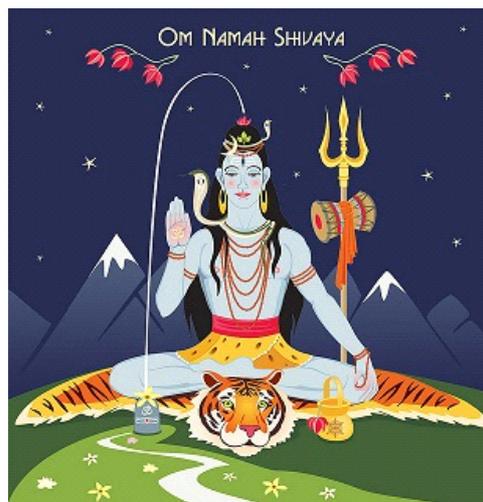


Yoga Orakel

Nils Horn



Das Yoga Orakel besteht aus 108 Orakelaussagen. Sie sind hier durchnummeriert, damit sie durch einen Zahlengenerator (<https://www.agitos.de/zufallsgenerator/>) gefunden werden können. Füge die Zahlen 1 und 108 ein und klicke auf generieren. Du kannst dir auch intuitiv selbst eine Zahl zwischen 1 und 108 ausdenken und sie im Orakel nachlesen.

Wikipedia: Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die geistige und körperliche Übungen umfasst. Der Begriff Yoga (anjochen) kann als spirituelles Üben („Anspannen“) und als Hinweis auf das spirituelle Ziel (Erleuchtung, Verbindung mit Gott) verstanden werden. Die philosophischen Grundlagen des Yoga wurden vor allem von Patanjali im Yogasutra zusammengefasst. Die Asanas (Körperübungen) wurden in der Hatha Yoga Pradipika beschrieben. Im „modernen Yoga“ liegt der Schwerpunkt in der Praxis des Yoga, die eher meditativ oder eher körperbezogen sein kann. Unter Hinweis auf die positiven Auswirkungen der

Übungspraxis betrachtet man Yoga als Beitrag zur persönlichen Entwicklung, weitgehend unabhängig von religiösen oder weltanschaulichen Überzeugungen.

In der indischen Philosophie werden verschiedene spirituelle Ansichten vertreten. Im Wesentlichen gibt es zwei große Richtungen. Die eine Richtung ist der Dualismus (Samkhya) und die andere der Nichtdualismus (Advaita Vedanta). Der Dualismus sagt, dass es Gut und Böse auf der Welt gibt. Es gibt Gott (das Licht) und die Welt (das weltliche Leben). Der Mensch sollte das Böse vermeiden und das Gute tun. Wir sollten gemeinsam eine Welt der Liebe, des Friedens und des Glücks aufbauen. Der Nichtdualismus behauptet, dass es nur Gott gibt (alles besteht aus Licht). Die äußere Welt sei ein Traum (Maya). Nur die Erleuchtung sei wichtig.

Beide Positionen sind richtig. In der Erleuchtung erfährt der Mensch, dass alles nur aus Bewusstseinsenergie (Licht) besteht. Gott ist eine Ebene über allen Gegensätzen. Wer zur Erleuchtung gelangen will, der sollte seine Gedanken beruhigen und alle Anhaftungen an äußere Dinge (Genuss und Leid) überwinden. Gleichzeitig gibt es innerhalb der Bewusstseinsenergie verschiedene Ebenen (Bereiche). Es gibt auch die materielle Welt. Ein spiritueller Mensch sollte in beiden Bereichen (in der Lichtebeine und in der materiellen Ebene) gut leben können.

Unser Körper kann uns helfen zur Erleuchtung zu gelangen. Es ist der Erleuchtung aller Wesen förderlich, wenn wir eine Welt der Liebe, des Friedens und der Weisheit aufbauen. Gleichzeitig sollte man sich aber nicht zu sehr abhängig von der Welt der Materie machen. Man sollte sich in Gott (im Wesentlichen) verankern, um seinen inneren Frieden und sein inneres Glück zu bewahren. Der Weg des inneren Glücks ist ein schmaler Grat, auf dem man klug mit dem äußeren Leben tanzt und seinen Geist mit seinen spirituellen Übungen immer im positiven Bereich hält.

1. Verwirkliche dich selbst! Was willst du in deinem Leben erreichen? Was sind deine Ziele? Spüre genau in dich hinein.

2. Yoga ist ein großer Schatz. Er ist der Stein der Weisen, nach dem die Menschen überall auf der Welt zu allen Zeiten gesucht haben. Er ist mehr wert als alles Gold auf der Erde. Er ist unermeßlicher als der Himmel. Er ist wie die Sonne. Er bringt das Licht in unser Leben. Er ist wie der Mond. Er gibt uns inneren Frieden. Er führt uns in das kosmische Bewußtsein und in die Dimension der Sterne. Er schenkt uns Gefühl der Einheit aller Lebewesen. Durch Yoga können wir in der umfassenden Liebe leben.

Yoga hält unseren Körper beweglich, kräftigt unsere Muskeln, löst Verspannungen in den inneren Organen, aktiviert unsere Lebensenergie und macht unseren Geist positiv. Yoga hilft uns das Leben zu meistern, unsere Gesundheit zu bewahren und das Glück in unserer Welt wachsen zu lassen. Durch Yoga können wir zu einem Buddha (einem Glückswesen), einem Siddha (mit großen inneren Kräften) und zu einer Göttin des Lichts werden. Könige haben ihr Königreich aufgegeben, um den Reichtum des Yoga zu erlangen. Yoga ist so unermeßlich, dass man es sich als normaler Mensch kaum vorstellen kann.

