das führt zu schlechten Beziehungen. Wut können wir beim Sport, beim Spaziergehen oder in der Meditation auflösen.

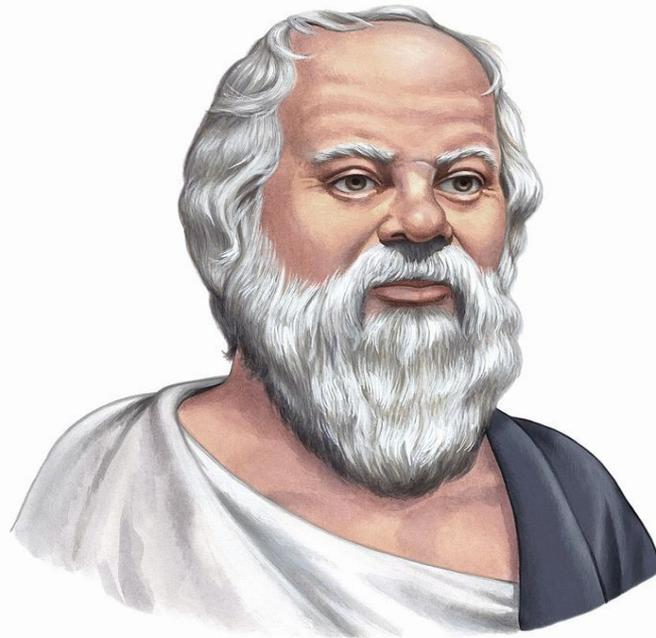
Grundsätzlich entstehen negative Gefühle durch negative Gedanken. Wir

können Wut, Trauer oder Angst durch negative Gedanken immer weiter verstärken. Oder wir können die negativen Gedanken durch positive Gedanken auflösen. Dadurch kommen wir zum inneren Frieden, ins Glück und in die Liebe.

Positives Denken besteht darin, dass wir uns in unserem Leben vorwiegend auf die positiven Eigenschaften innerer Frieden, Wahrheit, Disziplin, Glück und Liebe konzentrieren. Wir üben diese Eigenschaften und versuchen sie in unserem Leben zu verwirklichen. Dann erhalten wir ein glückliches, gesundes und erfolgreiches Leben. Das höchste Ziel im Leben ist die spirituelle Selbstverwirklichung. Wir lösen mit spirituellen Techniken wie Meditation und Gedankenarbeit unsere inneren Verspannungen auf und gelangen dann in einen Seinzustand aus Frieden, Glück und Liebe. Wir werden zu einem Buddha, einem Shiva, einer Göttin, einem Gott, einem Heiligen. Das gilt auch in der griechischen Philosophie als erstrebenswert.

Der wissenschaftliche Weg des positiven Denkens ist die positive Psychologie. Sie konzentriert sich nicht wie andere psychologische Schulen auf das Negative und die Probleme. Sondern sie orientiert unser Bewusstsein auf das Positive. Dabei erforscht sie genau, wann und wie positives Denken hilfreich ist. Die wichtigsten Erkenntnisse finden wir in der wissenschaftlichen Glücksforschung.

Manche Menschen mißverstehen positives Denken als einen Weg der Manipulation, der Verdrängung von Gefühlen und Problemen. Buddha war ein Meister des positiven Denkens. Er nannte es richtiges oder rechtes Denken. Ich habe eine Ausbildung in kognitiver Verhaltenstherapie (Rational Emotive Therapie) gemacht. Dort konzentrierten wir uns auf das rationale Denken. Durch vernünftiges Denken können viele emotionale Probleme gelöst werden. Ich habe aber festgestellt, dass wir auch das positive Denken brauchen. Wir müssen uns auf die positiven Seiten des Lebens konzentrieren, damit wir Lebensfreude und Optimismus erhalten. Mein Weg ist deshalb die Verbindung von rationalen und positivem Denken. Und wir brauchen für eine seelische Heilung, für unseren inneren Frieden und unser Glück auch spirituelle Techniken wie Yoga und Meditation.



## **Positive Psychologie**

Die positive Psychologie ist der wissenschaftliche Weg des positiven Denkens. Sie erforscht, was hilft und was nicht hilft. Es ist gut, das positive Denken auf eine wissenschaftliche Basis zu stellen. Dadurch können Fehlentwicklungen verhindert werden.

*Wikipedia: Der Begriff Positive Psychologie wurde 1954 von dem US-amerikanischen Psychologen Abraham Maslow eingeführt und in den 1990er Jahren von dem US-amerikanischen Psychologen Martin Seligman wieder aufgegriffen. Im Gegensatz zur traditionellen defizitorientierten Psychologie befasst sich die Positive Psychologie mit den positiven Aspekten des Menschseins, so werden etwa Glück, Optimismus, Geborgenheit, Vertrauen, individuelle Stärken, Verzeihen (Vergebung) oder auch Solidarität behandelt. Inzwischen benennt der Begriff eine Strömung (möglicherweise eine Schule) innerhalb der Psychologie.*

*Die Positive Psychologie ist kein fester Bestandteil der universitären Ausbildung in Deutschland. Aus- und Weiterbildungen im deutschen Sprachraum werden bislang vorwiegend von privaten Instituten realisiert.*

*Positive Psychotherapie (PPT) (seit 1968) wird die Ausgestaltung des psychotherapeutischen Vorgehens von Nossrat Peseschkian und Mitarbeitern genannt, das dieser aus dem Iran stammende Wiesbadener Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychosomatische Medizin entwickelt hat und erfolgreich als eigenständige Psychotherapiemethode etablieren konnte. Grundlage ist das ‚positive Menschenbild‘, welches einem*

ressourcenorientierten, humanistischen und konzentrierten Vorgehen entspricht.

Die Positive Psychotherapie integriert Elemente und Techniken verschiedener Psychotherapiemethoden und verwendet im Speziellen auch Geschichten und Lebensweisheiten aus verschiedenen Kulturen zur Anregung von Vorstellungsvermögen und Vorstellungsalternativen im Sinne eines ressourcenorientierten Vorgehens. 1997 wurde eine Studie zur Qualitätssicherung der Positiven Psychotherapie in Deutschland abgeschlossen. Die Ergebnisse zeigen die hohe Wirksamkeit dieser Form der Kurzzeittherapie.

Trotz kultureller und sozialer Unterschiede und der Einzigartigkeit jedes Menschen kann man beobachten, dass alle Menschen bei der Bewältigung ihrer Probleme zu typischen Formen der Konfliktverarbeitung greifen. Jeder Mensch entwickelt seine eigenen Präferenzen, wie er auftretende Konflikte verarbeitet.

Das Menschenbild der Positiven Psychotherapie kann mit dem der humanistischen Psychologie verglichen werden. Im Gegensatz zum Triebdeterminismus in der klassischen Psychoanalyse oder dem Bild einer „menschlichen Maschine“ in der klassischen Verhaltenstherapie gilt der Mensch in der Positiven Psychotherapie als grundsätzlich gut und gesund. Er hat eine Fülle von Fähigkeiten, die wie Samenkörner angelegt sind, die durch die Erziehung und Selbsterziehung entwickelt werden können und müssen.

<https://www.inntal-institut.de/blog/positive-psychologie-und-warum-sie-mehr-ist-als-happyologie>

Die Positive Psychologie befasst sich in Theorie und Forschung mit der Frage, was das Leben lebenswert macht. Sie geht von der Annahme aus, dass Menschen ein erfülltes Leben führen und ihrem Leben Sinn geben möchten; dass sie daran interessiert sind, ihre guten Seiten zu entwickeln und auf diese Weise sich selbst, aber auch die Gesellschaft als Ganzes voranzubringen.

Die Positive Psychologie möchte dazu beitragen, dass Menschen ihre Stärken erkennen und einsetzen, positive Gefühle erleben und dies für ein selbstverantwortliches Leben nutzen. Interventionen der Positiven Psychologie haben zum Ziel, das Wohlbefinden zu fördern und die persönlichen Ressourcen zu erweitern. Sie helfen beim Einsatz eigener Stärken und tragen insgesamt zu beruflichem Erfolg und privatem Glück bei. In Unternehmen beispielsweise können damit neue Handlungs- und Entwicklungsräume eröffnet und Innovation und Kreativität gefördert werden.

Die Positive Psychologie ist also nicht mit dem sogenannten „positiven Denken“ gleichzusetzen. Das „positive Denken“ im Sinne der amerikanischen Ratgeberliteratur verfügt über keine wissenschaftliche Basis; die Positive Psychologie ist dagegen ein Gebiet der akademischen Psychologie und nutzt

wissenschaftliche Methoden, um ihre Modelle und Interventionen zu validieren.

<http://www.positivepsychologie.eu/>

Positive Psychologie ist die Wissenschaft vom gelingenden Leben. Sie untersucht Fragestellungen wie die folgenden: Was macht unser Leben lebenswert? Was lässt Menschen "aufblühen"? Wie gelingen positive Beziehungen?

Wie finden Menschen Lebensfreude und Sinn im Leben? Mit den Anregungen aus der Positiven Psychologie können Menschen ihre Stärken nutzen, um glücklich und erfolgreich zu sein, in guten Beziehungen zu leben und Lebensfreude und Sinn im Leben zu finden.

Schreiben Sie eine Woche lang jeden Abend drei positive Erfahrungen auf: „Was war heute positiv?“ „Wie habe ich dazu beigetragen?“ Beobachten Sie, wie sich Ihre Stimmung dadurch ändert.

Es steigert das eigene Wohlbefinden, wenn man jemandem hilft.

Welche Beziehung möchten Sie wieder aufnehmen oder vertiefen? Mit wem möchten Sie mehr Zeit verbringen? Entscheiden Sie sich für eine Person und planen Sie konkrete Schritte: einen Kontakt per Telefon oder sogar einen Besuch.

Glück kann man lernen:

Teil 1: > Positiver Tagesrückblick

Teil 2: > Der Freundlichkeitstag

Teil 3: > Beziehungen pflegen

Teil 4: > Dankbarkeit

Teil 5: > Genuss-Spaziergang

Teil 6: > Achtsamkeit & > Übungen

Teil 7: > Positive Kommunikation

Teil 8: > Charakterstärken

Teil 9: > Mini-Urlaub

Teil 10: > Ich in der Zukunft

<https://www.planet->

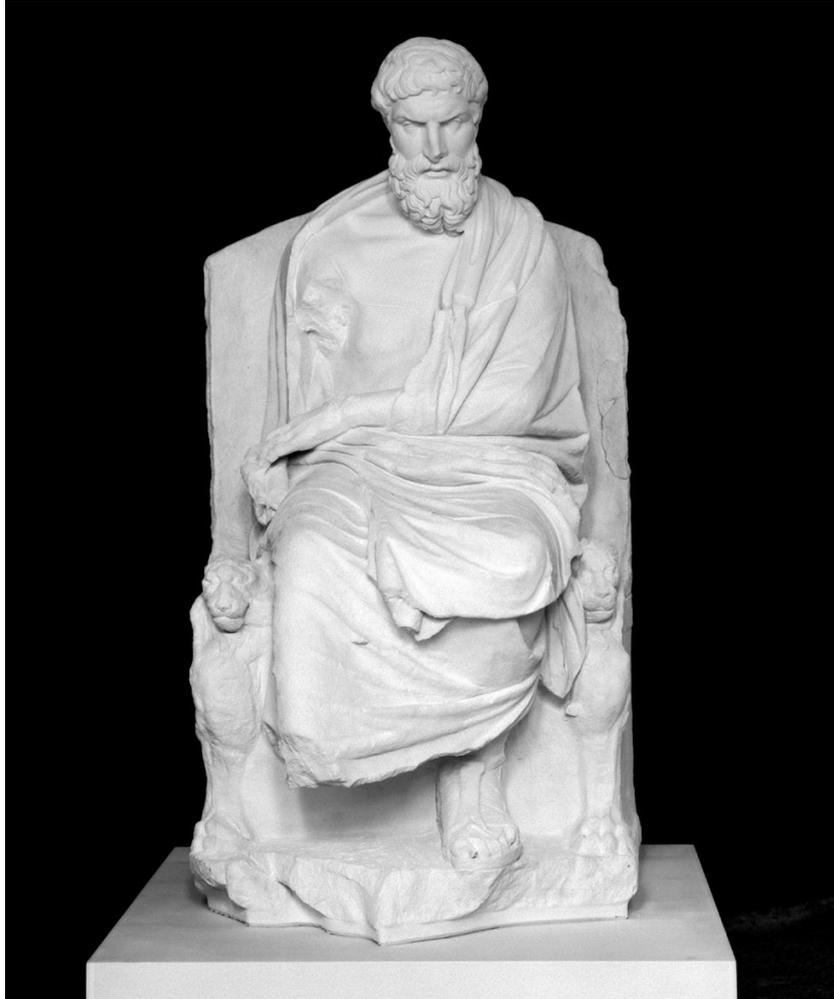
[wissen.de/gesellschaft/psychologie/glueck/pwiepositivepsychologie100.html](https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/glueck/pwiepositivepsychologie100.html)

Glückliche Menschen sind gesünder, erfolgreicher und leben länger. Immer mehr Psychologen bemühen sich, dieses Wohlfühl gezielt zu erzeugen, um es in der therapeutischen Praxis anzuwenden. Und das ist auch dringend notwendig. Allein in Deutschland leiden laut Schätzungen vier bis fünf Millionen Menschen an Depressionen. Eines der besten Gegenmittel gegen schwere Formen dieser Krankheit ist häufiges Glücksempfinden.

Die positiven Psychologen wollen ihre Patienten nicht dazu bewegen, schwierige Lebenssituationen in Gesprächen wieder und wieder zu durchleiden. Sie haben ein Trainingsprogramm erstellt, um positive Gefühle

zu erzeugen.

*Dabei sollen Patienten intensiv ihre persönlichen Stärken anwenden, jeden Abend drei schöne Erlebnisse des Tages aufschreiben, sich vorstellen, welche erfreulichen Dinge in einem Nachruf auf sie selbst unbedingt verlesen werden müssten und schöne Beschäftigungen ohne Stress durchleben.*



## **Glücksforschung**

Die wichtigsten Ergebnisse der heutigen Glücksforschung kann man in zehn Punkten zusammenfassen.

### 1. Aktivität macht glücklich

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

### 2. Sport macht glücklich

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

### 3. Gutes tun macht glücklich

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

### 4. Ruhe macht glücklich

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

### 5. Positives Denken macht glücklich

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

### 6. Zu viel Fernsehen macht unglücklich

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

Der Weg des positiven Fernsehens besteht aus drei Schritten: a) Wähle deine Fernsehsendungen bewusst aus. Vermeide negative Filme und bevorzuge

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

## 7. Freundschaften pflegen

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

## 8. Die Freude pflegen

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

## 9. Humor

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

## 10. Selbstvertrauen

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

daran, dass sie langfristig in ihrem Leben siegen werden. Mögen wir alle Sieger auf dem spirituellen Weg sein. Mögen wir an uns selbst, an unsere positiven Ziele und an unsere innere Kraft glauben.



### **Die fünf Grundsätze der Gesundheit**

Die fünf Grundsätze der Gesundheit schenken uns ein langes, gesundes und glückliches Leben. Wenn wir nach diesen Grundsätzen leben, können wir die meisten Krankheiten vermeiden. Wenn wir trotzdem einmal krank sind, werden wir erheblich schneller gesund.

1. Ernähre dich gesund. Eine gesunde Ernährung besteht aus frischer, vielseitiger, vitamin-, spurenelement- und mineralienreicher Nahrung: Obst, Gemüse, Getreide, Milch, Kartoffeln, Hülsenfrüchte etc. Es wird empfohlen, wenig oder kein Fleisch zu essen und sich zur Hälfte von Rohkost (rohem Obst und Gemüse) zu ernähren. Mindestens sollten wir einen Apfel (ein Stück Obst oder rohes Gemüse wie zum Beispiel eine Karotte, Tomate, Salat, Paprika) am Tag essen. Dadurch bekommt der Körper viele Vitamine und Mineralstoffe, die ihn vor Krankheiten schützen.

2. Vermeide Schadstoffe. Drogen, Rauchen und Alkohol verursachen viele Krankheiten und verkürzen normalerweise das Leben erheblich (um 10 bis 20 Jahre). Zu viele Süßigkeiten (Zucker, Fett), viel Salz und viele Schnellimbisse (Fastfood) sind ebenfalls ungünstig.

3. Bewege dich viel. Einmal am Tag eine halbe bis eine Stunde Ausdauersport (Gehen, Joggen, Radfahren, Schwimmen) halten den Körper stark und gesund. Notfalls reicht auch eine halbe Stunde auf dem Heimtrainer (Rad, Laufband) oder dynamischer Yoga. Wenn es gar nicht anders geht, bewege dich mindestens am Wochenende eine Stunde. Wichtig ist es, dass der Körper gut durchgewärmt wird (bis zum leichten Schwitzen üben). Dadurch werden Krankheitskeime abgetötet.

4. Entspanne dich ausreichend. Stress schadet der Gesundheit. Stress sollte immer wieder durch ausreichende Erholungsphasen, Yoga oder Meditation abgebaut werden. Für das innere Glück ist es wichtig im persönlich richtigen Verhältnis von Aktivität (Arbeit) und Ruhe zu leben. Wer regelmäßig meditiert, gelangt zum inneren Frieden.

5. Denke positiv. Positive Gedanken führen zu positiven Gefühlen. Übe Eigenschaften wie innerer Frieden, Selbstdisziplin, Weisheit, Liebe und Lebensfreude. Finde eine positive Aufgabe in deinem Leben. Arbeite für das Glück aller Wesen. Wer regelmäßig an seinen Gedanken arbeitet und weise lebt, wird im Laufe seines Lebens immer glücklicher. Er wird am Ende seiner Tage zufrieden mit sich und seinem Leben sein. Er ist ein Meister des Lebens.

Zitat Welt online (Mai 2011)

„Wer sich richtig ernährt, darf auf einen Zuschlag von bis zu 20 Jahren hoffen“, sagt der Jenaer Ernährungswissenschaftler Michael Ristow. Viel Obst und Gemüse, viel Fisch und wenig Fleisch gehören nach Ansicht von Ristow auf den Speiseplan. Dabei ist rotes Fleisch besonders ungünstig. Ristow warnt davor, den Vitaminbedarf mit Tabletten auszugleichen. Keine noch so hoch dosierte Vitaminkapsel kann einen Apfel mit seinen hunderten von Einzelsubstanzen ersetzen.“

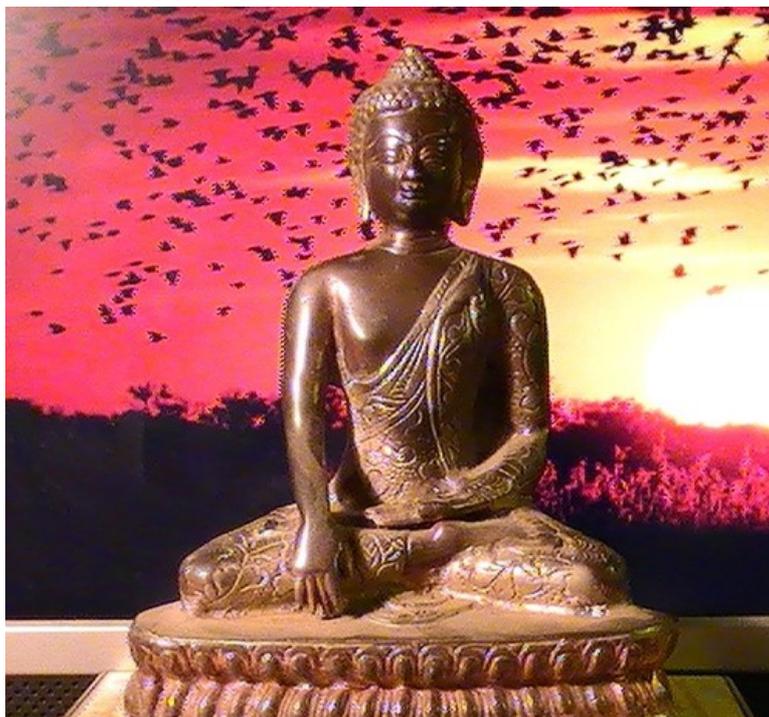
Zitat Focus online (2008)

„Wer vier simple Gesundheitsregeln befolgt, erhöht erheblich seine Chancen auf ein langes Leben. Vier einfache Verhaltensregeln verlängern das Leben durchschnittlich um 14 Jahre: nicht rauchen, etwas Sport treiben, nur mäßig Alkohol trinken und täglich Obst und (rohes) Gemüse essen. Das berichten britische Forscher, die seit 1993 das Schicksal von mehr als 20 000 Probanden im Alter von über 45 Jahren verfolgt haben. Die Studie ist den Autoren zufolge Teil der größten Untersuchung zu Ernährung und Gesundheit, die

jemals unternommen worden sei. Die Untersuchung EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) erstreckt sich insgesamt über zehn europäische Länder.“

Wie sieht denn nun eine gesunde Ernährung aus? (Patiententipp)

Professorin Karin Michels (Freiburg Tumorzentrum): Obst und Gemüse sind das Beste, was man überhaupt zu sich nehmen kann. Von allen Ernährungsmöglichkeiten ist eine Ernährung, die reich an Obst und Gemüse ist, am meisten zu empfehlen, zusammen mit den pflanzlichen Ölen. Zumal die pflanzlichen Öle auch die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine aus Obst und Gemüse begünstigen. Vollkornprodukte sollten in einer gesunden Ernährung nicht fehlen. Produkte aus Weißmehl und Zucker sollten dagegen weitgehend gemieden werden, sie begünstigen Diabetes, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Obst und Gemüse stehen an erster Stelle, zusammen mit pflanzlichen Ölen, Vollkornprodukten und Fisch. Was auch noch sehr gesund ist, sind beispielsweise Nüsse. Nüsse haben eine ganz ausgezeichnete Zusammensetzung von hochwertigen Fetten und Proteinen. Nüsse können beispielsweise in sehr viel gesünderer Form die Fette und Proteine ersetzen, die man andernfalls vielleicht über Fleisch zu sich nehmen würde. Andere gesunde Nahrungsmittel sind die Hülsenfrüchte, die auch hochwertige Proteine und viele Ballaststoffe haben, und sehr oft in der Ernährung vernachlässigt werden. Wenn man das alles zusammennimmt, kommt man auf eine vollwertige Ernährung, ohne auf Fleisch und Milchprodukte zurückgreifen zu müssen.



## Hilfe bei Leid

Wenn mich ein Problem emotional stark berührt, praktiziere ich meistens ein Leidbewältigungsritual. Als erstes ziehe ich eine Orakelkarte (Glücksorakel, Buddha-Orakel, Engel-Orakel). Beim Mischen der Orakelkarten verbinde ich mich geistig mit den erleuchteten Meistern (Gott) und bitte sie um Führung und Hilfe. Dann ziehe ich intuitiv eine Karte, lese den Text dazu und überlege, wie die Aussage des Orakels zu meiner Situation passt. Welche Strategie schlägt das Orakel für meine Leidsituation vor. Was sagt das Orakel zu meinem Problem? Welche hilfreichen Gedanken gibt es mir?

Bereits durch die Anrufung der erleuchteten Meister, das Lesen des Orakels und das Nachdenken über den Text komme ich meistens wieder auf den Weg des Positiven. Es beruhigt mich zu erkennen, dass es für jede Situation eine positive Strategie gibt. Die positiven Sätze des Orakels stärken das Positive in mir. Das Nachdenken führt mich zur konstruktiven Auseinandersetzung mit meinem Problem. Ich merke, dass ich etwas tun kann. Ich bin kein hilfloses Opfer. Ich kann als Sieger leben. Ich kann das Problem auf irgendeine Weise lösen.

Nach dem Ziehen der Orakelkarte lese ich einige Seiten in einem spirituellen Buch. Ich überlege, welches Buch ich jetzt gerade brauche. Welches Buch gibt mit Kraft? Welches Buch stärkt meine positiven Energien? Ein spirituelles Buch besitzt ein positives Energiefeld. Wenn wir uns einige Zeit in diesem Energiefeld aufhalten, bekommen wir einen positiven Geist.

Nach dem Lesen gehe ich etwa eine Stunde spazieren. Ich bewege meine Wut und Aufregung aus meinem Körper heraus. Ich praktiziere Mantras (positive Sätze wiederholen) und mache eine Meditation (fünf Minuten Gedankenstopp). Dann denke ich über das Problem nach. Meistens komme ich nach einer halben Stunde geistig zur Ruhe. Eine halbe Stunde gehe ich dann einfach nur so vor mich hin. Ich sehe die Dinge langsam wieder klarer und in der richtigen Relation. Ich werde eins mit der Welt und mit mir.

Nach dem Spaziergehen mache ich noch einige Yogaübungen und eine längere Meditation im Liegen. Ich schalte eine schöne Musik an und bleibe so lange liegen, bis mein Geist ganz zur Ruhe gekommen ist. Dann stehe ich wieder auf, esse etwas Schönes und überlege, was ich jetzt noch brauche. Das gebe ich mir dann.

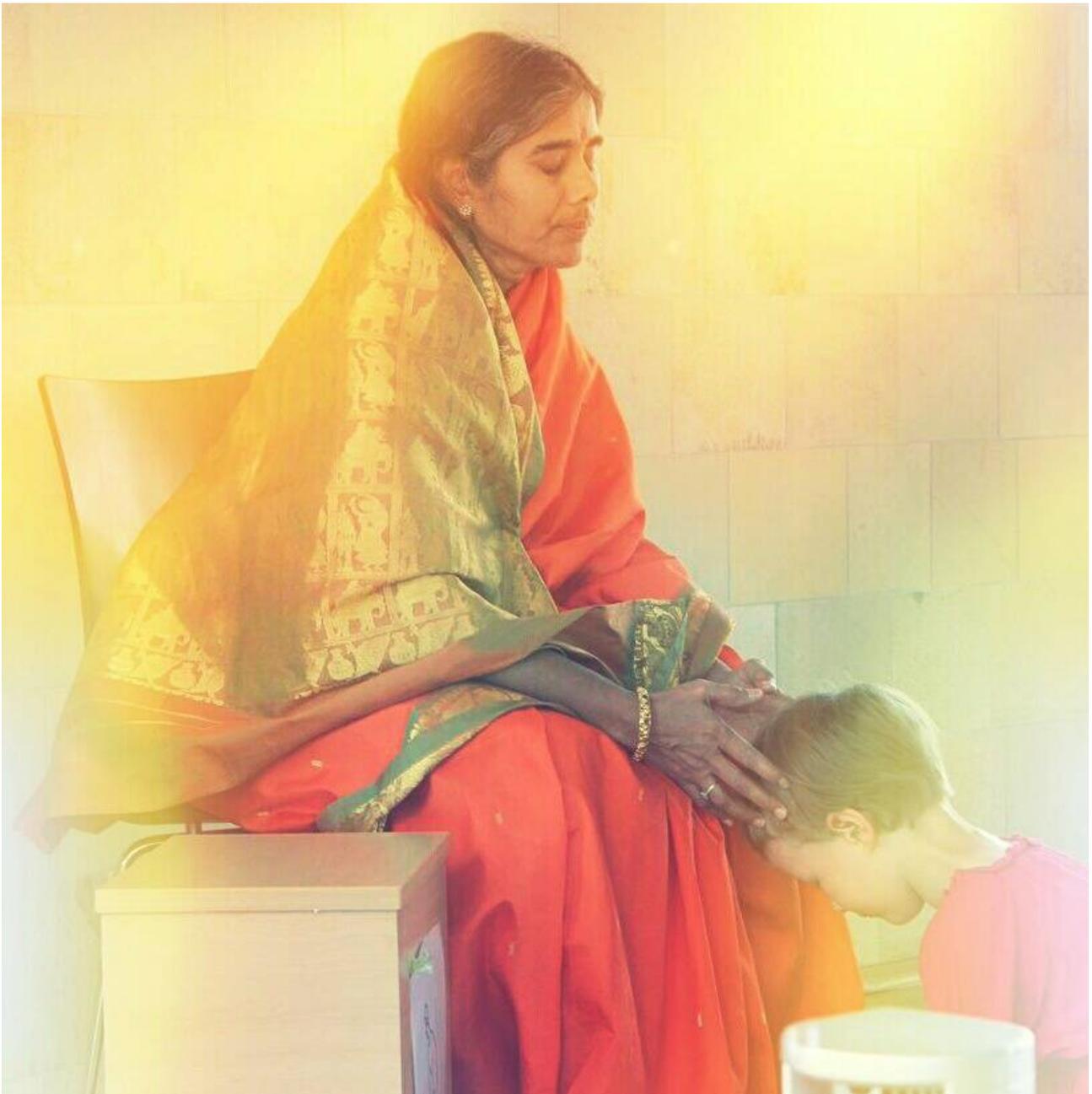
Sehr hilfreich ist es oft, etwas Kreatives zu tun. Wir können malen, schreiben, Musik machen und unsere Gefühle auf unsere Art ausdrücken. Wir können unseren Mitmenschen etwas Gutes tun und uns dadurch in die Energie der

Liebe bringen. Was ist dein Weg der umfassenden Liebe und des Handelns für das Glück aller Wesen?

Bei großen Problemen mache ich oft mehrere Runden Lesen, Gehen, Gutes tun, Genießen und im Liegen meditieren. Meistens komme ich dann irgendwann an den Punkt, wo Frieden in mir entsteht. Dann gehe ich noch eine Zeit lang sehr sanft mit mir um und heile seelisch immer mehr aus.

Wenn sich ein Problem nicht an einem Tag lösen lässt, stoppe ich nach einiger Zeit meine Gedanken. Ich verbiete mir das weitere Nachdenken. Ich vermeide das schädliche Grübeln, das zu nichts führt und nur den inneren Stress verstärkt. Bei großen Problemen nehme ich mir jeden Tag eine bestimmte Zeit zur Problembearbeitung.

Leidbewältigung ist ein kreativer Prozess. Man muss genau spüren, was man gerade braucht. Was ist im Moment der beste Weg zur Problemlösung, zum inneren Frieden und zur Positivität? Die Menschen sind unterschiedlich und brauchen unterschiedliche Strategien.



## **Spirituelle Therapie**

Die spirituelle Therapie stärkt einen Menschen mit spirituellen Techniken. Wir verbinden spirituelles und psychologisches Wissen. Wir denken über den Sinn des Lebens, über uns selbst und über unsere Ziele nach. Wir erforschen unsere Gedanken und Gefühle und überwinden selbstschädigende Verhaltensweisen. Wir bauen positive Strukturen auf, die uns Halt in unserem Leben geben. Wir entfalten unsere Lebensenergie. Wir praktizieren positives Denken, Yoga und Meditation. Wir orientieren uns an positiven spirituellen Vorbildern. Wir orientieren uns auf das Licht, die Liebe, den Frieden und das Glück. Wir verwirklichen uns selbst. Unsere Spiritualität gibt uns die Kraft zu einem positiven, erfüllten und erfolgreichen Leben.

## **Spirituelle Gesprächstherapie**

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

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

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

Nils: Vielleicht fehlt dir ein tieferer Sinn im Leben?

C: könnte sein

Nils: Was könnte ein tieferer Sinn für dich sein?

C: Das ich meinen Mitmenschen helfen könnte.

Nils: Mehr.

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

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

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

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

C: Ja, ich suche genau das.

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

C: Das ist wunderbar!

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

C: Vielen Dank!

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

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

Nils: Hast du eine Idee von deinem spirituellen Weg?

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

Nils: Das werden wir üben.

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

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

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

erwecken?

Nils: Das zeige ich dir noch.

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

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

C: Zum Beispiel?

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

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

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

C: Ja!

Nils: Um ein Buddha zu werden, muss man ins erleuchtete Sein kommen. Das gelingt, in dem man die Verspannungen im Geist und im Körper auflöst. Die Verspannungen im Geist löst man durch nachdenken, positive Gedanken, lesen in spirituellen Büchern und Meditation auf. Die Verspannungen im Körper löst man durch viel Ruhe, Meditation, Gehen und Yoga auf. Ich bete jeden Tag mehrmals zu meinen Meistern und ziehe eine Orakelkarte. Die Karte gibt mir positive Suggestionen. Du könntest zum Beispiel jeden Tag eine Karte im Buddha Orakel oder im Tarot ziehen.

C: Seitdem ich dein Buddha Orakel im Internet fand, frage ich es täglich!

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

## **Darshan-Therapie**

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

Zitat aus „Das Universum ist mühelos“:

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

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

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

Hanson: Ja. Ich habe über zehn Jahre lang in den USA und Kanada eine Ausbildung als Psychotherapeut gemacht. Eines Tages kam ich in eine Gruppe, die eine Frau leitete. Sie saß nur da und redete gerade über das Wetter, und bei mir begann es im Körper richtig abzugehen mit Kribbeln, Hitze und dergleichen. Ein Transformationsprozess kam in Gang, einfach, indem ich in ihrem Energiefeld saß.

Ich ging durch sehr tiefe Reinigungsprozesse – und diese geschahen nur durch das Licht. Das ging so lange, bis ich erfüllt war mit dem Gefühl der Liebe und Ekstase. Es veränderte mein Denken, mein Gehirn, meine Gefühle, meinen Körper, meine Beziehungen. Und ich begann ein Maß an Liebe, Freude und Genuss an mir selbst zu empfinden, wie ich es nicht für möglich gehalten hätte.

Mein Job ist einfach, das Licht durch mich wirken zu lassen.