Viele Menschen in der heutigen Zeit sind auf der intensiven Suche nach dem großen Glück. Sie suchen es in Liebesbeziehungen, in der beruflichen Karriere und im Konsumrausch. Sie suchen das Glück am falschen Ort. Dort wo sie es suchen, werden sie es nicht wirklich finden. Alles äußere Glück ist vergänglich, begrenzt und zieht oft Leid nach sich. Das große Glück kann ein Mensch nur in sich selbst finden. Zu 90 % kommt das Lebensglück aus dem Bewußtseinszustand eines Menschen. Es ist abhängig von seiner geistigen Grundhaltung, seinen inneren Eigenschaften, seinem inneren Frieden, seiner Liebesfähigkeit und seiner Fähigkeit positiv zu denken. Das ist die klare Erkenntnis der heutigen Glücksforschung. Die alten Yogis wußten diese Tatsachen schon vor tausenden von Jahren. Sie haben den Schwerpunkt ihres Lebens auf die Verwirklichung ihres inneren Potentials gelegt.

2. Bleibe mit Ausdauer auf deinem Weg. Lebe als Sieger. Erreiche deine Ziele.

3. Bhagiratha war ein indischer Königssohn. Alle seine Brüder und Schwestern lebten in der Hölle. Sie lebten in der Welt des Leidens. Sie waren innerlich unglücklich. Sie wurden von den sieben Dämonen Wut, Stolz, Neid, Habgier, Angst, Genußsucht und Unweisheit gequält.

Bhagiratha wusste, dass seine Brüder und Schwestern sich nicht alleine von ihrer spirituellen Unweisheit befreien konnten. Der Weg des inneren Glücks ist schwer zu begreifen. Das tägliche spirituelle Üben ist schwer zu erlernen. Und noch schwerer ist es den Weg des effektiven Übens zu finden. Die meisten Menschen verlieren sich im formalen Üben und kommen langfristig nicht voran. Ohne einen erleuchteten Meister kann kein normaler Mensch den Weg ins Licht erfolgreich gehen. Damit wir eine glückliche Welt aufbauen können, brauchen wir viele erleuchtete Weisheitslehrer.

Bhagiratha beschloss, seine Brüder und Schwestern aus der Hölle zu retten. Er wurde ein Yogi und brachte zuerst einmal sich selbst ins Licht. Nachdem er zwölf Jahre intensiv seine Yogaübungen praktiziert hatte, erschien ihm eines nachts der Gott Shiva im Traum und fragte ihn, was er wolle. Bhagiratha antwortete: „Ich möchte meine Brüder und Schwestern aus der Hölle befreien. Ich möchte allen Menschen in der Welt das Licht bringen. Ich wünsche eine blühende Welt voller glücklicher Menschen.“

Daraufhin öffnete Shiva den Himmel und ließ das Wasser des Lebens auf die Erde fließen. Der Aufprall auf die Erde war so gewaltig, dass Shiva ihn abmildern musste. Er ließ das Wasser durch sein verfilztes Yogihaar rinnen, und es verteilte sich auf der Erde in viele kleine Bäche. Die Bäche plätscherten aus dem Himalaya-Gebirge in die indische Tiefebene und bewässerten das ganze Land. Ganz Indien begann zu blühen, die Menschen wurden glücklich und die Tiere froh. So entstand der heilige Fluß Ganges, der noch heute Nordindien mit Wasser versorgt.

Bhagiratha verwandelte sich in Shiva. Das Wasser wurde zur kosmischen Energie. Die Energie floss in sein Scheitelchakra hinein und außen über seinen Kopf und seine Haare an seinem Körper herunter. Nach einiger Zeit war Bhagiratha ganz voller Glücksenergie und umgeben von einer Wolke aus Licht. Wo seine Füße

hintraten, begann die Erde zu blühen. Rote Rosen und weiße Lilien säumten seinen Weg. In seiner Nähe wurden die wilden Tiere zahm, und die Vögel begannen zu singen. Als er wie ein Gott (Buddha) vor Glück strahlte, ging er zurück in die Welt des Leidens (die Hölle) und erzählte den Menschen vom inneren Glück. Da er es selbst verwirklicht hatte, glaubten sie ihm und eiferten ihm nach. So wurde das Paradies auf die Erde gebracht.

Eine Milliarde Menschen auf der Welt hungern. In Deutschland leiden 30 % unter psychischen Problemen. Die Ursachen sind der große Leistungsdruck in Schule und Beruf, die soziale Kälte zwischen den Menschen und das egostärkende westliche Konsumfernsehen. Es gibt viel zu tun auf der Welt. Wir brauchen viele Krieger des Lichts, damit sich die Verhältnisse zum Besseren wenden. Eine glückliche Welt ist möglich. Genug Geld ist da. Das Wissen vom Glück ist vorhanden. Es muss nur konsequent angewandt werden. In diesem Sinne lautet meine heutige Botschaft: Rettet die Welt. Tut was euch möglich ist. Aus vielen kleinen Wassertropfen kann ein großer Regen werden, der die Erde eines Tages zum Erblühen bringt.

3. Hilf mit beim Aufbau einer Welt des Friedens, der Liebe und der Spiritualität. Was kannst du tun? Geh den Weg der umfassenden Liebe und wachse dadurch ins Licht.