Nils: Wenn Leute mich besuchen merke ich, wie sich ihre Energie dadurch umwandelt. Ein gestresster Mann besuchte mich und war nach zwei Stunden friedlich und positiv. Eine Frau mit einer Angstneurose kam zu mir und bereits durch den Eintritt in meine Yogihütte verschwanden ihre Ängste. Sie spürte eine spirituelle Energie, die ihre Ängste sofort auflöste. Manchmal verbinden sich Menschen auch geistig mit mir. Ich spüre das und löse dann ihre Probleme energetisch auf. Ich nehme sie mit in die Meditation oder auf meine

Spaziergänge. Ich heile sie in mir selbst durch mein spirituelles Programm und manchmal auch durch eine besondere geistige Bearbeitung. Ich sehe es so, dass letztlich nicht ich selbst heile, sondern das Licht durch mich wirkt, bestimmte Umstände konstellierte und meine Meister meinen Weg führen. Sie helfen dort, wo ich nicht helfen kann. Ich bin nur ein kleiner Yogi mit begrenzten Möglichkeiten. Vorwiegend verweise ich die Menschen auf den Weg der Selbstheilung durch spirituelle Übungen.

Ich habe eine Ausbildung als Psychotherapeut (kognitive Verhaltenstherapie und Focussing/Arbeit mit Gefühlen) gemacht und einige Jahre als Psychotherapeut gearbeitet. Aber mich hat die Arbeit nicht befriedigt, weil ich das spirituelle Element damals noch nicht klar genug erkannt hatte.

Ich rate bei psychischen Krankheiten grundsätzlich zu einem Arzt oder zugelassenen Psychotherapeuten zu gehen und höchstens zusätzlich die Hilfe eines Heilers in Anspruch zu nehmen. Ich heile keine Krankheiten, sondern gebe Hilfe zur Selbsthilfe. Ich zeige spirituelle Techniken auf, die bei Problemen helfen können. Darshan-Therapie kann man bei Mutter Meera und Amma machen. Yoga-Therapie bei Yoga-Vidya.

## **Yoga-Therapie**

Nils: In der Hatha-Yoga-Pradipika heißt, dass auf dem Yogaweg alle Krankheiten verschwinden. Das kann ich für mich persönlich bestätigen. Ich folge der Glücksphilosophie. Danach ist es der tiefere Sinn des Lebens glücklich zu sein.

Wenn wir genau hinsehen, gibt es auf der Welt Freude und Leid. Auch in meinem Leben habe ich viel Freude und viel Leid erfahren. Ich habe durch das Leid viel gelernt. Ich habe den Wunsch erkannt Leid zu vermeiden soweit es möglich ist. Ich lebe deshalb gesund. Ich vermeide leidhafte Beziehungen. Ich plane mein Leben so, dass ich möglichst wenig leide und möglichst glücklich bin.

Alles Leid im Leben kann man nicht vermeiden. Aber man kann sich über alles äußere Leid innerlich durch den Zustand der Erleuchtung erheben. Man kann auch bei äußerem Leid innerlich glücklich und im Frieden sein. Man kann in einer Dimension über der Materie leben. Man kann im Licht, in Gott, in der Einheit leben. Insofern strebe ich die Erleuchtung an.

Es gibt viele Menschen auf der Welt die leiden. Eine Milliarde Menschen auf der Welt hungern. Ich arbeite dafür, dass alle Menschen etwas essen haben.

Es gibt viele sinnlose Kriege, die oft sehr grausames Leid mit sich bringen. Ich arbeite für eine Welt der Liebe und des Friedens. Es gibt 350 Millionen depressive Menschen auf der Welt. Ich versuche das Wissen vom Weg des inneren Glücks zu verbreiten.

Ich hatte viele körperliche Leiden. Sie waren meist psychosomatischer Natur. Sie alle heilten im Laufe der Jahre auf dem Weg des Yoga und der Erleuchtung. Ich glaube, dass es für alle Menschen einen Weg der Hoffnung gibt.

Die Yoga-Therapie beruht auf den vier Yoga-Wegen Hatha-Yoga (Körperübungen), Jnana-Yoga (Nachdenken über sich und seinen Weg), Bhakti-Yoga (Arbeit mit spirituellen Vorbildern) und Karma-Yoga (umfassende Liebe).

Inneres Glück entsteht grundsätzlich durch die Verbindung von Körperübungen und der Arbeit an den Gedanken. Wir praktizieren Yoga, Meditation, positives Denken und Gottheiten-Yoga. So kommen wir ins Licht.

## **Heilung durch den spirituellen Weg**

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

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

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

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

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

Bücher:

- Der achtsame Weg durch die Depression, Mark Williams, John Teasdale, Zindel V. Segal, Jon Kabat-Zinn (inkl. 2 Audio-CDs, 3. Aufl. 2011). In diesem Grundlagenwerk entfalten drei der führenden Vertreter der Kognitiven Psychotherapie gemeinsam mit Jon Kabat-Zinn die theoretischen Grundlagen der Achtsamkeitspraxis.
- Die revolutionäre Therapie: Heilen mit Liebe. Krankheiten ohne Medikamente überwinden. Dean Ornish. (2001) Zitate Amazon: Dr. med. Dean Ornish lehrt und praktiziert seit mehr als zwanzig Jahren im Bereich der präventiven Medizin und der Ganzheitsmedizin in den USA. Endlich eine Therapie mit wissenschaftlichem Wirksamkeitsnachweis, die nur positive „Neben“-Wirkungen kennt: die Wiederentdeckung der inneren Quellen von Wohlgefühl, Frieden und Glück; das Erlernen von Kommunikationsfähigkeiten, um engere Beziehungen zu nahestehenden und geliebten Menschen zu schaffen; den Aufbau enger vertrauensvoller Kontakte zu anderen Menschen; die Entwicklung von Mitgefühl und Einfühlungsvermögen sich selbst und anderen gegenüber; die direkte Erfahrung der transzendenten Verbundenheit

allen Lebens.



### **Überwinde deine Angst**

Es war einmal ein Mann, der war sehr ängstlich. Er liebte seine Angst nicht. Er wollte gerne seine Angst überwinden. Deshalb ging er zu einem erleuchteten Meister und fragte ihn um Rat. Der Meister empfahl dem Mann, als Yogi zu leben und mit seinen spirituellen Übungen seine neurotische Angst aufzulösen. Der Mann zog in eine einsame Hütte in einem großen Wald. Im Wald gab es Tiger, Schlangen und Schakale. Vor allen diesen Tieren hatte der Yogi Angst. Deshalb las er in seinen klugen Büchern nach, was ein Yogi in einem solchen Fall zu tun hat.

Rat eins: Bei jeder Angst genau hinsehen. Wer bei der Angst genau hinsieht, kann die ursächlichen negativen Gedanken erkennen und sie mit geeigneten positiven Gedanken auflösen. Rat zwei: Das Ego opfern. Unabänderbare Dinge nehmen wir so an wie sie sind. Wir lassen unsere falschen Wünsche los. Wir fließen positiv durch alles Leid hindurch. Wer sich in das Zentrum seiner Ängste hineinopfert, löst die Ängste dadurch auf. Alle Ängste sind nur Gedankenkonstruktionen, die auf einer übertriebenen Ablehnungshaltung beruhen. Wer seinen Eigenwillen in schwierigen Situationen dem Kosmos übergeben kann, kann gelassen und positiv seinen Lebensweg gehen. Rat drei: Die großen Meister um Hilfe bitten, gründlich selbst nachdenken und mit Ausdauer den Weg der persönlichen Weisheit gehen. Wer so handelt, kann sich vertrauensvoll dem Leben überlassen. Er wird beständig von seiner inneren Stimme beschützt.

Der Yogi sah genau hin. Schakale heulen nur, tun einem Menschen aber

nichts. Schlangen beißen nur, wenn sie sich angegriffen fühlen. Wenn ein Yogi vorsichtig ist und sich langsam bewegt, tun ihm die Schlangen nichts. Tiger fressen zwar Menschen, es ist aber eher selten. Einem solchen Tiger geht man am besten aus dem Weg. Und wenn das nicht möglich ist, opfert man sein Ego und nimmt die Situation an. Dann übt man im nächsten Leben weiter. Man muss das Leben auch loslassen können, wenn es die Situation erfordert. Der Yogi kämpfte jeden Tag konsequent gegen seine Angstgedanken. Er ging mit Mut und Ausdauer seinen Weg. Eines Tages war er erleuchtet, und alle Angst war verschwunden. Da freute sich der Yogi sehr. (Nacherzählt aus Keith Dowman, Die Meister der Mahamudra)



### **Vom Burnout in die Kraft**

Vor 33 Jahren litt ich an einem Burnout. Ich war innerlich ausgebrannt. Fünf Jahre übergroßer Berufsstreß (Studium, Examen) verbunden mit einem fast ständigen Beziehungsstreß zehrten an meinen Nerven. Ich verspannte mich innerlich immer mehr. Ängste, Aggressionen und Stress dominierten mein Leben. Ich hatte Angst zu versagen und beruflich nicht erfolgreich zu sein. Ich hatte Angst nicht geliebt zu werden und meine Beziehung zu verlieren. Ich hatte Angst vor dem Leben insgesamt, das ich überwiegend als

bedrohlich erlebte.

Bis es zum Zusammenbruch kam. Dieser Zusammenbruch erfolgte in zwei Etappen. Zuerst verlor ich die Hälfte meine Kraft. Psychosomatische Krankheiten traten in mein Leben. Aber ich kämpfte weiter in meinem Beruf und meiner Beziehung. Zwei Jahre später brach ich völlig zusammen. Jetzt war meine ganze innere Kraft weg und ich litt ein Jahr unter schweren Depressionen. Ich konnte meine Beziehung nicht mehr positiv leben und verlor meine Familie. Einige Jahre später gab ich auch meinen Beruf als Rechtsanwalt auf.

Zuerst hoffte ich, dass der Burnout nach einer langen Ruhephase wieder von alleine verschwindet. Aber die Kraftlosigkeit blieb. Die Depressionen konnte ich zum Glück durch Sport und konsequentes positives Denken überwinden.

Ich fragte mich, wie ich wieder meine alte Kraft zurück bekommen könnte. Ich beschäftigte mich mit Psychologie und nahm an Psycho-Wochenenden teil. Dort traf ich weitere Menschen, die auf der Suche nach einem Weg aus dem Burnout waren. Eine vierzigjährige Frau ist mir besonders in Erinnerung geblieben. Auf einem Bioenergetik-Workshop klagte sie, dass sie ihr altes Wohlfühlgefühl und ihre Zufriedenheit zurück haben wollte. Ein fünfzigjähriger Mann gestand, dass er früher stark und erfolgreich war. Dann kam der Burnout nach Jahrzehnten beruflicher Überforderung und jetzt plagten ihn Kraftlosigkeit und Ängste. Er war nur noch ein Schatten seiner selbst und nichts konnte ihm helfen.

Die Psychologie hat immer noch keinen Weg aus dem Burnout gefunden. Sie rät zu Präventionsmassnahmen wie ausreichende Erholung, Sport und Stressvermeidung. Aber wer kann im heutigen Berufsalltag Stress vermeiden? Der Leistungsdruck wird immer größer. Individuelle Vorbeugemaßnahmen helfen nur wenig und nur manchmal. Ist der Burnout nur oberflächlich, kann er manchmal geheilt und oft vermindert werden. Davon leben viele Kurkliniken. Aber schwerer chronischer Burnout ist nur selten heilbar. Eine Pille gegen den Burnout gibt es nicht.

Alle Psychotechniken halfen mir nicht. Also suchte ich die Rettung in der Spiritualität. Und hier traf ich auf ein überzeugendes Heilungskonzept. Wird der Körper von seinen Verspannungen durch spirituelle Übungen wie Yoga, Meditation und positives Denken gereinigt, öffnen sich die Chakren und die Energie fließt wieder. In der Erleuchtung hat der Mensch unermessliche Kraft, Frieden und Glück in sich.

Ich überlegte mir einen Weg, wie ich meine Verspannungen auflösen konnte.

Verspannungen saßen im Körper und im Geist. Also brauchte ich Übungen für den Körper und für den Geist. Für den Körper erwiesen sich Yoga und tägliches Spazieren gehen als sehr hilfreich. Meinen Geist reinigte ich mit Gedankenarbeit, positivem Denken, Mantren und Meditation. Ich ergründete die tieferen Ursachen des inneren Stress. Ich blockierte meine Gefühle nicht mehr, sondern liess alle Wut, Trauer und Angst zu. Ich übte es die Dinge so anzunehmen wie sie sind, mich von meinen Süchten zu befreien und mich auf positive Lebensziele zu orientieren.

Ich lebte nach einem spirituellen Tagesplan aus Gehen, Meditation, Lesen und umfassender Liebe (Gutes tun). Ich praktizierte beständig spirituelle Übungen, so dass ich mich in einem andauernden inneren Reinigungsprozess befand. Ich lebte in der Ruhe und aus der Ruhe heraus.

Nach Swami Sivananda entsteht Erleuchtung durch die Kombination von viel Ruhe, umfassender Liebe und konsequentem spirituellen Üben (Yoga, Meditation). Wichtig ist insbesondere der Kundalini-Yoga. Damit werden gezielt die Chakren gereinigt und die innere Kraft erweckt. Ich visualisierte mich als Buddha, Shiva und Mutter aller Wesen. Ich dachte Mantras und sandte allen Wesen Licht. Ich zog Orakelkarten und stärkte mich mit positiven Sätzen.

Zusätzlich suchte ich viele erleuchtete Meister auf und liess mich von ihnen segnen. Sie übertrugen mir Erleuchtungsenergien und lösten Energieblockaden. Ich verband mich jeden Tag geistig mit meinen Meistern (beten, lesen, Orakel). Ich spürte, dass ich auf meinem Weg geführt wurde und Hilfe bekam. Das war auch notwendig, weil der Weg der Erleuchtung nicht einfach ist, viel Selbstdisziplin verlangt und oft durch schwere innere Krisen führt.

Im Laufe der Jahre verschwanden meine psychosomatischen Krankheiten, meine Kraft nahm zu und ich gelangte immer öfter in glückselige Geisteszustände. Ich bin noch nicht am Ziel. Aber vor einem Jahr ging ich durch eine große innere Wandlung. Eine tiefsitzende Verspannung in meinem Kopf löste sich spürbar auf und meine Schlafstörungen wurden grundlegend geheilt. Ich fühlte wie mein Burnout verschwand. Im Moment ist die Hälfte der alten Kraft wieder da. Ich hoffe, dass ich in einigen Jahren meine ganze Kraft wieder habe. Ich freue mich schon darauf, eines Tages unermessliche Kraft zu haben und dauerhaft im Licht und in der Liebe leben zu können.

## Hoffnung für Borderliner

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

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

Zweite Frau: Ich bin grad sehr berührt weil es mir haargenau SO geht. Ich hab auch borderline , adhs (wenn es das gibt) , hysterionische Persönlichkeit , narzisstische Züge , Angst Panik Störung , Dissoziationen , schwerst und komplex traumatisiert etc ..... Ich bin 47 j. mache seid ca 25

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

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

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

Mann: Vor Jahren habe ich einen Beziehungsversuch mit einer Borderline-

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

Frau: Tut mir leid, dass du so eine schlechte Erfahrung gemacht hast. Die Beziehung mit einem Bler ist für beide Seiten anstrengend. Meistens leidet jedoch der "gesunde" Partner mehr. Viele Verhaltensweise, gerade die Impulsivität ist meistens nicht nachvollziehbar. Aber jemand, dem es gleichgültig ist wäre nicht das richtige für mich.

Vierte Frau: So ein blödsinn. erstmal gibt es verschiedene borderliner und zweitens lieben borderliner einfach tiefer und brauchen Symbiose und Loyalität , wenn das gegenüber das nicht geben kann wird der borderliner ungemütlich. wenn man eine Freundschaft oder Beziehung zu so einem Menschen eingeht weiß man das ja meist im vorfeld und man hat auch ne gewisse Verantwortung. Meist sind bordis gut im bett und davon lassen sich männer oft beeinflussen und wollen anfangs alles nicht so sehen und denken sie bekommen das mit der bordifrau hin. Und dann sind sie doch komplett überfordert. Ich kann da ein lied von singen.

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

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

Formuliere immer positiv. Also zum Beispiel nicht "Ich schaffe es nicht mehr" sondern "Ich bin auf dem Weg..." Positive Formulierungen stärken dich.

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

Nils: Es gibt ganz klar eine Heilung, eine Lösung. Das ist letztlich die Erleuchtung. Eine andere echte Heilung gibt es nicht. In der Erleuchtung bekommst du eine neue Psyche. Du bist mit Glücksenergie gefüllt und lebst aus dem Glück und der Liebe heraus. Du hast den Frieden, die Ruhe und die Gelassenheit in dir. Probleme machen dir nicht mehr wirklich etwas aus. Du integrierst sie. Sie sind Teil des Lebens und des Weges. Wenn du dich auf dieses Ziel orientierst, gibt dir das immer Hoffnung und Kraft. Wenn du die erleuchteten Meister um Hilfe bittest, bekommst du immer ausreichend Hilfe. Die schlechte Nachricht ist, dass dieser Weg lange dauern und anstrengend sein kann. Allerdings gibt es viele Stufen der Erleuchtung. Und auch eine kleine Stufe kann das Leben schon erheblich angenehmer machen.



## **Das geistige Zentrum**

Der wichtigste Punkt im Leben ist das geistige Zentrum. Das geistige Zentrum besteht aus der persönlichen Lebensphilosophie. Ein geistiges Zentrum sollte die fünf Grundsätze Liebe, Frieden, Wahrheit, Kraft und Freude enthalten. Wenn wir mit Weisheit nach diesen fünf Grundsätzen leben, wachsen wir ins Glück, in die Erleuchtung, in ein Leben im Licht.

Gedankenarbeit bedeutet negative Gedanken zu vermeiden und positive Gedanken zu fördern. Negative Gedanken führen zu inneren Verspannungen, zur Zerstörung der Gesundheit und zu schlechten sozialen Beziehungen. Sie sind meistens mit Gefühlen wie Angst, Wut und Sucht verbunden. Positive Gedanken bewirken positive Gefühle und ein konstruktives äußeres Verhalten.

Positive Gedanken erhalten wir durch Nachdenken, Selbstbesinnung, positive Vorsätze und das Lesen in positiven Büchern. Wichtig ist die beständige innere Achtsamkeit auf die Gedanken, die Gefühle und die positiven Lebensgrundsätze (Liebe, Frieden, Wahrheit, Kraft, Glück).

Der einfachste Weg einer geistigen Glückspraxis ist das tägliche Lesen in einem spirituellen Buch. Wir brauchen nicht viel zu lesen. Eine Seite, ein kleiner Text, eine Meditation am Tag reicht aus, um uns dauerhaft auf dem Weg des Glücks zu halten. Es gibt viele aufbauende Bücher in den Buchhandlungen und im Internet. Wir können unser Leben lang immer wieder neue und spannende Bücher lesen. Wenn wir verschiedene Bücher ausprobiert haben, werden wir bald unsere persönliche Lieblingsliteratur zur Stärkung der Seele gefunden haben.

## **Die tägliche Selbsterforschung**

Nils: "Heute wachte ich auf und dachte: "Irgendetwas stimmt nicht." Es gibt einige Katastrophen in meinem Leben und ich brauche mein inneres Glück, um sie gut zu überstehen. Doch wo war mein inneres Glück? Ich wusste, dass ich im Moment eine relativ starke Energie habe. Ich müsste also aus mir selbst heraus glücklich sein. Ich müsste in einer Wolke aus Glück leben. Doch wo war die Wolke? "

Swami Sivananda lehrt als wichtigste Technik auf dem spirituellen Weg die tägliche Selbsterforschung. Man muss sich genau beobachten, damit man nicht auf Abwege gerät. Das Ego drängt gerne in falsche Richtungen wie Sucht, Wut oder Angst. Damit Gesundheit, innerer Frieden und Glück in einem Menschen wachsen, muss man in einer materialistisch orientierten

Welt sehr klug leben. Man darf seine Energie nicht in äußeren Dingen verbrauchen. Man darf sich nicht in der Sucht nach äußerem Glück, anderen Menschen und schönen Dingen verlieren. Man muss gut auf sich achten. Man muss erkennen, wenn etwas falsch läuft.

Zum Glück kann ich Energien spüren. Ich spürte deshalb genau hin und erforschte, wo meine Energie abgeblieben war. Gestern hatte ich einen spannenden Film gesehen und einige andere schöne Dinge getan. Dort hing ein Teil meiner Energie noch fest. Ich hatte mich mit leidvollen Dingen beschäftigt. Auch dort hing meine Energie, in Ängsten und falschen Wünschen.

Also holte ich meine Energien zurück. Ich liess diese Dinge los. Ich löste meine Ängste und Süchte auf. Ich konzentrierte mich auf das spirituelle Ziel, auf mein spirituelles Vorbild und auf meinen spirituellen Weg. Ich kam in mir zur Ruhe und alle Anhaftungen lösten sich von alleine auf. Plötzlich war ich wieder im Frieden, in der Ruhe, in meiner Energie und im Glück. Meine Glückswolke war wieder da.

Wenn man als spiritueller Helfer (Bodhisattva) nicht in sich selbst ruht und aus sich selbst heraus glücklich ist, dann wird der Weg des Helfens schnell ein Suchtweg. Man will von seinen Mitmenschen Anerkennung, Liebe und Energie haben. Dann stärkt man auf diesem Weg sein Ego und verliert sein spirituelles Ziel. Davor schützt einen nur die tägliche ehrliche Selbsterforschung. Dann kann man die Massnahmen ergreifen, die einen wieder zum inneren Frieden und Glück führen. Man kann die jeweils richtigen spirituellen Übungen erkennen. Und man weiß wie viel Ruhe und Abgeschiedenheit von weltlichen Energien man braucht.

## **Besinne dich jeden Tag auf deinen spirituellen Weg**

Kyobutsu-bo sagte: "Mag meine tägliche Existenz armselig sei, mein Herz ist erhoben." (Buddhismus krass, Seite 154)

Kommentar = Unser spirituelles Ziel erhebt uns über unseren Alltag. Wenn wir nach Erleuchtung streben, dann gibt das unserem Leben einen tieferen Sinn. Wenn wir das Paradies vor Augen haben und jeden Tag unsere spirituellen Übungen machen, dann verwandelt sich unsere Welt immer mehr in ein Paradies. Wir entfalten unser inneres Glück. Unsere inneres Glück bewirkt eine grundlegend positive Psyche. Wir können das Positive in unserer Welt sehen. Unser Geist konzentriert sich automatisch auf das Gute und Schöne. Und wir brauchen nicht mehr viel äußeres Glück, weil wir innerlich

bereits glücklich sind. Bereits kleine Dinge genügen, um uns zu erfreuen.

Wir gehen bei Regen und bei Sonnenschein positiv gestimmt durch unser Leben. Wir leben im Wesentlichen. Das Wesentliche ist unser spirituelles Ziel, unsere tägliche spirituelle Übung und die Liebe zu unseren Mitwesen. Wir brauchen nur ein kleines Mantra, um uns jeden Tag immer wieder auf das Wesentliche zu besinnen und den großen Gewinn eines spirituellen Lebens zu erhalten. "Ich bin ein Buddha des Lichts. Ich lebe im Licht. Ich gehe den Weg des Lichts. Ich sende alle Wesen Licht. Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben. Om alle erleuchteten Meister. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg."

Finde dein Ritual, das dich jeden Tag ins Licht bringt. Denke morgens, mittags und abends ein Mantra. Visualisiere dein spirituelles Vorbild. Richte dir einen kleinen Altar ein. Stelle eine Statue auf. Hänge ein Bild an die Wand. Platziere ein Bild von Buddha in deinem Computer. Mache so viele spirituelle Übungen am Tag, dass du beständig im Wesentlichen lebst und im Licht bleibst. Lebe mit einem erhobenen Herzen.

## **Kreative Meditation**

Wie baut man seine Energie wieder auf? Zuerst braucht man ausreichend Ruhe. Wenn man genügend in der Ruhe lebt, wendet sich die Energie nach innen und heilt den Körper und den Geist. Es entsteht innerer Frieden und Glück. Es ist also gut sich regelmäßig ausreichende Zeiten der Entspannung und Erholung zu geben. Es ist gut jeden Tag eine bestimmte Zeit zu meditieren.

Die einfachste Form der Meditation ist es sich hinzusetzen oder hinzulegen, den Körper zur Ruhe zu bringen und die Gedanken und Gefühle zu beobachten. So erkennen wir was in uns ist. Wir drängen die Gefühle nicht weg, sondern spüren in unsere Wut, Trauer, Angst und Sucht. Wir lassen unsere Gefühle und Gedanken sich selbst ausleben. Nach und nach kommen sie zur Ruhe. Wir sitzen so lange in der Meditation bis Frieden und Harmonie in uns entstehen. Das kann 15 Minuten oder länger dauern.

Diese einfache Form der Meditation können wir vertiefen, wenn wir am Anfang der Meditation einige Energieübungen machen. Ich nenne das die Zweistufen-Meditation. Wir können einige Minuten bewusst unsere Gedanken stoppen. Wir können unseren Atem beobachten oder ein Mantra denken. Ich aktiviere zu Beginn meiner Meditation etwa fünf Minuten durch Atemübungen, Visualisierungen und Mantras meine Kundalini-Energie. Ich

visualisiere mich in einer schönen Natur (Umwelt) und sende allen meinen Freunden Licht.

Ich lasse Licht um mich herum kreisen und hülle mich mit Licht ein. Ich denke mehrmals das Mantra: "Ich sende Licht zu allen meinen Freunden. Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Wenn ich diese Übungen mit Gefühl und innerem Gespür mache, erwecke ich dadurch meine Energie und mein inneres Glück. Dann geschieht Meditation mühelos von allein. Das ist die zweite Stufe. In der zweiten Stufe ruhe ich einfach nur entspannt in der Meditation und genieße die Energie.

Ich praktiziere den Weg der kreativen Meditation. Ich spüre immer genau hin, was mir gerade gut tut. Ich finde jeden Tag aufs Neue meinen Weg der effektiven Heilung und des inneren Glücks.

Ich gehe jeden Tag dreimal eine halbe Stunde spazieren. Auch dabei meditiere ich mit der Zweistufen-Meditation. Manchmal mache ich als Ergänzung Yogaübungen wie die Kerze und das Radfahren. Durch Yoga kann man gezielt und sehr effektiv innere Verspannungen auflösen und die Lebensenergie aktivieren. Desweiteren ziehe ich jeden Tag eine Orakelkarte (Buddha Orakel) und lese eine Seite in einem spirituellen Buch, um mich im positiven Denken zu stärken und meine spirituelle Motivation zu bewahren.

Hilfreich für mich ist auch das spirituelle Singen. Ich spiele auf meiner Ukulele und singe indische Mantras, deutsche Volkslieder und Kinderlieder. Ich fühle dabei in die Energie der Lieder hinein, spüre was ich gerade brauche, bei Trauer traurige Lieder, zur Motivation spirituelle Lieder und zur Erweckung des Glücks fröhliche Lieder. Das Singen wirkt bei mir wie ein Mantra. Es zieht durch meinen Körper, löst meine Blockaden auf und aktiviert meine Energie. Singen ist für mich im Moment ein wichtiger spiritueller Weg. Vor allem kann ich damit auch meine demente Mutter glücklich machen und spirituell voran bringen.

Ansonsten arbeite ich auf meine Art jeden Tag etwas für eine glückliche Welt. Das hilft hoffentlich einigen anderen Menschen und bringt jedenfalls mich in die Energie der umfassenden Liebe. Es ist wichtig, dass wir einen persönlichen Weg der Liebe und des Karma-Yoga haben. Und einen erleuchteten Meister, der uns auf unserem Weg hilft.



### **Der heitere Weise**

Genza (1842-1930) ist bekannter Heiliger des Shin-Buddhismus (Amitabha-Buddhismus). Er lebte als einfacher Bauer, war verheiratet und hatte mehrere Kinder. Trotz schwerer Schicksalschläge blieb er immer glücklich und positiv. Er war für alles dankbar, was ihm widerfuhr. Er sah es als Hilfe auf seinem spirituellen Weg an.

Er liebte es seinen Mitmenschen zu helfen und ihnen Gutes zu tun. Da er sein Ich-Bewusstsein aufgelöst hatte, konnte er nicht mehr wirklich zwischen Mein und Dein unterscheiden. Das führte zu komischen Situationen. Einmal wollte er sein Feld düngen. Als er am Feld seines Nachbarn vorbei kam, merkte er, dass dieses Feld viel dringender Dünger brauchte. Also düngte er das Feld seines Nachbarn. Als ein Dieb ihm etwas aus seinem Haus stahl, freute er sich mit ihm über den gelungenen Diebstahl.

Erleuchtung bedeutet Heilung. Es kam fast nie vor, dass Genza krank wurde. Aber einmal rutschte er mit Heu beladen am Fluss aus und brach sich einen Arm. Da lobte und pries er Buddha Amitabha. Die Leute wunderten sich sehr. Genza erklärte: "Der eine Arm ist gebrochen. Da kann man nichts ändern. Aber ich habe noch einen zweiten Arm. Damit kann ich weiterarbeiten. Ist

das nicht wunderbar?" Des weiteren meinte er: "Auch wenn ich leide, ist es eigentlich kein Leid." Durch sein inneres Glück befand er sich in einer anderen Dimension, die ihn das äußere Leid kaum wahrnehmen ließ. Selbst als ein Sohn und seine Frau starben, blieb er in seiner Lebensfreude.

Oft besuchten die Menschen Genza. In seiner Nähe konnten sie an seiner positiven Energie teilhaben. Wer auch nur etwas mit Genza in Berührung kam, erfuhr den Segen des Buddhas Amitabhas. Eines Tages wurde Genza von einem fremden Dorf eingeladen. Als er kam, baten ihn die Leute etwas über seine Erleuchtung zu erzählen. Genza erklärte, dass es für ihn nichts besonderes dabei gibt: "Alles ist einfach wie es ist. Die Dinge sind so wie sie sind. Das ist alles." Er lebte im Sein, in der Einheit und in der Liebe. Er wurde gefragt, ob er sich nie ärgere. Er meinte, dass er nicht mehr die Fähigkeit habe sich richtig zu ärgern. Der Ärger sei verschwunden und es gäbe in ihm nur noch Frieden und Glück.

Seine Lieblingstätigkeit war es andere Menschen zu massieren und ihnen dabei von Buddha Amitabha und seinem Paradies zu erzählen. Einmal wurde er in einen Tempel eingeladen. Er massierte dem Priester die Füße und übertrug ihm dabei Erleuchtungsenergie. Er meinte: "Jetzt kannst du deine Aufgabe gut wahrnehmen." Dann verschwand er wieder. Sein Rat an seine Mitmenschen war: "Bist du in Schwierigkeiten, berate dich mit dem Nembutsu." Wir sollen zu Buddha Amitabha (den erleuchteten Meistern) beten und dann der Stimme unserer inneren Weisheit folgen.

Genza war bescheiden und demütig. Er sah sich als Fallenden in die Arme Amitabhas (ins erleuchtete Sein). Er vergaß nie, dass er nur ein einfacher Mensch, ein Armer, ein Nichts war. Er sah sich als Nichthandelnden und ließ Buddha Amitabhas (die Erleuchtungsenergie) durch sich wirken. Er lebte nicht aus der eigenen, sondern aus der anderen Kraft und hatte dadurch immer genug Kraft.

Zur Erleuchtung war er gelangt, als er seinen Ochsen belud. Da begriff er, dass wir nichts tun müssen, als uns Amitabha (dem Leben) zu überlassen. Genza ließ sein Ego (Ich-Willen) los und gelangte ein Leben in der Einheit und im erleuchteten Sein. Wir werden in unserem Leben immer beschützt und geführt, wenn wir uns einmal ernsthaft Amitabha (den transzendenten Buddhas und Bodhisattvas, den erleuchteten Meistern, unserer inneren Stimme) anvertraut haben. (Frei nacherzählt aus Claudia Lenel, Lotusblüten im Sumpf)

## **Amitabha-Buddhismus**

Wikipedia: "Amitabha-Buddhismus ist eine Sammelbezeichnung für jene Schulen des Mahayana-Buddhismus, die sich auf den transzendenten Buddha Amitabha beziehen. Im 1./2. Jahrhundert in Indien entstanden, gelangte die Lehre ab dem 5. Jahrhundert nach China. In Japan gründete Honen Shonin (1172–1212) auf der Grundlage der „Reinen-Land-Lehre“ die Jodo-shu. Aus dieser entwickelte sich die von Shinran Shonin (1173–1263) gegründete Jodo-Shinshu. Der Amitabha-Buddhismus wird oft auch Amidismus genannt – dies nach dem japanischen Wort Amida, das dem Sanskritwort Amitabha entspricht. Der Amidismus ist die einzige Richtung des Buddhismus, in der das Vertrauen in den überweltlichen Buddha Amitabha einen zentralen Stellenwert beansprucht - während der Glaube im Buddhismus sonst keine herausragende Rolle spielt. Im Amidismus steht das Vertrauen in die Allgüte Amitabhas (Amidas) und die Erwartung einer Wiedergeburt im Reinen Land (sanskrit. Sukhavati ; jap. Jodo) im Vordergrund. ... Dieses Land soll so beschaffen sein, dass man dort ohne Hindernisse praktizieren kann und dann volle Buddhaschaft erlangen."

Der Amitabha Buddhismus ist eine spirituelle Lehre, die im ersten und zweiten Jahrhundert entstanden ist. Grundsätzlich ist die Gestalt des Buddhas Amitabha ein Mythos. Vom Erfinder wissen wir nichts. Wir wissen nicht, ob er erleuchtet oder nicht erleuchtet war. Worauf sollen wir vertrauen? Dazu brauchen wir eine sichere Basis. Diese Basis kann nicht ein Mythos sein. Wir brauchen einen Beweis, dass die Lehre funktioniert. Diesen Beweis liefern uns die erleuchteten Anhänger dieser Lehre.