Angekommen

4. Seit 33 Jahren lebe ich jetzt hier in der Abgeschiedenheit als Yogi. Davor war ich Rechtsanwalt, hatte eine Familie, viele Freunde und wohnte mitten in der Stadt. Die Beziehung scheiterte nach 12 Jahren. Ich vollzog die große Wandlung, trennte mich von meiner Frau, gab meinen Rechtsanwaltsberuf auf und zog in mein kleines Haus im Wald.

Heute bin ich bei mir und in meinem Leben angekommen. Die Trennung war die schwierigste Entscheidung in meinem Leben. Ich habe viele Jahre getrauert. Innerlich habe ich mich geweigert in meinem Leben als Yogi anzukommen. Ich blieb geistig irgendwie immer in meiner früheren Wohnung in der Stadt. Irgendwann musste sich die Blockade auflösen. Auf dem Yogiweg löst sich alles

auf. Die meisten Verspannungen lösen sich bereits durch das ständige Meditieren, Spazierengehen, Lesen, Yoga und Karma-Yoga (Gutes tun, für eine glückliche Welt arbeiten) auf. Bei manchen Verspannungen muss man etwas nachhelfen. Wenn man sich geistig auf den Kern der Verspannung konzentriert, kommt man oft an die neurotischen Gedankenstrukturen heran, die blockierten Gefühle tauchen wieder auf und die Seele wird frei. Oft geschieht das in Leidsituationen, wenn man das Leid nicht verdrängt, sondern es bewusst und spirituell verarbeitet. Dann taucht auch anderes verdrängte Leid auf und wird befreit. Man kann des weiteren versuchen einfach bewusst in ein Problem hineinzuspüren und darüber nachzudenken. Bis man gut in Kontakt mit Gefühlen wie Angst, Trauer, Wut oder Sehnsucht ist. Dann meditiert man so lange auf diese Gefühle, bis sie von alleine verschwinden.

Ich kam heute Nacht auf die Idee, mich einfach in meinem alten Zimmer in der Stadt zu visualisieren und dann geistig noch einmal den Weg zu meinem jetzigen Ort zu beschreiten. Dadurch löste sich die Blockade auf. Die ganze Nacht zogen Reinigungsprozesse (Hitze, Unruhe, Träume) durch meinen Körper. Heute morgen sah ich mich dann in meinem Yogileben angekommen. Das alte und das neue Zimmer vereinigten sich geistig zu einem Raum; und dieser Raum befand sich an meinem jetzigen Ort. Verbunden damit war das intensive Gefühl des Angekommenseins bei mir und in meinem Leben. Ich wünsche euch, dass ihr auch alle eines Tages bei euch und in eurem Glück ankommt.

4. Angekommen. Gelange in die Ruhe und handele aus der Ruhe heraus. Denke positiv. "Mein positiver Gedanke ist ..."

5. Ein böser Mensch hat in einem Philosophieforum behauptet, dass ich am Leben gescheitert sei. Deshalb sei ich ein Yogi geworden. Er behauptete es ohne Begründung, um mich zu verletzen. Ich nahm seine Aussage zum Anlaß über mich und mein Leben nachzudenken. Ich spürte in der Tiefe meiner Seele dabei aber nicht den Begriff "Scheitern", sondern das Gefühl "Richtigkeit". Mein Lebensweg hat sich nach meinem Gefühl richtig entwickelt.

Weltlich betrachtet könnte man sagen, dass meine damalige Beziehung

gescheitert ist. Am Anfang waren wir sehr verliebt, dann wurde die Liebe langsam weniger und zum Schluß stritten wir uns hauptsächlich. Die Beziehung hatte sich zu einem unproduktiven Lebenssystem entwickelt. Sie baute geistig alle Beteiligten ab, statt sie im Glück und in der Liebe voranzubringen. Ich machte mehrere Rettungsversuche. Dann entschied ich mich zur Trennung, dachte fünf Jahre darüber nach und vollzog dann konsequent wie immer meinen Schritt in ein neues Leben.

Beziehungen können scheitern. Das geschieht in der heutigen Zeit oft. Das ist ein Drama, wenn man den Sinn des Lebens in einer guten Beziehung sieht. Das ist kein Drama, wenn man den Sinn des Lebens in der Erleuchtung sieht. Aus der Sicht des Erleuchtungsweges kann ein weltliches Scheitern spirituell sehr glücklich sein. Als Yogi wächst man am schnellsten zur Erleuchtung. Das Leben zwang mich dazu spirituell schnell zu wachsen. Was sollte daran falsch sein? Ein Mensch mit großem Verstand würde jubeln.

Im Yoga gibt es den Weg der vier Lebensstufen. In der Jugend lernt man. Dann arbeitet man, heiratet, bekommt Kinder und zieht die Kinder auf. Wenn die Kinder groß sind, überträgt man ihnen das Familienunternehmen und zieht sich zum spirituellen Üben zurück. Wenn die Frau oder der Mann mit in die Abgeschiedenheit gehen, okay. Wenn nicht, trennt man sich und praktiziert alleine. Irgendwann ist man dann in sich glücklich, erleuchtet und lebt in Gott. Dann braucht man nichts Äußeres mehr. Nach dem Tod steigt man automatisch ins Paradies auf. Das Bewusstsein vor dem Tod ist das Bewusstsein nach dem Tod. Wer vor dem Tod erleuchtet ist, ist es auch nach dem Tod.

Die vier Lebensstufen weisen den Weg zu einem erfüllten Leben. Wer erst das weltliche Leben ausreichend lebt und dann sich spirituell selbst verwirklicht, hat das gesamte Leben in seiner Fülle auskosten und optimal gelebt.

Manche Menschen gelangen schnell zur Erleuchtung. Bei mir dauert es ziemlich lange. Ich bin durch mein früheres weltliches Leben stark verspannt und habe viel innerlich zu reinigen. Für mich persönlich war es sehr gut, bereits im Alter von 36 Jahren mein Yogileben zu beginnen. So habe ich eine Chance vor meinem Tod das Erleuchtungsbewusstsein zu erreichen.

Traditionell lebt man in Indien erst ab 60 als Yogi. Das mag auch für viele westliche Menschen ein praktikables Modell sein. Jeder Mensch muss selbst entscheiden, was für ihn in seinem Leben wichtig ist. Im Yoga ist es das Ziel so zu leben, dass man am Ende mit sich und seinem Leben zufrieden ist.

5. Gelassenheit. Alles ist richtig so wie es ist.

6. Eine kleine Geschichte aus meinem wilden Leben: "In einer Diskothek lernte Nils 1971 Evelyn kennen. Evelyn hatte blonde Haare und einen großen Busen. Nils achtete damals bei Frauen eher auf die äußeren als auf die inneren Werte. Und von den äußeren Werten her gesehen gefiel Evelyn ihm sehr gut. Evelyn war auf der Suche nach dem großen Glück in einer Beziehung. Sie war auf der Suche nach ihrem Traummann. Für einige Zeit hatte sie die Idee, dass Nils dieser Traummann wäre. Nils hat sich auch redlich bemüht. Aber auf die Dauer war er doch etwas überfordert, was Evelyns Vorstellungen von einer perfekten Beziehung anbelangte. Wir können es kaum glauben, aber Nils hatte auch einige Fehler. Insbesondere war er etwas unachtsam in äußeren Dingen. Das hat Evelyn auf die Dauer ziemlich genervt. Evelyn machte eine Ausbildung zur Fremdsprachenkorrespondentin. Sie stammte aus einem schwierigen Elternhaus. Ihre Eltern hatten sich viel gestritten. Sie sehnte sich nach Liebe, Zärtlichkeit und Geborgenheit. Sie hoffte bei Nils das Glück zu finden, das sie in ihrem Elternhaus vermißt hatte und dass sie auch aus sich selbst heraus alleine nicht besaß.

Nils war jetzt ein Student. Er lebte zusammen mit zwei Freunden in seinem kleinen Haus in Hamburg-Duvenstedt. Das Haus hatte er von seinen Großeltern geerbt. Es lag etwas abseits vom Ort in einem Naturschutzgebiet. Sie hatten viel Freiraum. Sie konnten die Musik so laut machen, wie sie wollten. Evelyn besuchte Nils oft in seiner Männerwohngemeinschaft. Sie gingen zusammen tanzen. Sie redeten viel und waren sehr zärtlich zueinander. Sie lernten immer besser ihre Körper kennen. Nach einem halben Jahr fanden sie den Weg ins Bett. Sie schrieben einander viele Liebesbriefe. Ein besonders schöner Satz von Evelyn lautete: "Das Leben ist wie ein tiefer Strom. Jeder versucht sich über Wasser zu halten. Mancher treibt alleine. Und ein anderer hat jemanden, an dem er sich festhalten kann. Und der sich auch

an ihm festhalten kann. Das ist ein großes Geschenk."

Im ersten Jahr waren Evelyn und Nils noch sehr verliebt. Das ist normal. Im zweiten Jahr waren sie nicht mehr ganz so stark verliebt. Das ist auch normal. Im dritten Jahr begannen sie sich viel zu streiten. Das ist leider sehr normal in der heutigen Zeit. Evelyn und Nils merkten, dass ihre Beziehung in eine kritische Phase kam. Sie erkannten, dass sie an einem Wendepunkt angekommen war und dass jetzt gehandelt werden mußte. Das war an sich bereits eine große Leistung. Viele Paare wachen erst auf, wenn sich die negativen Strukturen völlig verfestigt haben. Dann ist oft kaum noch etwas zu machen. Wer rechtzeitig seine Beziehung in die richtige Richtung lenkt, kann langfristig eine glückliche Beziehung erhalten. Doch was ist der Weg einer langfristig glücklichen Beziehung?

Evelyn und Nils versuchten ein besseres Kommunikationsverhalten zu erlernen. Sie kauften sich ein Buch über positive Beziehungen und arbeiteten es gemeinsam durch. Geholfen hat es ihnen nicht viel. Das Zentrum ihrer Schwierigkeiten lag darin, dass Evelyn von Nils erwartete, dass er ihren Ansprüchen an einen Traummann entsprach. Sie erwartete von Nils, dass er sie dauerhaft auf einer tiefen Ebene glücklich macht. Evelyn suchte nicht das Hauptglück in sich selbst. Sie ging nicht den Weg des inneren Glücks und des täglichen spirituellen Übens. Wer aus sich selbst heraus glücklich ist, braucht vom Partner nur etwas Glück. Wer mit sich selbst unglücklich ist, braucht vom Partner viel Glück und überfordert ihn damit normalerweise auf die Dauer.