Der Überlieferung zufolge war Amitabha ein König, der gelobte, im Falle seiner Erleuchtung alle fühlenden Wesen auf dem Weg der Erlösung zu unterstützen. Durch seine Meditation verwirklichte er seine Versprechen und geleitet all jene nach ihrem Tod in seinen vom Leid befreiten Bereich, die zu Lebzeiten ein tiefes Vertrauen in seine Wirklichkeit entwickelt haben. Der Fiktion nach hat Buddha Shakyamuni den Amitabha Weg gut geheißt. Mit Sicherheit hat diesen Weg der große indische Philosoph Nagarjuna gelehrt. Nagarjuna ist der erste erleuchtete Meister, auf den wir uns mit Sicherheit stützen können. Desweiteren fallen mir Namen wie Vasubandhu, Tan-luan, Shan-tao, Honen und Shinran Shonin ein. Und insbesondere die tibetischen Amitabha-Meister Padmasambhava, Longchenpa und Patrul Rinpoche (Worte meines vollendeten Lehrers).

Für mich ist der Buddha Amitabha ein Symbol für einen vollständig erleuchteten Meister, der allen Wesen auf dem Weg zur Erleuchtung hilft.

Damit viele Wesen diesen Weg gehen, hat er einen einfachen Weg zur Erleuchtung entwickelt. Dieser Weg besteht im Kern darin, sich jeden Tag mit einem erleuchteten Meister (Buddha Amitabha) durch das Sprechen seines Namens und das Visualisieren seines Bildes zu verbinden. Wir sollen uns bemühen gute Menschen zu sein und im Schwerpunkt für das Glück aller zu leben (als Bodhisattva). Dann wird uns unser erleuchteter Meister in unserem Leben führen und nach dem Tod ins Paradies bringen.

Wenn wir Buddha Amitabha anrufen, bekommen wir mit Sicherheit aus der geistigen Welt Hilfe. Nach Amritanandamayi gibt es im Kosmos große erleuchtete Wesen (vollständig erleuchtete Seelen). Diese Wesen besitzen ein kosmisches Bewusstsein. Sie fühlen sich eins mit dem Kosmos (mit dem Licht). Und sie empfinden sich auch untereinander letztlich alle als eins. Nach Amma fühlt sich bei einem Gebet immer eines dieser höheren Wesen angesprochen und reagiert. Dabei ist es egal, welchen Namen ein Mensch verwendet. Es ist egal, ob man Allah, Gott, Jesus, Krishna oder Buddha Amitabha anruft. Wichtig ist nur, dass man von einer höheren Instanz im Kosmos Hilfe haben möchte.

Es wird von den Amitabha-Meistern empfohlen, sich am besten morgens und abends in einer kurzen Meditation (Mantra, Gebet, Anrufung, Orakel, Visualisierung) mit dem Buddha der Liebe zu verbinden. Eine Möglichkeit sich mit Amitabha zu verbinden besteht darin, sein Paradies zu visualisieren. Man stellt Amitabha oder sich selbst im Paradies vor. Das Paradies kann man über sich im Himmel, am westlichen Horizont oder um sich herum vorstellen. Die Paradiesvisualisierung ist eine Möglichkeit die Kundalini Energie zu erwecken und zur Erleuchtung zu kommen.

Gebet an Amitabha: "Om Buddha Amitabha. Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg. I Om Sonne über meinem Scheitelchakra. Ich bin ein Buddha des Lichts. Ich lebe im Licht. Ich gehe den Weg des Lichts. Ich sende allen Wesen Licht. Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

Einführung in den Shin-Buddhismus, Buddhistische Gemeinschaft Jodo Shinshu Deutschland (Zitate)

"Shinran lehrt, dass wir uns dem Buddha und dem Nembutsu nur zu überlassen brauchen, um befreit zu werden. Das Hineingeboren werden in das Reine Land des Buddha Amida bedeutet, die vollkommene Erleuchtung zu erreichen bzw. in einen idealen Bereich zu kommen, in dem wir ohne Hindernisse zur Erleuchtung gelangen können. Man könnte auch sagen, dass das Reine Land eines Buddha das Energiefeld dieses Buddha ist. Manche

Menschen stellen es sich als realen Ort vor, der sozusagen geographisch existiert. Letztlich ist das Reine Land mehr ein Bewusstseinszustand, der auch in diesem Leben schon erfahrbar ist.

Wir leben unser tägliches Leben mit all seinen Freuden und Problemen und wissen doch um die höchste Wirklichkeit, die alles durchdringt. Wir wissen, dass wir irgendwann ein Buddha sein werden. Das gibt eine große Sicherheit und nimmt dem Alltag seine Schärfe.

Der Shin – Buddhismus ist eine Tradition des Mahayana. Das heißt, dass Shin – Buddhisten davon ausgehen, nach Erreichen der Stufe eines Bodhisattva oder Buddha wieder zurückzugehen in einen Bereich des Leidens, ins Samsara, um dort die Wesen auf ihrem Weg zur Befreiung zu unterstützen. Shinran sagt auch, dass die Menschen, die vom Shinbuddhistischen Weg gehört haben und sich nach Befreiung sehnen, mit der Zeit das Bedürfnis entwickeln, Gutes zu tun und Böses zu vermeiden. Diejenigen, die den Nembutsu Weg gehen tun das Gute von selbst, ohne es sich als eigenen Verdienst zuzuschreiben. Durch sie wirkt das Gelübde des Buddha, allen Wesen helfen zu wollen."



Durch das Buddha-Orakel kannst du dich von Buddha-Amitabha auf deinem Lebensweg stärken lassen. Verbinde dich jeden Tag auf deine Art im Buddha-Amitabha oder einem erleuchteten Meister deiner Wahl (Buddha, Shiva, Jesus, Sathya Sai Baba, Amritanandamayi, Mutter Meera, Dalai Lama, Swami Sivananda). Dann wirst du in deinem Leben geschützt und geführt.



### **Einheit aller Religionen**

Für mich sind alle Religionen Systeme des positiven Denkens. Sie benutzen verschiedene Begriffe, aber im Kern geht es um die Erleuchtung, um das Leben in einer höheren Bewusstseinsdimension (Gott, Einheit, Nirwana, Brahman, Natur, Licht). Es geht darum Eigenschaften wie Liebe, Frieden, Kraft und Weisheit zu entwickeln, damit sich unser inneres Glück entfaltet. Dabei sind Übungen wie die tägliche Gedankenarbeit, die Meditation und Gutes tun hilfreich. Alle Religionen sollten zusammenarbeiten, um eine Welt der Liebe, des Friedens und des Glücks aufzubauen.

Es waren einmal fünf Menschen, die suchten Gott. Der eine Mensch war ein Atheist, der andere ein Christ, der dritte ein Yogi, der vierte ein Moslem und der fünfte ein Buddhist. Eines Tages kamen alle fünf Suchenden zu einem großen Berg. Am Fuße des großen Berges trafen sie sich. Oben auf dem Berg strahlte ein helles Licht. Der Atheist sagte: "Das ist die Sonne." Der Christ erklärte: "Das ist Gott." Der Moslem gab dem Licht den Namen Allah. Der Buddhist hielt es für das Nirwana (Leere/Einheitsbewusstsein/Glück). Der

Yogi nannte es Brahman (Urgrund, höhere Realität). Die fünf Suchenden diskutierten lange über das Licht, das Glück und Gott. Der Atheist bestand darauf, dass es keinen Gott gibt. Der Buddhist glaubte nicht an einen persönlichen Gott. Dem widersprachen der Moslem und der Christ auf das Heftigste. Der Yogi überraschte seine Freunde mit der Feststellung: "Diese Frage kann ein unerleuchteter Mensch nicht klären. Erst müssen wir alle zur Erleuchtung kommen. Dann werden wir begreifen was Gott ist."

Die fünf Suchenden unterhielten sich lange über Gott. Sie lernten ihre gegenseitigen Standpunkte kennen. Das Gespräch war eine große Bereicherung für alle. Aber zu einem endgültigen Ergebnis konnten sie nicht kommen. Sie beschlossen deshalb, den Berg zu besteigen und das Licht genau zu untersuchen. Aber sofort gab es Streit über den richtigen Weg zum Berggipfel. Es gab viele Wege, die den Berg hinauf führten. Welchen Weg sollten sie benutzen? Da sie sich nicht einigen konnten, stieg jeder auf seinem eigenen Weg den Berg hinauf. Als alle auf dem Berggipfel angekommen waren, beschlossen sie gemeinsam in das große Mysterium einzutreten. Sie nahmen sich bei der Hand und gingen ins große Licht. Sie durchschritten eine große Dunkelheit (die innere Nichtswerdung, Egoauflösung) und befanden sich plötzlich in Gott (in der Transzendenz). Sie verweilten einige Zeit in Gott und kehrten dann wieder in die Welt der Materie (der Dualität) zurück. In Gott waren alle sprachlos gewesen. Aber jetzt begannen ihre Gedanken zu arbeiten. Aufgeregt berichteten sie sich gegenseitig von ihren Erfahrungen.

Der Yogi hatte Gott als Glück (Sat-Chit-Ananda, Ruhe-Einheitsbewusstseins-Glückseligkeit), der Christ als umfassende Liebe, der Buddhist als inneren Frieden (Unabhängigkeit von weltlichen Energien, Anhaftungslosigkeit), der Moslem als große Macht (Kraft) und der Atheist als höhere Wahrheit erfahren. Der Moslem hatte das Wort "Allah", der Christ das Wort "Gott", der Buddhist den Begriff "Erleuchtung" (Buddha, meine Buddhanatur), der Yogi "Sat-Chit-Ananda" (Tat Tvam Asi, Ich bin das) und der Atheist "Kosmos" (Transzendenz, Einheitsbewusstsein) erhalten. Wenn sie an ihr jeweiliges Wort dachten, konnten sie sich damit sofort wieder in das Licht hineinbegeben. Das Wort war ihr persönlicher Schlüssel zum Eintritt in das große Mysterium. Wer einmal Gott kennengelernt hat, kann sich mit der Kraft der Erinnerung und seinem persönlichen Mantra immer wieder in den Zustand der Erleuchtung versetzen.

Jeder der Suchenden hielt sein Wort für das Größte. Sie stritten sich über ihre Gebetsformeln und konnten sich auf der verbalen Ebene nicht einigen. Deshalb beschlossen sie, ihre Auseinandersetzungen zu beenden und sich lieber auf das spirituelle Üben zu konzentrieren. Sie lebten viele Jahre

nebeneinander auf dem Berggipfel. Sie lasen in ihren heiligen Schriften, meditierten viel, pilgerten jeden Tag um den Berggipfel und trafen sich einmal in der Woche zu einer gemeinsamen Feier. Irgendwann gelangten alle in das dauerhafte Licht. Und das große Licht verwandelte sie. Sie sahen das Licht in allen Wesen und in allen Dingen auf der Welt. Sie erkannten, dass sie alle Brüder und Schwestern sind.



### **Was ist Erleuchtung**

Erleuchtung ist nicht beschreibbar. Damit Erleuchtung begreifbar wird, beschreibe ich sie als Stufenweg. Auf der ersten Stufe spürst du Frieden, Glück und Harmonie in dir. Du bist im Einklang mit dir und der Welt. Wenn die spirituelle Energie in dir zunimmt, gibt es einen Bewusstseinsumschwung. Du trittst ins erleuchtete Sein. Du verlierst dein Ego und deine Ich-Identität. Du wirst reines Bewusstsein und empfindest dich als alles. Du denkst von der Einheit und nicht vom Ego her.

Das kann man nicht begreifen, wenn man immer nur vom Ego gedacht hat. Wenn du kein Ego mehr hast, erlangst du großen inneren Frieden. Dich berührt nicht mehr wirklich, was mit dir geschieht. Du nimmst dich nicht mehr wichtig. Und in dir entsteht eine grundlegende Positivität. Du denkst grundlegend positiv.

Aber auch dann kannst du dich noch weiter entwickeln. Du kannst deine Chakren öffnen und unermesslich in den Gefühlen Gleichmut, Kraft, Glück und Liebe wachsen. Du kannst besondere Fähigkeiten entwickeln wie Allgegenwart. Du kannst dich mit anderen Menschen energetisch verbinden, sie heilen und ihnen Kraft schicken. Bis du eines Tages in der Lage bist allen Wesen optimal spirituell zu helfen und alle ins Licht zu bringen, die sich geistig mit dir verbinden.

Das ist die Grundlage des Bhakti-Yoga, des Mahayana Buddhismus und auch des Christentums. Wer jeden Tag zu einem großen erleuchteten Wesen betet, wird ins Licht (Paradies) gebracht. Die großen erleuchteten Wesen können dabei auch über andere Menschen (ihre Schüler) wirken und äußere Situationen spirituell hilfreich konstellieren. Es hängt mit den besonderen spirituellen Fähigkeiten zusammen, die ich in kleinem Umfang auch bei mir beobachte. Insofern glaube ich an die großen erleuchteten Wesen und ihre Fähigkeit allen Wesen zu helfen.

Erleuchtung (Wikipedia) ist ein Glück besonderer Art. Ich bezeichne es als glückselige Energie. Diese Energie steht über den weltlichen Erfahrungen von Glück, Freude und Leid. Man kann voll glückseliger Energie sein und gleichzeitig auch in der Trauer oder im Mitgefühl. Man nimmt das weltliche Leid wahr und erhebt sich durch die Erleuchtungsenergie gleichzeitig über das Leid. Man nimmt weltliche Freude und Genuss wahr und steht gleichzeitig darüber. Ein Erleuchteter erfährt Regen und Sonne, aber er ist durch sein inneres Glück und seinen inneren Frieden relativ unabhängig davon. Man lebt im Schwerpunkt in einer höheren Dimension aus Licht. Bereits das Wort Erleuchtung beinhaltet, dass ein Erleuchteter mit Licht gefüllt ist und im Licht lebt.

Ich habe mich in meinem Leben langsam an die Wahrheit herangetastet. Meine erste Wahrheit ist, dass der Mensch Glück wünscht und Leid vermeiden möchte. Das erkannte ich im Alter von 14 Jahren. Da stellte ich die Glück-Pech-Theorie auf. Im Alter von 30 Jahren begriff ich dann den Weg des inneren Glücks. Das äußere Leben besteht aus einem Wechselspiel von Freude und Leid. Wenn man dauerhaft glücklich sein möchte, muss man sein inneres Glück entwickeln. Das ist meine zweite Wahrheit. Meine dritte Wahrheit ist, dass das höchste Glück in der Erleuchtung zu finden ist. Das ist insofern meine Wahrheit, weil ich das selbst erlebt habe.

Dann suchte ich nach einem Weg das innere Glück wachsen zu lassen. Ich beschäftigte mich mit Philosophie, Psychologie und den verschiedenen Religionen. Ich erkannte, dass es in allen Systemen letztlich um die Erleuchtung geht. Religionen sind Systeme der Erleuchtung. Das ist meine

vierte Wahrheit.

Ich fand heraus, dass die Menschen unterschiedlich sind. Sie brauchen unterschiedliche Wege zur Entwicklung des inneren Glücks und der Erleuchtung. Jeder Mensch muss letztlich in sich selbst spüren, was zu ihm passt, was ihn voranbringt und was ihm schadet. Für mich hilfreich sind Yoga, Gehen, Meditation, Lesen, Gutes tun und die Verbindung mit meinen erleuchteten Meistern (Vorbildern). Wenn man mit Weisheit und Kreativität auf seinem persönlichen Weg konsequent voranschreitet, wächst man ins Licht. Das ist meine fünfte Erfahrung und Wahrheit.

Erleuchtung entsteht durch die Auflösung des Egos. Verschwindet das Ego, entsteht ein Einheitsbewusstsein. Wir handeln aus der Einheit (aus Gott, Buddha Amitabha, dem Nirwana) heraus. Durch das Einheitsbewusstsein entsteht Frieden, umfassende Liebe, Glück und große Kraft in uns.

Es gibt drei Wege das Ego zu überwinden. Wir können den Weg der umfassenden Liebe, der Ruhe oder der Überlassenheit gehen. Auf dem Weg umfassenden Liebe nehmen wir unsere Mitwesen wichtiger als uns selbst. Wir lieben alle und entwickeln so ein Einheitsbewusstsein. Irgendwann spüren wir die energetische Verbundenheit aller Wesen. Irgendwann können wir allen Wesen Licht senden und real über eine höhere Dimension helfen. Wir erfahren, dass es kein einzelnes Selbst gibt. Alles gehört zu sammen und bildet eine Einheit. Das Glück aller ist unser Glück.