Evelyn und Nils kannten nicht den Weg einer glücklichen Beziehung. Eine Beziehung beruht normalerweise auf einer Suchtliebe. Jeder möchte vom anderen etwas haben. Er möchte Liebe, Sex, Zärtlichkeit, Sicherheit oder Geborgenheit. Wenn wir unsere Beziehung auf der Basis des Habenwollens leben, schrumpft langfristig die Liebe und wir geraten in ständige Machtkämpfe. Wer am besten kämpfen kann, bekommt am meisten. Nur hat die Liebe bei so einem Verhalten langfristig keine Chance. Für den Anfang einer Partnerschaft ist die Suchtliebe normal. Wenn die Partnerschaft aber langfristig gelingen soll, muss sie nach einiger Zeit auf eine spirituelle Grundlage umgestellt werden. Die Basis der Beziehung müssen die positiven Werte Weisheit, Liebe, Frieden, innere Arbeit und gegenseitige Unterstützung sein. Wir verankern uns primär im Ziel des eigenen

inneren Glücks und nicht in unserem Partner. Wir lösen uns langsam vom Lebensgrundsatz des äußeren Glücks und erwarten unser Hauptglück von uns selbst. Wir üben in unserer Beziehung das positive Denken und die Geben-Liebe. Wenn wir so unsere Beziehung leben, wird sie langfristig glücklich. Wir wachsen immer mehr im Glück und in der Liebe. Die Suchtliebe verbraucht sich nach einiger Zeit. Die Geben-Liebe ist wahre Liebe und kann unbegrenzt wachsen. Ein reines Herzchakra kann sich bis in die höchsten Höhen der Erleuchtung öffnen. Bis wir nur noch Liebe sind, in der Liebe leben und Liebe in die Welt ausstrahlen.

Der Weg des äußeren Glücks besteht darin, durch einen anderen Menschen glücklich werden zu wollen. Dieser Weg ist ein Suchtweg. Er geht deshalb grundsätzlich langfristig schief. Wer sein Hauptglück von einem anderen Menschen erwartet, wird langfristig normalerweise immer irgendwann enttäuscht. Irgendwann ist die Anfangsfreude vorbei und beide Menschen werden auf ihre eigene Psyche zurückgeworfen. Die meisten Menschen geben dann dem Partner die Schuld am fehlenden Beziehungsglück. Sie beginnen zu streiten oder ziehen sich frustriert innerlich zurück. Wir müssen die Philosophie des äußeren Glücks überwinden. Dann können wir auch langfristig glückliche Beziehungen leben. Evelyn hatte ihre Beziehungsvorstellungen aus dem Kino. Nils orientierte sich an den psychoanalytischen Theorien von Sigmund Freud. Beides sind Wege der großen Fehlorientierung. Sie führen ins Beziehungsunglück. Die meisten Schauspieler, die in der Welt des Filmes leben, haben unglückliche Beziehungen und trennen sich irgendwann. Gleiches gilt für die Psychologen. Die besten Beziehungen haben nach wissenschaftlichen Untersuchungen die Menschen, die regelmäßig die Spiritualität in ihrer Beziehung pflegen.

Statt sich im positiven Denken zu üben, konzentrierte sich Evelyn auf die Fehler von Nils. Ein spiritueller Mensch beschäftigt sich nur mit seinen eigenen Fehlern. Bei anderen Menschen konzentriert er sich auf die positiven Seiten. Die Yoga-Begrüßung "Namaste" bedeutet: "Ich sehe Gott in dir." Wer das Positive (Gott) in seinen Mitmenschen zu sehen übt, erweckt dadurch sein inneres Glück. Wer sich auf das Negative fixiert, verstärkt das Negative in sich selbst. Evelyn sah vorwiegend die negativen Eigenschaften von Nils und erweckte dadurch die Wut in sich. Im dritten Jahr ihrer Beziehung stritten sie intensiv. Nils versuchte zu

begreifen, was hier vor sich ging. Die süße Evelyn hatte sich in einen Beziehungsdrachen verwandelt. Irgendwann begann sich Evelyn nach anderen Männern umzusehen. Und Nils suchte sich eine andere Frau. Das schöne Märchen von Evelyn und Nils hatte ein trauriges Ende."

6. Lebe im Wesentlichen. Was ist das Wesentliche? Das Wesentliche ist das Leben in Gott (in der Spiritualität, im Licht, im Glück, im erleuchteten Sein, in der Liebe).

7. Meine Mutter fragte mich: "Wann bist du endlich erleuchtet?" Was soll man dazu sagen? Die Erleuchtung kann man nicht erzwingen. Sie kommt von alleine zu ihrer Zeit aus Gnade. Man kann ihr nur durch seine spirituellen Übungen den Weg bereiten. Ich tue, was ich tun kann. Den Rest überlasse ich dem Leben oder Gott, wie immer man das auch nennen will. Von meiner Mutter lasse ich mir keinen Stress mehr machen. Sie hat mich ein halbes Leben lang mit ihren überzogenen Leistungsansprüchen genervt.

Besonders witzig ist, dass sie selbst zu faul zum intensiven spirituellen Üben ist. Sie verbringt ihre Zeit lieber damit oberflächliche Bücher zu lesen oder belanglose Gespräche mit ihren Freundinnen zu führen. Es wird ihr nicht viel nützen, wenn ihr Sohn eines Tages in ein Leben im Licht gelangt. Jeder muss selbst seine innere Arbeit machen. Ich kann ihr nützliche Tipps geben und ihr den Weg des effektiven Übens zeigen. Aber für seine Erleuchtung ist jeder Mensch selbst verantwortlich.

Wichtig ist aus meiner Sicht, dass man auf dem für sich persönlich richtigen Lebensweg ist. Für meine Mutter mag das ein weltlicher Weg mit etwas Spiritualität sein. Für mich ist es ein Leben als Yogi und Karma-Yogi. Im Alter von 36 Jahren wurde ich ein Yogi. Die ersten fünfzehn Jahre waren schwer und intensiv. Ich machte viele verschiedene spirituelle Erfahrungen, die ich in meinen Büchern beschrieben habe.

2003 war die letzte große Reinigungskrise. Vier Wochen stand ich Tag und Nacht unter Strom. Mein Körper glühte so stark, dass ich selbst im Winter kaum eine Bettdecke brauchte. Dann schaltete der Kosmos den Strom wieder ab.

Seit der Zeit ist nichts Großartiges auf meinem Yogaweg mehr passiert. Ich befinde mich in einem ständigen Reinigungs- und Wachstumsprozeß. Es fühlt sich so an als ob in mir eine Energie kreist, die bei ihrem Kreisen durch alle Körperbereiche im Laufe der Jahre alle Verspannungen auflöst. Im Yoga nennt man es das Kreisen der Kundalini-Energie (der Schlange Shivas).

7. Bringe dich mit deinen spirituellen Übungen (Yoga, Gehen, Meditation, Gedankenarbeit) ins Glück. Gelingen.

8. Die Reinigungsenergie ist so dosiert, dass sie jeden Tag mich in der genau richtigen Geschwindigkeit reinigt. Sie fordert mich jeden Tag bis an meine Grenzen, ohne mich zu überfordern. Wenn ich einen Wunsch äußern dürfte, wäre es weniger schnell zu wachsen. Leider interessiert den Kosmos dieser Wunsch nicht. Er argumentiert, dass ich schnell wachsen muss, damit ich meine Lebensaufgabe gut erfüllen kann.

Ich habe jeden Tag meine spirituelle Krise. Aber ich komme damit klar. Ich reguliere mich immer wieder mit meinen spirituellen Übungen. Notfalls esse ich einige Süßigkeiten, sehe fern oder surfe im Internet. Mit den Atheisten zu kämpfen läßt mich schnell meine eigenen Probleme vergessen, macht mich wach und trägt mich durch leidvolle Yogaphasen. Ich nehme dann die Rettung der Welt wichtiger als meine eigenen kleinen Probleme und vergesse dabei nach einiger Zeit meine Trübsal. Ich gehe spazieren und gelange so meistens schnell wieder ins Licht. Plötzlich lacht der kleine Yogi wieder und wundert sich über das schnelle Ende seiner Krise.

Aber die nächste Krise kommt bestimmt. Ich glaube, dass das ganze Leben auf der Erde ein ständiger Reinigungsweg ist. Aus den Berichten westlicher Erleuchteter entnehme ich, dass selbst nach der Erleuchtung die innere Reinigung immer weiter geht. Der Kosmos ist so groß, dass man als kleiner Yogi ewig spirituell wachsen kann. Und wenn man sich gerettet hat, dann kann man auch noch seine Freunde und die ganze Welt retten. Positiv ausgedrückt: "Als Karma-Yogi wird es einem nie langweilig." Falls euch also einmal das Leben langweilen sollten, werdet einfach ein Yogi und Karma-Yogi.

8. Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!! Also vorwärts!!

9. Vor drei Wochen gab es hier bei mir einen großen Sturm. Eine mächtige Tanne stürzte vom Nachbargrundstück direkt mitten auf das Dach meiner kleinen Hütte. Ich habe ein Spitzdach mit einer leichten Schrägung. Die Tanne fiel genau mit dem Schrägungswinkel des Daches auf mein Haus. Dadurch gab es einen großen Knall, aber das Gewicht der Tanne verteilte sich auf die ganze Breite des Daches. Durch die optimale Druckverteilung blieb mein Haus stehen. Sogar alle Dachbalken blieben heil. Nur die Dachpappe (Ondoline, gewellte Dachplatten) wurde durch die Tannenzweige zerfetzt. Es regnete genau über meinem Bett ins Haus herein.

Sehr geschickt vom Kosmos ausgedacht. Da nach dem Sturm ein heftiger Regen kam, plätscherte es wie aus einem Wasserhahn auf mein Bett. Das Bett war sofort durchnässt. Ich schob es in eine andere Ecke meines Zimmers und stellte drei Eimer unter die tropfende Stelle. Ich kam mir vor wie der arme Poet aus dem berühmten Gemälde. Ein armer Dichter sitzt in seiner Dachkammer mit einer Zipfelmütze im Bett, einem Buch in der einen Hand und einem Regenschirm in der anderen Hand.

Draußen tobte weiter der Sturm. Die Nacht war schwarz. Mein Bett war nass. Das Haus war kaputt. Und der kleine Yogi war erstaunlich friedlich. Er nahm es gelassen. Shit happens. Es kann im Kosmos vorkommen, dass ein Baum auf ein Haus fällt. Auch kleine liebe Yogis werden davon nicht verschont. Wahrscheinlich war ich in einem früheren Leben auch einmal ein Sturm, der einem Yogi einen Baum auf seine Hütte geweht hat.

9. Gleichmut. Dein Weg ist schwierig, aber du wirst siegen. Geh im ständigen Kontakt mit deiner inneren Weisheit (Richtigkeit) deinen Weg.

Nach dem Sturm

10. Da saß ich also in meinem nassen Bett. Die Nacht war immer noch schwarz, aber der Sturm ließ langsam nach. Ich überlegte, was jetzt zu tun ist. So mache ich

das immer bei einer Katastrophe: einen klaren Kopf bewahren und das Notwendige tun. Aufregen kann man sich später.