Auf dem Weg der Ruhe leben wir so stark in der Ruhe, dass sich unsere Energie nach innen wendet, unsere Verspannungen auflöst und uns heilt. Das Ego ist die größte innere Verspannung (Bewusstseinstrübung). Wir heilen uns von unserem Ego und werden ein Heiliger, der in der Einheit des Kosmos lebt. Meditation kann eine hilfreiche Übung auf diesem Weg sein. Etwas meditieren nützt allerdings wenig. Wir müssen zu einer meditativen Lebenseinstellung finden. Wir müssen Leben und Meditation verbinden. Letztlich läuft es wieder auf den Punkt heraus, dass wir vorwiegend in der Ruhe leben.

Auf dem Weg der Überlassenheit lassen wir uns von den erleuchteten Meistern, Buddha Amitabha, Gott, dem Licht oder wie wir es auch immer nennen mögen, führen. Die erleuchteten Meister sind durch eine höhere Dimension im Kosmos mit unserer Intuition verbunden. Wenn wir uns jeden Tag durch ein Gebet oder ein Mantra mit ihnen verbinden, führen sie uns durch unsere Intuition (innere Weisheit, Gefühl der Richtigkeit). Sie sehen unsere Situation und können unser Leben so konstellieren, dass wir unser Ego auflösen und ein Erleuchtungsbewusstsein entwickeln. Wir wachsen durch die zufällige Entwicklung des Lebens ins Licht. Es geschehen Freude

und Leid im richtigen Moment. Wenn wir genau hinsehen, fühlt sich unser Leben von einer höheren Macht (einer anderen Kraft) geführt an.

Das ist meistens schwierig zu erkennen, weil die erleuchteten Meister überwiegend unauffällig wirken. Wir halten es für Zufall, aber es ist kein Zufall. Nur manchmal offenbaren sie ihr Eingreifen. Das geschieht durch Visionen, Träume und Wunder, die wir wissenschaftlich nicht erklären können. Sie können uns auch Kraft, Gelassenheit, Weisheit, Glück und Liebe schicken. Wir sind immer geschützt, wenn wir jeden Tag beten. Leider nehmen die Meister uns nach meiner Erfahrung nicht alles Leid ab. Es kann sein, dass wir ziemlich gefordert werden, damit wir schnell spirituell wachsen. Und die Hilfe kommt oft nicht so wie wir es wollen, sondern wie sie uns und der Welt spirituell nützt. Aber letztlich gelingt alles.

Ich praktiziere alle drei Techniken zusammen. Ich gehe den Weg Liebe, der Ruhe und des täglichen Gebetes. Ich meditiere, mache Kundalini Yoga (Visualisierungen, Körperübungen), helfe allen und verbinde mich jeden Tag mit meinen erleuchteten Meistern. Ich praktiziere so, dass ich mich wohl fühle. Wenn wir den Weg der anderen Kraft gehen, brauchen wir uns nicht durch extreme Askese überfordern. Das Leben gibt uns alles im richtigen Moment, was wir für unser spirituelles Wachstum brauchen.

## **Durchbruch zur Erleuchtung**

Auch wenn einen Menschen Heilung und inneres Glück erwarten, so fehlt vielen Menschen doch der Mut diesen Sprung zu wagen. Yogi Nils wollte seine Depressionen loswerden. Sein Verstand sagte ihm klar, dass er auf dem richtigen Weg war. Er ging deshalb konsequent seinen Weg weiter, auch wenn sein inneres Gefühl dagegen aufschrie. Nils hatte das Gefühl einer Selbstaflösung. Er dachte: "Da geht er hin, der alte Nils." Eine tiefe Wehmut erfasste ihn, als ob er eine langjährige Beziehung beenden würde. Zwei Wochen dauerte der intensive Kampf der negativen Gedanken gegen die innere Weisheit. Es war unklar, wer gewinnen würde. Wenn der Leidensdruck nicht so groß gewesen wäre, hätte Nils vielleicht aufgegeben. So aber war er fest entschlossen seinen Weg immer weiter zu gehen, egal was kommen würde.

Im Januar 1984 löste sich dann plötzlich sein Ego auf. Nils verlor sein Ich-Bewusstsein. Er trat in einen Zustand der Ichlosigkeit ein. Ein tiefer Friede erfüllte ihn. Sein Geist wurde positiv. Nils hatte die Erleuchtung erreicht. Er spürte seinen Körper zwar noch, aber ein Ich gab es nicht mehr. Wo vorher seine Identität war, war jetzt Leere. Er empfand die Leere nicht als unangenehm, sondern eher als interessant. Er fühlte sich als unabhängiger

Beobachter, der sich selbst und die ganze Welt einfach nur beobachtete. Er konnte zwar noch handeln. Er war mit seinem Körper und seinem Geist verbunden. Aber in seinem Wesenskern war er einfach nur ein freier Beobachter.

Bei seiner Erleuchtungserfahrung erlebte Nils einen großen inneren Frieden. Aber sein Glück war noch nicht sehr groß. Trotz seiner Ich-Auflösung hatte er noch viele Verspannungen in seinem Körper und in seinem Geist. Diese Verspannungen blockierten die große Entfaltung des inneren Glücks. Nils hatte aber das Gefühl, dass diese erste Erleuchtung der wichtigste und schwierigste Durchbruch in seinem Leben war. Alles, was danach käme, würde leichter sein. Und so war es auch. Er spürte, dass er den größten Sieg auf seinem spirituellen Weg errungen hatte. Es war der schwerste Sieg und der wichtigste Sieg. Nils dachte: "Die vollständige Reinigung und Entwicklung des inneren Glücks ist jetzt nur noch eine Frage der Zeit." Diese Zeit dauerte länger, als er sich das damals gedacht hatte. Aber immerhin war Nils jetzt fest auf dem spirituellen Weg angekommen. Zwei Wochen lebte er ohne eine Identität. Dann bildete sich ein neues Ich-Bewusstsein. Er war noch zu verspannt, um dauerhaft auf der Stufe der Ichlosigkeit leben zu können. Aber er war jetzt ein neuer Mensch geworden. Er war positiver, friedlicher und liebevoller. In ihm erwachte ein großes Mitgefühl. Er hatte den Wunsch, soweit er konnte allen Menschen den Weg des inneren Glücks zu zeigen.

### **Wart ihr schon mal erleuchtet ?**

Aus [http://www.paranormal.de/ballabene/okkultes\\_weltbild/erleuch.htm](http://www.paranormal.de/ballabene/okkultes_weltbild/erleuch.htm)  
Muriel (40): Hallo zusammen, wer von Euch ist schon mal in den Zustand der "Erleuchtung" gekommen? Habt Ihr Euch lange dafür vorbereitet? Und was hat sich danach für Euch geändert? Mich hat's ohne irgendwelche Vorbereitung oder bestimmte Glaubensansichten in einer Unterzuckerung (bin Diabetiker) erwischt. Danach hat sich mein Leben und auch meine Ansichten ziemlich geändert.

Man kann die Erleuchtung auch durch Meditation erreichen. Die Gedanken ausschalten. An nichts denken. Weder an die Vergangenheit, noch an die Zukunft. Dadurch hört man auf zu erschaffen. Ich war in diesem Augenblick in einer Art anderer Dimension. Es war alles klar. Warum alles passiert. Nicht ist umsonst, alle Handlungen haben einen Sinn. Schwer zu beschreiben. Alles war ganz leicht. Alle Sorgen waren weg. Es war, als wenn ich mir alles aus einer anderen Sicht anschaute.

Irgendwann war ich dann wieder im "Hier" und "Jetzt". Danach habe ich angefangen nach "Gott" zu suchen und nach einer Erklärung, was dieses Erlebnis war. Es scheint mir so, als wenn ich auf meine Fragen Antworten in Form von Büchern bekommen hätte. Aber jeder muss seinen Weg finden.

Deshalb interessiert es mich, was vielleicht andere in dieser Richtung schon erlebt haben.

Stefan (40): Gemeinsam an diesen Situationen ist, dass ich die Realität irgendwie anders erlebe. Diese Situationen kommen sowohl in der Meditation als auch im Alltag vor. Es kommt immer wieder ein Puzzlestück hinzu. Und so bleibt es eine Reise. Mittlerweile weiß ich wohin die Reise letztendlich führt. Ich habe es nicht besonders eilig anzukommen, weil es noch so viel für mich zu lernen gibt.

Litizia (21): Ich bin schon mal in den Zustand der Erleuchtung gekommen, obwohl ich das vorher nie angestrebt hatte. Ich dachte man müsste Jahrzehnte lang meditieren um sowas zu erleben. Geändert hat sich danach viel in meinen Leben, vorwiegend mein Weltbild und mein Glaube. Ich habe angefangen zu glauben, dass wir alle in Wirklichkeit Eins sind.

Ich kam während meiner Erleuchtung in die Situation das Universum von Außen zu betrachten als das was es wirklich war, eine einzige Seele, ein einziges Bewusstsein, das durch Gefühle als Aspekte von Liebe seine Welt aus sich selbst heraus erschafft. Das heißt, dass es in Wirklichkeit nur die drei Dinge gibt: Bewusstsein (Information), Liebe (Energie) und Raum (Kosmos). Das Bewusstsein teilte sich in viele Bewusstseinen auf. Es wurde in Lebewesen geboren, um sich dann die Frage zu stellen: "Wer bin ich in Wirklichkeit?" Aber es ist schwierig für mich jeden Tag daran zu denken, dass es so ist.

Sole: Frieden wird in die Herzen der Menschen kommen, wenn sie ihre Einheit mit dem Universum erkennen. (Indianische Weisheit)

(Ramana Mahrishi:) "Was geschah, war, daß meine Wünsche und mein Ego von mir gingen. Wie und weshalb, das vermag ich nicht zu sagen - und daß ich fortan in der Weite zeitlosen Friedens lebte. Manchmal verharrte ich mit geschlossenen Augen, und wenn ich sie öffnete, sagten die Leute, ich sei aus meiner gesegneten Meditation gekommen. Doch ich kannte den Unterschied zwischen Meditation und Nichtmeditation überhaupt nicht. Ich lebte einfach, ein ruhiger Zeuge all dessen, was um mich geschah, fühlte mich jedoch niemals aufgerufen, aktiv einzugreifen. Nie konnte ich den Drang empfinden, etwas zu tun, außer zu sein, einfach zu sein."

## **Die fünf großen Fragen**

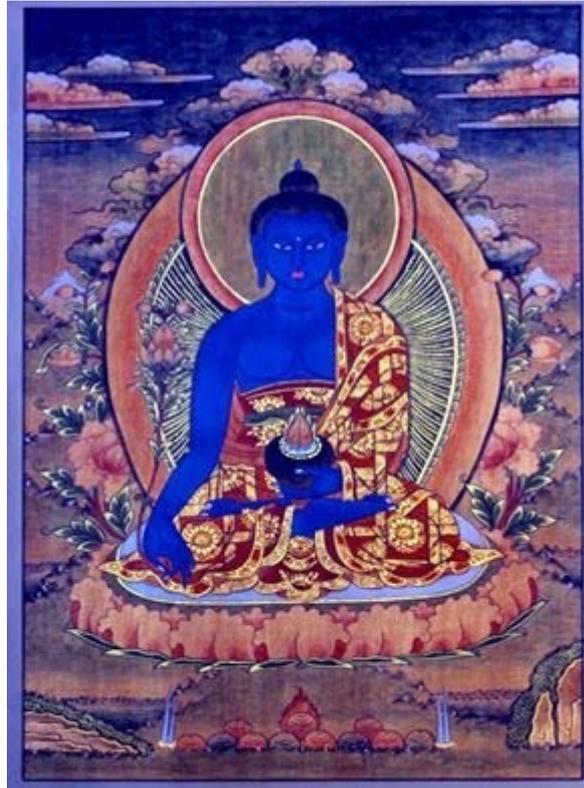
1. Gibt es die Erleuchtung? Diese Frage kann eindeutig mit Ja beantwortet werden. Viele Menschen haben die Erleuchtung erfahren. Viele Menschen bezeugen, dass es die Erleuchtung gibt. Erleuchtung ist der tiefere Sinn des Lebens. Erleuchtung ist innerer Frieden, umfassende Liebe, große Kraft und unermeßliches Glück. Erleuchtung ist unermesslich. Es ist besser erleuchtet als nichterleuchtet zu sein.

2. Gibt es einen Weg zur Erleuchtung? Buddha beschreibt einen Weg. Der Yogaweise Patanjali zeigt einen Weg. Jesus lehrt einen Weg. Es gibt viele Wege zur Erleuchtung. Viele Menschen sind konsequent einen dieser Wege gegangen und haben ihr Ziel erreicht. Unterschiedlich ist nur die Dauer des Weges und die Art des Übens. Grundsätzlich ist es am besten, den Weg des spirituellen Übens (Yoga, Meditation, Gehen) mit dem Weg der umfassenden Liebe (Gutes tun, allen Licht senden) und der täglichen Verbindung mit einem erleuchteten Meister zu kombinieren. Das ist der sicherste Weg ins Licht. Ohne einen erleuchteten Meister können wir uns auf dem spirituellen Weg verlaufen. Ohne spirituelle Übungen entsteht keine innere Reinigung. Und ohne umfassende Liebe kommen wir nicht in ein Einheitsbewusstsein.

3. Gibt es ein Leben nach dem Tod? In allen Religionen der Welt geht man davon aus, dass es ein Leben nach dem Tod gibt. Viele Menschen sind mit ihrer Seele ins Jenseits gereist und haben dort ihre verstorbenen Verwandten getroffen. Hellsichtige können ins Jenseits blicken. Viele Menschen haben Nahtoderfahrungen gemacht. Sie sind nach einem Unfall, einer Meditation oder einer Operation mit ihrer Seele aus dem Körper ausgetreten und ins Jenseits gereist. Sie haben dort eine Dimension des Lichts und ein Paradies kennengelernt. Sie sind auf verstorbene Verwandte und erleuchtete Wesen getroffen, die ihnen im Jenseits geholfen haben. Atheisten behaupten, dass es sich hierbei nur um Phantasien handelt. Diese Ansicht kann dadurch widerlegt werden, dass viele Menschen nach ihrem Austritt aus dem Körper die Welt von oben betrachtet haben. Sie berichten im Nachhinein nachprüfbar von Dingen, die sie wegen ihrer Bewusstlosigkeit nicht sehen konnten. Bei Pam Reynolds waren während ihrer Gehirnoperation die Augen verbunden und die Ohren verstopft. Sie war bewusstlos. Gehirnwellen wurden nicht gemessen. Ihr Gehirn war jedenfalls in der für das Denken zuständigen Großhirnrinde nicht aktiv. Und trotzdem sah sie in dieser Zeit von Oben als Seele das Geschehen während der Operation und konnte später nachprüfbar darüber berichten. Es gibt viele Indizien für ein Leben nach dem Tod.

4. Gibt es erleuchtete Meister die uns auf dem spirituellen Weg helfen können? Ja. Ein Erleuchteter lebt in einer höheren Dimension aus Energie und kann durch diese Energie handeln. Vollständig erleuchtete Menschen besitzen die Fähigkeiten der Allgegenwart, der Allwissenheit (Vergangenheit und Zukunft) und der Allmacht (sie können überall helfen). Erleuchtete Meister können uns Kraft, Frieden, Wissen, Liebe und Licht schicken. Sie können uns Erleuchtungsenergie übertragen und Energieblockaden auflösen.

5. Was ist dein Weg? Deinen Weg musst du selbst herausfinden.



## Heilmeditation

1. Sonne = Wir sitzen entspannt oder legen uns hin. Wir visualisieren über uns eine schöne Sonne, heben beide Hände seitlich in Kopfhöhe an und denken mehrmals das Mantra "Sonne". Wir lassen das Licht der Sonne auf uns herab fließen und massieren es in den Körper ein.
2. Erdkugel = Wir visualisieren unter uns die Erdkugel, reiben mit den Händen (oder Füßen) die Erde und denken: "Ich sende Licht zur ganzen Erde. Mögen alle Wesen auf der Welt glücklich sein."
3. Heilmassage = Wir überlegen, welcher Körperteil von uns im Moment der Heilung bedarf. Wir lassen Licht in ihn hineinfließen, massieren ihn kreisend und denken längere Zeit das Wort "Licht" als Mantra. Durch die Lichtmassage lösen wir die Verspannungen in dem jeweiligen Körperbereich und ermöglichen ihm dadurch die Selbstheilung. Wir können das Licht in einer Farbe visualisieren, bei der wir das Gefühl haben, dass sie uns heilt. Wir denken den Namen der Farbe als Mantra. Wir können nacheinander auch in mehrere Körperteile Licht einmassieren.
4. Kosmos = Wir visualisieren um uns herum den Kosmos voller Sterne, machen große Kreise mit den Armen und denken: "Om Kosmos. Ich nehme das Leid in meinem Leben an. Ich gehe konsequent den Weg der Gesundheit und der Heilung."

5. Buddha der Heilung = Wir visualisieren vor oder über uns den Buddha der Heilung. Wir reiben die Hände vor dem Herzchakra und denken: "Om Buddha der Heilung. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg."

6. Heilfrage = Wir konzentrieren uns auf den heilungsbedürftigen Körperbereich oder auf ein persönliches Problem. Wir denken darüber nach, was der Weg unserer Heilung ist. Was sagt unsere innere Weisheit, was wir zu tun haben? Welche hilfreichen Gedanken fallen uns ein? Wir denken so lange nach, bis wir mit der Problemlösung zufrieden sind. Wenn wir keine Antwort hören, sind wir entweder blockiert (wir wollen die wahren Ursachen des Problems nicht sehen) oder wir können nur schlecht Kontakt mit unserer inneren Stimme aufnehmen (wir spüren uns selbst nur schlecht). Der beste Weg ist es dann, langsam ins Nachdenken zu kommen.

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

8. Entspannung



### Das innere Kind heilen

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

beherrscht von Krieg und Kampf.

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

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

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

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

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

Aber ein Rest blieb. Ich lernte es mich so zu akzeptieren wie ich bin. Ich definierte mich durch das Ziel der Erleuchtung und konnte so alle stressenden

gesellschaftlichen Erwartungen hinter mir lassen. Ich beobachte aber immer noch genau meine Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen. Ich Sorge gut für mein inneres Kind und heile es immer weiter.

[https://de.wikipedia.org/wiki/Inneres\\_Kind](https://de.wikipedia.org/wiki/Inneres_Kind)

Das Innere Kind symbolisiert die im Gehirn gespeicherten Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen aus der eigenen Kindheit. Hierzu gehört das ganze Spektrum intensiver Gefühle wie unbändige Freude, abgrundtiefer Schmerz, Glück und Traurigkeit, Intuition und Neugierde, Gefühle von Verlassenheit, Angst oder Wut. Die Vorstellung des „Inneren Kindes“ wird je nach Therapieform mit unterschiedlichen anderen inneren Elementen verbunden wie beispielsweise: „Innerer Erwachsener“, „Innerer Regisseur“, „Hilfreiche Wesen“, „guter, sicherer Ort“.

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

Ein Problem entsteht, weil es nicht möglich ist, nur die schlimmen Gefühle auszuklammern, sondern gleichzeitig der Zugang zu den positiven Gefühlen versperrt wird. Dadurch wird die Lebendigkeit und das Lebensglück blockiert. Steht der Mensch mit seinem Inneren Kind in einer liebevollen Verbindung, erlebt er das ganze Leben anders: Er fühlt sich liebevoll mit den Menschen und mit der gesamten Natur verbunden, weil er mit sich selbst verbunden ist. Diese innere Verbindung ist eine große Kraftquelle und stellt eine Ressource dar. Die therapeutische Arbeit mit dem Inneren-Kind-Ansatz hat sich als sehr effektiv erwiesen.

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

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

*Es läuft etwas nicht nach deinen Vorstellungen und sofort fahren deine Emotionen Achterbahn. Anstatt dich vernünftig mit der Situation auseinanderzusetzen, verfallst du in kindliche Trotzreaktionen. Das ist für eine Partnerschaft natürlich kontraproduktiv, denn so wird jede Unstimmigkeit zum Spießbrutenlauf. Dinge zu ignorieren und zu verdrängen ist ein Selbstschutzmechanismus, der besonders Kindern zugutekommt. Auch wenn es schwerfällt, musst du versuchen, die Konfrontation zu suchen. Probleme lassen sich in der Regel nicht ausschweigen, sie kommen irgendwann in doppelter und dreifacher Form zum Tragen.*



### **Der innere Buddha**

Ich habe dreißig Jahre als abgeschiedener Yogi gelebt und dadurch viele innere Verspannungen, Verletzungen und Energieblockaden aufgelöst. Jetzt lebe ich in einer Beziehung und erkenne das große Heilpotential, welches eine liebevolle Beziehung hat. Durch meine Partnerin bekomme ich die Liebe, die ich durch meine Mutter nie ausreichend bekam. Liebe heilt alte Verletzungen. Dazu muss aber die Liebe in einer Beziehung klug bewahrt werden. Der Weg der heilenden Beziehung ist eine große Kunst, die aber mit etwas Weisheit und Geschick gelingen kann. Wir müssen positive Strukturen in unserer Beziehung aufbauen, damit die verletzten inneren Kinder beider Partner heilen können.

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

Erleuchtung bedeutet gemeinsam im Licht, in der Liebe und im Glück zu leben. Die wirkliche Heilung der Seele geschieht in der Erleuchtung. Dann werden wir zu Heil-igen, zu Glückswesen, zu Buddhas. Dieses Ziel gibt uns

eine gute Orientierung auch und gerade für die Arbeit an der inneren Heilung.

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

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

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

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

Glück ist die Grundenergie des inneren Buddhas. Wer Glück in sich hat, ist in

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

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

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



## **Yoga der Liebe**

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

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

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

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

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

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

Gut ist es den Tag mit einem spirituellen Ritual zu beginnen (Puja, Gebet, Mantra). "Om Buddha, Shiva, Jesus. Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg." Wir können das Bild oder eine Statue unseres spirituellen Vorbildes auf unserem Altar betrachten und seine Energien in uns erwecken. Der Dalai Lama: "Wer auf Buddha meditiert, wird ein Buddha." Gleiches gilt für die regelmäßige Verbindung mit Jesus oder Shiva. Wir programmieren unser Unterbewusstsein darauf ein Buddha der Liebe zu werden.

Hilfreich ist es jeden Tag in einem spirituellen Buch zu lesen. Das bringt uns immer wieder in die spirituelle Energie. Der einfachste Weg der täglichen Verbindung mit der Spiritualität sind Orakelkarten. Wir können das Orakel als das tägliche Gespräch mit unserem erleuchteten Meister betrachten. Wir üben eine positive Eigenschaft, die auf dem spirituellen Weg wichtig ist. Wir erhalten eine geistige Anregung, über die wir nachdenken können.

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

*(Yoga-Wiki) Lass aus der kleinen, bedingten Liebe die große, bedingungslose Liebe werden. Egoistische Liebe kann umgewandelt werden in selbstlose Liebe.*

*Es ist möglich, Liebe als Grundgefühl zu haben. Der Yoga der Liebe lässt dich Liebe immer stärker spüren - bis du in der Liebe mit dem Höchsten verschmilzt, die Selbstverwirklichung erfährst. Hier ein paar Tipps: Wertschätze die Liebesempfindungen, die du jetzt schon hast Schicke Gedanken der Liebe an alle Wesen morgens beim Aufstehen, abends vor dem Einschlafen sowie am Anfang und am Ende der Meditation und der Yoga*

*Praxis.*

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

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



### **Selbstliebe**

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

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

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

Selbstliebe verlangt Ehrlichkeit. Wir sollten ehrlich zu uns selbst sein. Wir sollten in der Wahrheit leben, die Wahrheit ausstrahlen und die Wahrheit reden. Wir sollten weder unsere Fehler verleugnen noch unsere Stärken unter den Tisch kehren. Wo Probleme sind benennen wir sie. Und lösen sie soweit es möglich ist. Wir gehen konsequent unseren Weg der Wahrheit und der Liebe.

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

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

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

Dazu brauchst du körperliche und geistige Übungen. Du solltest dafür sorgen, dass es deinem Körper gut geht. Das ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg der Selbstliebe. Zerstöre deinen Körper nicht durch Drogen, Alkohol, Zigaretten, Zucker und zu viel Stress. Gib ihm Liebe, ausreichend Ruhe,

genug Bewegung und eine gesunde Ernährung. In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Ist der Körper gesund, fühlt sich auch die Seele wohl.

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

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

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

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

### **Übung zur Heilung des Herzens**

1. Herz spüren (ganzen Körper massieren, alle Chakren, die Hand auf das Herz legen, es spüren)
2. Herzatmung (durch das Herzchakra ein und ausatmen, bis der ganze Brustkorb voller Energie ist)
3. Was sagt dein Herz zu dir? Was sagt die Liebe zu dir? Was ist dein Weg der Selbstliebe? Denke ein Mantra der Selbstliebe, bis du voller Liebe bist.
4. Spüre die Verletzungen in deinem Herzen? Wie kannst du sie heilen

(auf die Gefühle meditieren, bis sie zur Ruhe kommen. Einen positiven Gedanken finden, der die Verletzung heilt und auflöst)

5. Was sagt deine Liebe zu deinen Mitmenschen? Denke ein Mantra der Liebe, bis alle voller Liebe sind. (Ich verzeihe euch. Ich liebe euch. Ich wünsche euch alles Gute)

6. Sende Liebe zur ganzen Welt. Denke das Mantra: Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.

7. Meditation (eine Minute Gedankenstopp. Eine Minute entspannt in der Meditation verweilen.)

8. Gehe voller Liebe durch den Tag. Was ist heute deine Tat der Liebe?



### Yoga und positives Denken

Positives Denken führt zu positiven Gefühlen, Gesundheit und Glück. Wenn wir Yoga mit positivem Denken verbinden, erhalten wir gleichzeitig den Körper und den Geist gesund. Die Wirkung von Yoga wird verstärkt, wenn wir die Übungen mit positiven Sätzen verbinden. Die folgende Übungsreihe ist ein Vorschlag. Du darfst kreativ deine eigenen Übungen und positiven Sätze entwickeln. Finde heraus, was du brauchst und was dir gut tut.

1. Wir gehen auf der Stelle, bewegen die Arme wie eine Dampflokomotive, drehen uns um uns selbst, visualisieren Licht um uns herum und denken: "Ich gehe den Weg des Positiven."

2. Wir grätschen die Beine auseinander, beugen uns in der Windmühle vor, drehen uns in der Wirbelsäule und denken: "Meine Ziele sind ...". Welche Ziele möchtest du in deinem Leben erreichen?
3. Wir beugen uns aus dem Stand mit dem Oberkörper vor. Wir stützen uns mit den Händen auf dem Boden ab und bewegen den Hintern nach unten in die Hocke und wieder nach oben in die Vorbeuge. Der Kopf geht dabei nach oben und wieder herunter zur Erde. Wir praktizieren mehrmals den Frosch und denken: "Ich habe Kraft und Ausdauer."
4. Wir legen uns auf den Bauch. Wir heben den linken Arm und das rechte gestreckte Bein an. Wir senken beides wieder ab und heben den rechten Arm und das linke Bein an. Das machen wir mehrmals. Beim entgegengesetzten Armbeinheben denken wir: "Ich nehme die Dinge so an, wie sie sind." Was willst du heute annehmen?
5. Wir liegen auf dem Bauch, stützen die Hände seitlich auf den Boden und drücken mehrmals den Oberkörper hoch und runter. Das ist eine einfache Form des Liegestützes, bei der das Becken auf dem Boden bleibt. Beim Ein- und Ausatmen denken wir: "Ich lasse meine falschen Wünsche los." Was möchtest du heute loslassen?
6. In der Bauchlage drehen wir entspannt das Becken hin und her. Der Kopf liegt auf den Händen. Wir denken: "Ich bin traurig, weil ... ". Was ist heute dein Grund der Trauer?
7. Wir bewegen in der Bauchlage sanft die Füße und denken: "Ich verzeihe ... (Ich verzeihe meinem Partner/Eltern, dass er/sie .... Ich verzeihe dem Kosmos/Gott, dass mein Leben so schwer ist. Ich verzeihe mir, dass ich ...)". Wem möchtest du heute was verzeihen? Denken deine Worte so lange, bis in dir ein Gefühl der Trauer, des Loslassens und des Verzeihens entsteht.
8. Wir drehen uns auf den Rücken, heben den Kopf und fahren mit Armen und Beinen Rad. Dabei denken wir: "Mein positiver Satz ist heute ... (Mit Optimismus voran)".
9. Wir strecken die Beine zum Himmel und stützen uns mit den Händen am Rücken ab. Wir visualisieren den Himmel, bewegen die Füße und denken mehrmals das Mantra "Himmel", bis die Energie des Himmels in uns hineinfließt.
10. Wir rollen aus der Kerze ab in den Meditationssitz (Schneidersitz, Fersensitz). Wir legen die Hände in den Schoß. Der Rücken ist gerade und

der Bauch entspannt. Wir bewegen segnend eine Hand und senden allen Feinden und Schwierigkeiten Licht. Wir hüllen sie mit Licht ein und denken: "Ich sende Licht zu ... Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Wir stoppen eine Minute alle Gedanken und entspannen uns danach.



### Kundalini-Meditation

Die Kundalini Energie ist die Energie der Erleuchtung. Buddha setzte sich unter den Bodhibaum, aktivierte seine Kundalini Energie und erwachte. Die große Kunst ist es die Kundalini Energie aktivieren zu können. Dafür gibt es viele Techniken. Die Energie kann durch verschiedene Chakren erweckt werden. Meistens geschieht es über das Wurzelchakra, oft aber auch über das Herzchakra (umfassende Liebe) oder das Scheitelchakra (die Sonne oder einen Stern am Himmel visualisieren).

Die Kundalini Energie ist eine starke Kraft. Man muss sie beherrschen und kontrollieren können. Dazu braucht man normalerweise einen erleuchteten Meister. Bei mir wurde die Kundalini Energie einmal zu stark. Dabei stellte ich fest, dass meine Meister einschritten und auf einer Ebene die Energie regulierten, die mir nicht zugänglich ist. Wenn man keinen erleuchteten Meister hat, der diese Fähigkeit besitzt, kann der Weg in der Tat schwierig werden. Das habe ich auch schon oft gehört. Bei mir entwickelt sich das nach

meinem Gefühl aber sehr dosiert und gelenkt. Es scheint einen bestimmten Plan zu geben, durch den ich weder unterfordert noch überfordert werde. Damit wir den sicheren Weg gehen, lehre ich das tägliche Gebet zu den erleuchteten Meistern.

Meine Kundalini-Meditation ist ein sanfter Weg der Energieharmonisierung. Sie kann von jedem gefahrlos praktiziert werden. Wenn die Kundalini wirklich erwacht, rate ich zum Weg des Gebetes (der täglichen Verbindung mit einem erleuchteten Meister). Dann wird einem geholfen. Das ist meine Erfahrung. Das Erwachen der Kundalini Energie ist eine große Gnade und ein Geschenk. Es ist letztlich das Geschenk der Erleuchtung. Die Erleuchtung wird sich zur persönlich richtigen Zeit realisieren. Dabei kann es schwierige Reinigungsprozesse geben, muss es aber nicht.

Kundalini-Yoga beinhaltet viele Techniken. Wenn ein Mensch starke Energie besitzt, reicht oft schon eine einfache Geste um die Kundalini Energie zu aktivieren. Manchmal hält man die Hand zur Erde und manchmal vor das Herzchakra. Manchmal legt man die Hände auf die Beine und manchmal faltet man sie im Schoß zusammen. Man kann auch die Hände zum Himmel strecken und so das Scheitelchakra aktivieren. Kundalini Yoga bedeutet, dass sich die spirituelle Energie im mittleren Energiekanal sammelt. Dann entsteht große Kraft, großer Frieden, großes Glück und ein Erleuchtungsbewusstsein.

Die Kundalini kann auch durch bestimmte Gedanken und Visualisierungen aktiviert werden. Man kann zum Beispiel eine Buddhastatue visualisieren und dadurch die Erleuchtungsenergie erwecken. Ich habe das schon oft gemacht. Oder man visualisiert die Natur oder sendet allen Wesen Licht.

## **Kundalini-Meditation**

1. Erde = Wir visualisieren einen hellen Stern. Wir stellen uns die Erdkugel unter uns (Füßen) vor und kreisen mit dem Stern in der Erdkugel. Dabei denken wir das Wort "Erde" als Mantra. Wir kreisen so lange mit unserem Stern in der Erde, bis die ganze Erdkugel unter uns voller Licht ist. Wir können dabei die Erde auch mit den Füßen reiben.

2. Sonne = Wir stellen uns über uns (Scheitelchakra) am Himmel eine schöne Sonne vor. Wir lassen unseren Stern so lange in der Sonne kreisen, bis das Licht der Sonne zu uns herab fließt und unseren Körper mit Licht füllt. Dabei denken wir mehrmals das Mantra "Sonne". Wenn das Licht nicht herab fließen will, reiben wir wieder etwas mit den Füßen die Erde.

3. Körper = Wir kreisen mit dem Stern um unseren Körper und denken dabei das Mantra "Körper". Wir reinigen alle Verspannungen um unseren Körper herum. Wir hüllen uns vollständig mit Licht ein. Wir können dabei etwas die Füße oder die Zehen bewegen.

4. Im Körper = Wir lassen den Stern überall im Körper kreisen. Wir reinigen nacheinander alle Körperbereiche von ihren Verspannungen und füllen sie mit Licht. Dabei denken wir das Mantra "Licht". Wir kreisen mit dem Stern insbesondere in unserem Kopf, im Brustkorb, im Bauch, in den Beinen und in den Füßen.