Die Eimer waren unter die tropfende Stelle im Dach gestellt. Das Dach konnte ich erst morgen reparieren. Jetzt war es dunkel und regnete noch immer etwas. Der Nachbar war noch nicht informiert. Ich zog deshalb eine Regenjacke und feste Stiefel an und stapfte durch die dunkle Nacht zum Nachbarn. Das Haus des Nachbarn liegt hinter den Tannen etwa fünfhundert Meter von meinem Haus entfernt an dem Fluß, der an unseren Grundstücken vorbei in Richtung Hamburg fließt. Das Wasser war mächtig angeschwollen, aber das Haus steht auf einer Anhöhe über den momentan gefährlich brodelnden Fluten.

Ich läutete kräftig die gusseiserne Glocke, die an der Tür seines großen Holzhauses hing. Es dauerte eine Zeitlang, dann tapste eine verschlafene Gestalt auf die Tür zu. Die Tür öffnete sich einen Spalt. Trotz der schwarzen Nacht erkannte mich die verschlafene Gestalt. Sie bat mich herein. Ich überlegte, wie ich meine Geschichte spannend aufbereiten konnte. Genüßlich erklärte ich erst einmal: "Du brauchst dich nicht zu erschrecken." Entsetzt fragte er: "Was ist passiert?" Ich antwortete: "Nichts Schlimmes. Nur eine deiner Tannen hat meine Hütte platt gemacht." Er schluckte geschockt. Aber ich beruhigte ihn: "Das war ein Scherz. Nur die Dachpappe ist kaputt und es regnet in mein Bett."

Daraufhin entspannten sich seine Gesichtszüge. Normalerweise ist mein Nachbar der Gelassene und ich komme immer aufgeregter mit irgendwelchen Katastrophenmeldungen zu ihm. Diesmal wollte ich es einmal anders machen. Aber zum Scherzen war ihm irgendwie nicht zumute. Er hatte im Moment nicht viel Geld. Und es würden erhebliche Kosten auf ihn zukommen, außer wir könnten die Dinge gemeinsam regeln. Zum Glück bin ich ein netter Mensch, mit dem man alles freundschaftlich bereden kann.

10. Nach der Krise. Besinne dich auf das Positive. Baue dich wieder auf.

Die Tanne wird zersägt

11. Mein Nachbar ist ein ganz anderer Mensch als ich. Er lebt sehr weltlich. Er ist

etwa 35 Jahre alt und verbringt seine Tage mit fernsehen, am Computer spielen oder Alkohol trinken, wenn er nicht gerade arbeiten muss. Eine Freundin hat er nicht. Er ist Single wie ich. Im Moment ist er seit einem halben Jahr arbeitslos. Er lebt von Harz 4 und trifft sich oft mit seinen Freunden zum Feiern und zum Saufen. So kann man auch leben, obwohl ich eine Existenz als Yogi bevorzuge.

Wir beschlossen erst einmal den nächsten Tag abzuwarten und uns dann die Schäden genau anzusehen. Die Nacht war wegen der feuchten Bettdecke und der laut in die Eimer fallenden Regentropfen etwas ungemütlich. Aber am nächsten Tag war der Sturm vorbeigezogen, die Regentropfen tönnten nicht mehr in den Wassereimern und draußen war es hell. Endlich mal ein spannender Tag in meinem langweiligen Yogi Alltag. Wie kaputt würde das Dach wohl sein? Würden wir die etwa fünfzehn Meter lange Tanne von meinem Dach entfernen können?

Ich zog mich an, frühstückte gemütlich und kletterte dann mit einer Leiter auf das Dach. Ein wunderschöner großer Tannenbaum mit vielen Tannenzapfen befand sich dort, nur leider zur falschen Zeit am falschen Ort. Aber das konnte ich ja ändern. Ich holte meine Motorsäge aus dem Haus, schaltete sie an und sägte mit großem Lärm und wachsender Begeisterung den Baumstamm auf meinem Dach in kleine Stücke.

Was braucht ein Mann mehr als eine Motorsäge, um sich richtig als Mann zu fühlen. Es fehlten nur die Frauen, die unten vor dem Haus standen und bewundernd in die Hände klatschten. Und anschließend den erschöpften Handwerker mit Kaffee und Kuchen labten. Aber dafür erzähle ich die Geschichte ja jetzt im Internet. Ich lasse mir das Lob nicht nehmen. Vielleicht schreibt ihr heute zur Abwechslung einmal begeisterte Kommentare. Oder klickt wenigstens die Aussage "cool" an.

Irgendwann am frühen Nachmittag war auch der Nachbar aufgestanden und kam mit seiner Motorsäge zu Hilfe. Jeder echte Mann hat eine Motorsäge. So muss es sein und so ist es bei uns auch. Mit leichter Häme bemerkte ich, dass die Motorsäge des Nachbarn kleiner war als meine. Egal, Motorsäge ist Motorsäge. Und zu zweit wurde der mächtige Tannenbaum schnell zu einem armseligen Stück Feuerholz. Obwohl ich mir die schöne Spitze für Weihnachten aufbewahrt habe.

Auch Katastrophen kann man optimal für ein spirituelles Leben nutzen.

11. Gelassenheit. In jedem Leben gibt es immer wieder Leid. Wir haben weder einen Anspruch auf ein langes Leben noch auf die Verschonung von Schicksalsschlägen. Was ist heute dein Leid? Was ist dein positiver Satz? Mit Optimismus voran.

12. Nachdem wir die Tanne vom Dach entfernt hatten, untersuchten wir die Schadstellen in der Dachpappe. Die Tannenzweige hatten große Löcher gerissen. Ich beschloss, fünf Platten Ondoline zu kaufen und eine ganze Dachbreite neu zu verlegen. Zum Glück hat mein Nachbar ein großes Auto. Da es jeden Moment wieder anfangen konnte zu regnen, fuhren wir sofort los.