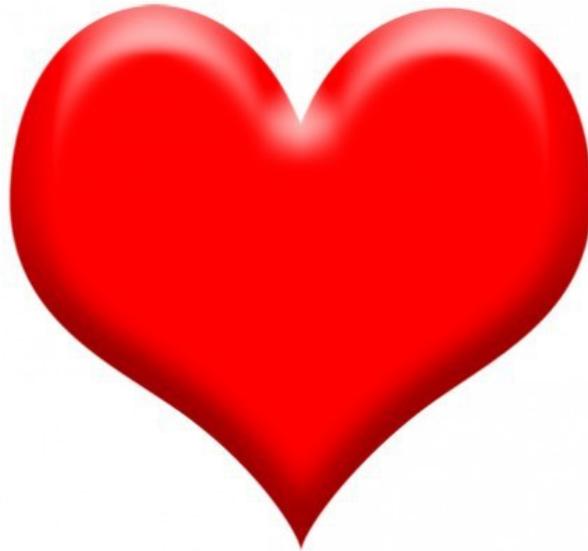
5. Licht senden = Wir bewegen segnend eine Hand und senden allen Wesen Licht: "Ich sende Licht zu ... (Name). Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

6. Om Frieden = Wir spannen die Muskeln im Becken, im Bauch und im Brustkorb an. Wir halten die Anspannung etwas und entspannen dann. Das machen wir noch einmal. Dann atmen wir mehrmals tief in den Bauch. Wir denken beim Einatmen "Om" und beim Ausatmen "Frieden". Wir kommen mit dem Mantra "Om – Frieden" immer mehr zum inneren Frieden. Unsere Gedanken werden immer ruhiger.

7. Meditation = Durch das Sternkreisen hat sich unsere Energie nach innen gewandt. Wir öffnen halb oder ganz die Augen und konzentrieren uns auf Energie in uns (das Licht, die Chakren oder den Kundalini-Kanal). Dadurch fließt die Energie der Augen nach innen und stabilisiert unsere Meditation. Wir stoppen alle Gedanken. Wir verweilen einige Zeit in einer ruhigen Meditation. Dann kommen wir langsam zurück.

8. Positiver Satz = Was ist heute dein positiver Satz? Mit Optimismus voran.

Kundalini Meditation (Nils Horn)



## **Ho'oponopono**

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

1. Wir stehen oder sitzen in einem Kreis. Wir fassen uns an den Händen. Wir beten gemeinsam zu Gott, zu den erleuchteten Meistern oder zu unserer inneren Weisheit. Wir verbinden uns mit der Wahrheit und der Liebe in uns. "Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg."
2. Wir erspüren unser Problem. Wo haben wir jemanden verletzt? Wo hat uns jemand verletzt? Wo gibt es Ängste, Wünsche, Trauer oder Wut in uns?
3. Wir ziehen eine Orakelkarte und überlegen, was die Karte zu unserem persönlichen Problem sagt. Wir können dazu das Tarot oder ein spezielles Ho'oponopono-Orakel verwenden. Die Gruppen kann hilfreiche Dinge dazu sagen.
4. Wir meditieren. Wir stoppen unsere Gedanken und finden zur inneren Ruhe. Wir entspannen uns. Dann sprechen wir so lange das Ho'oponopono-

Mantra, bis wir seine Wirkung in uns spüren. "Es tut mir leid. Bitte verzeihe mir. Ich liebe dich. Ich danke dir." Wir denken es mindestens drei Mal. Wir nehmen dabei Kontakt mit unseren Gefühlen auf. Wir kommen durch das Mantra in unsere Gefühle. Dadurch erhält es seine Kraft und wird heilend. Spüre die Heilung in dir.

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

6. Wir singen gemeinsam ein Lied.

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

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

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

*Morrnah Simeona (1913–1992), eine indigene Heilerin, passte das traditionelle ho'oponopono den gesellschaftlichen Realitäten der heutigen Zeit an. Obwohl im Wesentlichen nur aus einer bestimmten Gebets- und Atmungsabfolge bestehend, erweiterte sie es unter Beachtung der ho'oponopono-Definition von Mary Kawena Pukui sowohl zu einem allgemeinen Problemlösungsverfahren als auch zu einer psychospirituellen*

*Selbsthilfe-Therapie. 1992 wurde Simeonas Schüler Stanley Hew Len spiritus Rektor der von ihr gegründeten Organisation. Als Mitautor eines 2007 erschienenen Buches lehrte er das Mantra: „Ich liebe dich. Bitte vergib mir. Es tut mir leid. Danke.“.*

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

*Auf der Station gab es 30 psychisch kranke Gefangene, die so schwierig waren, dass ständiger Personalmangel herrschte. Keiner der Mitarbeiter hielt es lange aus. Dr. Len war nur unter der Bedingung bereit gewesen, die Abteilung zu übernehmen, wenn er nach seiner Methode arbeiten durfte. Er ließ sich alle Krankenakten geben, um sie mehrmals täglich durchzulesen. Immer dann, wenn er in Resonanz mit negativen Gefühlen wie Wut, Hass, Unverständnis, etc. ging, stellte er sich folgende Frage: Was ist in mir, dass ich mit diesen Gefühlen in Berührung komme und sie mir in meinem Leben begegnen? Mehrmals täglich sprach er die folgenden vier Sätze.*

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

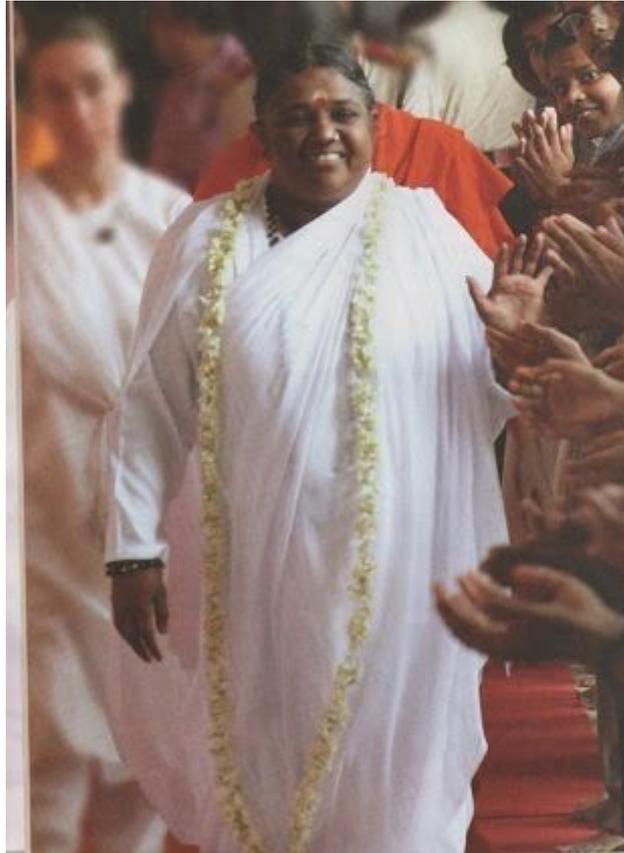
*Bitte verzeih mir (wenn ich dich oder andere bewusst oder unbewusst verletzt habe).*

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

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

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

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



### Dauerhaft in der Liebe leben

Viele Menschen sehnen sich nach einem dauerhaften Leben in der Liebe. Doch sie kennen nicht den Weg dahin. Wir können sagen, dass es die Egoverwirklichung und die Selbstverwirklichung gibt. Die Egoverwirklichung führt grundsätzlich langfristig ins innere Unglück und die Selbstverwirklichung ins innere Glück. Die Egoverwirklichung ist am Anfang leicht und am Ende leidvoll. Die Selbstverwirklichung ist am Anfang schwer und am Ende eine unfassbare Gnade. Die Egoverwirklichung besteht aus gutem Essen, schönen Reisen und vielem äußeren Konsum. Sie strebt nach äußerem Reichtum, Anerkennung und beruflicher Karriere. Sie folgt der Faulheit (Tamas) oder der übertriebenen Aktivität (Rajas). Die Selbstverwirklichung besteht aus täglicher konsequenter Arbeit an sich selbst. Sie löst alle inneren Verspannungen durch Yoga, Meditation und beständige Gedankenarbeit auf. Sie stellt nicht das Ego (die Ängste und die Süchte), sondern das Selbst und die Liebe in den Mittelpunkt des Lebens.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

würde inneres Glück entstehen.

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

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

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

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

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

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

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

wird. Wir sollten uns primär im Positiven verankern. Wir sollten uns vorwiegend mit positiven Gedanken und Handlungen beschäftigen.

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

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

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

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

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

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

Stunden zu meditieren, sechs Stunden das Leben zu genießen und sechs Stunden zu schlafen.

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

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

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

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

Im zweiten Schritt überlegte er sich dann, was er persönlich für das Glück aller Wesen tun konnte. Er fragte sich, welche Fähigkeiten er hatte, was in seinem Lebensumfeld gebraucht wurde und was seine Aufgabe war. Nagarjuna entschied sich zu einem Leben als spiritueller Lehrer. Er verbreitete die Lehre der umfassenden Liebe. Er unterstützte den König seines Landes in dem Bemühen um Frieden und Wohlstand.

## **Meditation der Liebe**

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

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

bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg."

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

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

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



### Lebensfreude

Lebensfreude ist Freude am Leben. Lebensfreude ist Daseinsfreude. Lebensfreude ist Freude an sich, die keinen besonderen Grund braucht.

Lebensfreude entsteht, wenn man Energie hat, wenn das Herz offen ist, wenn man sieht, dass das Leben einen Sinn hat.

*Wikipedia: "Der griechische Philosoph Epikur beschrieb die Lebensfreude in seiner Betrachtung zum Lust-Unlust-Prinzip. Dabei müssen nach seiner Auffassung Furcht, Schmerz und Begierde überwunden werden, um zur Lebensfreude zu gelangen. Er sieht in der Unabhängigkeit von Äußerem ein großes Gut. Um Lebensfreude zu ermöglichen, müssen nach Epikur die Grundbedürfnisse nach Essen, Trinken und Kälteschutz gewährleistet sein, alles andere bezeichnet er als Luxusbedürfnisse, auf die man im Zweifel verzichten könne. Luxusbedürfnisse (im Sinne von Bedürfniserzeugung durch Bedarfsweckungswirtschaft) begründen sich auf „leerer Meinung“ und können schädliche Abhängigkeiten zur Folge haben.*

*Der Beziehung zwischen der Freude am Leben und Konsum widmete sich insbesondere der Wirtschaftswissenschaftler Tibor de Scitovsky. Im Jahr 1976 verband er die Entwicklung eines steigenden Konsums ohne eine entsprechend zunehmende Zufriedenheit der Menschen in Wohlstandsgesellschaften mit dem Begriff joyless economy (freudlose Wirtschaft). Kein Geld sollte für vergänglichen „Komfort“ verschwendet werden. Der Mensch verliert schnell die Freude an Gegenständen, die er wegen ihrer Neuheit und Unverbrauchtheit beschafft hat, wobei oft schon nach dem Kaufakt bereut wird, der Verführung des Käuferlebnisses gefolgt zu sein."*

Nils: "Ich gelange zur Lebensfreude, wenn ich durch meinen morgendlichen Spaziergang meine Energie erwecke. Wenn ich etwas Schönes tue, etwas Schönes esse, einen netten Menschen treffe, eine Aufgabe im Leben habe, anderen Menschen etwas Gutes tun kann, mit ihnen lachen kann, Musik machen kann, kreativ eine kleine Geschichte schreibe und sie mit meinen Freunden teile. Ich besinne mich auf den tieferen Sinn des Lebens, visualisiere mich als Buddha, visualisiere mich in meiner schönen Natur, komme ins erleuchtete Sein und ins umfassende Geben, lebe aus dem inneren Glück und der Liebe heraus. Lebensfreude kann man kreativ entwickeln. Wichtig sind regelmäßige spirituelle Übungen, um die Energie zum Fließen zu bringen. Wir sollten uns von negativen Menschen und Dingen ausreichend abgrenzen, unseren eigenen Freiraum schaffen, eine positive Aufgabe im Leben finden, uns mit schönen Dingen und positiven Menschen umgeben. Wir sollten positiv denken, dankbar sein für das, was wir haben. Und vor allem aus der Liebe heraus leben."

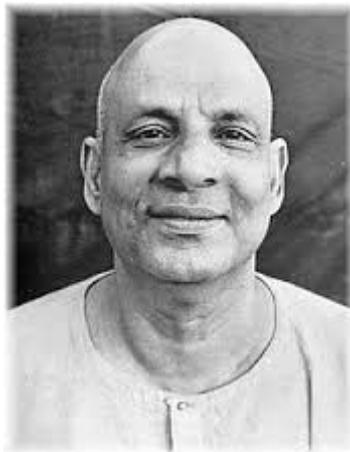
Rebea: "Lebensfreude ist, wenn man jeden Tag glücklich drauf ist. Wenn man seine Ängste besiegt. Wenn man über sich selbst lachen kann. Wenn man

sich über kleine Dinge freut. Wenn man einen Menschen hat, mit dem man jeden Tag glücklich sein kann."

Sukadev: "Lebensfreude ist etwas, was du bewusst kultivieren kannst. Wenn du isst, kannst du dich darüber freuen, wenn du duschst, kannst du dich darüber freuen, wenn du was tust, wenn du was bewirkst, wenn du Erfahrungen machst, wenn du mit anderen Menschen zusammen bist, überall ist Grund zur Freude.

Ja, das Leben hat auch Herausforderungen, manchmal ist es auch anstrengend, natürlich, das kenne ich auch, manchmal wird es auch schwierig, manchmal enttäuschen dich Menschen, manchmal gibt es Scheitern usw.

Jetzt kannst du überlegen, willst du mehr Lebensfreude? Könntest du etwas dafür tun? Hierzu einige Tipps: Nimm dir vor, eine Woche lang diese Eigenschaft der Lebensfreude zu kultivieren. Triff den Entschluss: "Während der nächsten Woche will ich die Lebensfreude kultivieren, wachsen lassen, stärker werden lassen. Nimm dir vor, jeden Tag mindestens eine Handlung auszuführen, die Lebensfreude ausdrückt."



### Optimismus

Was ist heute dein Gedanke des Optimismus?

Betrachte realistisch deine Situation, deine Fähigkeiten und deine Möglichkeiten. Wo ist das Leid in deinem Leben? Wie kannst du in ein Bewusstsein des Friedens, der Liebe, des Glücks und der Kraft kommen?

Höre genau auf die innere Stimme deiner Wahrheit und Weisheit. Welche spirituellen Übungen helfen dir? Yoga, Meditation, Gehen, Lesen, Gutes tun, das Leben genießen? Achte auf deine Gedanken. Was ist heute dein positiver Gedanke? Stoppe alle negativen Gedanken. Lebe als Sieger. Konzentriere dich auf das Positive im Leben.

Erhebe dich über alles Leid der Welt, in dem du dich in deinem inneren Glück, in deiner inneren Kraft, in deinem inneren Frieden, im anhaftungslosen Sein und in der umfassenden Liebe verankerst. Nimm die Dinge auf der Welt nicht zu ernst. Bleibe locker und entspannt. Genieße dein Leben.

Gehe auf einem mittleren Weg voran. Bleibe optimistisch. Du wirst siegen. Eines Tages wirst du im Licht leben, in einem höheren Bewusstsein, im Glück der Erleuchtung. Du wirst Liebe sein und Liebe ausstrahlen. Und über das Leben und alle seine Probleme lachen. Möge das große Lachen mit dir sein. Mögen alle Wesen auf der Welt glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.

Wikipedia: Optimismus (von lat.: optimum, „das Beste“) ist eine Lebensauffassung, in der die Welt oder eine Sache von der besten Seite betrachtet wird; er bezeichnet allgemein eine heitere, zuversichtliche und lebensbejahende Grundhaltung sowie eine zuversichtliche, durch positive Erwartung bestimmte Haltung hinsichtlich der Zukunft.

Optimisten können besser Stress bewältigen und sind in der Regel gesünder als Pessimisten, außer wenn sie so optimistisch sind, dass sie unvorsichtig werden. Nach Seligman ist eine optimistische Lebenseinstellung erlernbar.

Einen Sonderfall unter den Optimisten stellen Menschen dar, die durch äußere Umstände vermeintlich keinen Grund zum Optimismus haben, wie z. B. körperlich oder geistig behinderte Menschen, deren „Behinderung“ nicht behoben werden könnte. In der Praxis lassen sich sehr viele Belege dafür finden, dass auch Menschen mit Behinderung optimistisch und produktiv sein können.

<https://www.zeitzuleben.de/optimistischer-werden/>

Pessimisten neigen dazu, sich eher auf die negativen Dinge im Leben zu konzentrieren. Für sie ist das Glas halbleer, denn sie konzentrieren sich auf das, was fehlt, was nicht gut ist. Für optimistische Menschen hingegen ist das Glas halbvoll. Denn sie richten ihre Aufmerksamkeit vor allem auf das Gute, was da ist.