In unserer Nähe liegt ein großer Baumarkt, bei dem man sich als Heimwerker preisgünstig mit allen Baumaterialien eindecken kann. Ein Männerparadies. Hier gibt es auch die größten und schönsten Motorsägen. Aber wir hatten ja schon zwei Motorsägen, ich eine große und mein Nachbar eine kleine. Wir gingen in die Dachabteilung. Leider war die Ondoline bis auf zwei Pappen gerade ausverkauft. In einer Woche hätte der Marktleiter eine Nachlieferung bekommen können. Das war mir eine zu lange Zeit mit Löchern im Dach.

Der Marktleiter war sehr geschäftstüchtig und empfahl uns eine halbe Autostunde entfernt liegende weitere Baumarktfiliale. Er telefonierte mit seinem Kollegen und stellte sicher, dass wir dort sofort die restlichen drei Ondoline-Platten bekommen könnten. Also machten wir uns auf in den Nachbarort. Normalerweise führe ich immer nur kurze Gespräche mit meinem Nachbar. Jetzt war die Zeit uns einmal gründlich kennenzulernen, nachdem wir schon über zehn Jahren ohne großen Kontakt nebeneinander hergelebt hatten. Ich erzählte ihm, dass ich als Yogi lebe und nebenbei die Welt im Internet rette. Er konnte mit dem Begriff Yoga nicht viel anfangen. Der Name "Gott" sagte ihm auch nichts. Einen Mann dieses Namens hatte er noch nicht kennengelernt. Für eine Erleuchtung interessierte er sich auch nicht. Ihm genügte es, wenn er jeden Tag etwas zu saufen hatte. Ein Leben nach dem Tod? Diese Idee fand er ziemlich witzig. Ich erklärte, dass ich ihn nach dem Tod retten könnte, wenn er meinen Namen als Mantra denken würde. Das wollte

er sich überlegen.

Spannend wurde die Diskussion erst, als ich ihm erzählte, dass Yogis normalerweise kein Fleisch essen. Ein Leben ohne Fleisch konnte er sich nicht vorstellen. Neben dem Alkohol muss das Leben doch noch einen weiteren Sinn haben. Immerhin hatte er schon gehört, dass zu viel Fleisch ungesund sein soll. Er beschloss seinen Fleischgenuss zu reduzieren. Zuerst einmal weckte die Debatte seinen Appetit und wir kehrten bei Mc Donalds ein. Jetzt konnte mich mein Nachbar überraschen. Er zeigte mir das Drive In und bediente perfekt alle Geräte und Ansagen. Er bestellte zwei Cheeseburger für sich und einen Cheeseburger für seinen vegetarischen Freund. Vorher hatte ich ihm erklärt, dass ich ein undogmatischer Yogi bin und manchmal auch über die Stränge schlagen darf. Daraufhin war ich ihm sofort sympathisch. Ich war begeistert von dem Drive In und fühlte mich wie in Amerika. Wir müssen bedenken, dass ich über zwanzig Jahre weitgehend ohne großen Kontakt zur Zivilisation meditierend in meiner Yogihütte gelebt hatte. Jetzt lernte ich durch den Sturm und seine Folgen die große weite Welt kennen. Wir mampften unsere Cheeseburger und unterhielten uns weiter angeregt über die Vorteile einer vegetarischen Lebensweise.

12. Heute darfst du faul sein. Mache dir das Leben schön. Tu wozu du Lust hast. Genieße den Tag. Was macht deinen Geist heute positiv? Bringe heute viel Freude in dein Leben.

Das Dach wird genagelt

13. Der Baumarkt in Quickborn hatte viele Onduline-Platten vorrätig. Wir luden sie in den Wagen und waren gegen Abend wieder zuhause. Am nächsten Tag war das Wetter freundlicherweise immer noch trocken und ich begann sofort nach dem Aufstehen mit dem Dachdecken. Ich befreite das Dach an den zu deckenden Stellen erst vom Laub und von der Moosschicht. Dann strich ich die Dachplatten an den Überlappungstellen mit Teerkleber ein.

Der Kleber war flüssiger als ich gedacht hatte und danach war ich mehr geteert als das Dach. Zusätzlich tropfte mir beim Abstieg von Dach auch noch Teer auf den

Kopf, so dass ich rundum verklebt und verschmiert war. Zum Glück hatte ich mir altes Zeug angezogen, das schmutzig werden durfte. Aber vom Kopf und von der Haut war der Kleber nur schwer abzukriegen. Ich reinigte mich mit einer Bürste so weit es ging und wartete dann einige Tage darauf, dass der Teer von selbst von der Haut wieder abwächst. Das funktionierte auch. Gut, dass mich meine Ex-Frau nicht so verschmutzt gesehen hat. Und meine Mutter auch nicht. Warum müssen Frauen immer so übertrieben sauber sein? Ein Mann sieht doch witzig aus mit Teerflecken auf der Haut. So richtig nach harter Arbeit, Dreck und gutem Sex.

Wie komme ich jetzt von Dachdecken auf guten Sex? Solche Gedanken sollte ein Yogi nicht haben!! Nach fast zehn Jahren ohne Freundin weiß ich doch eigentlich gar nicht mehr wie Frauen aussehen. Ich habe scheinbar doch noch nicht ganz vergessen, dass es im Leben auch andere Dinge als Yoga gibt. Früher habe ich oft unter Google-Bilder nach Begriffen wie Sex, Frauen und Brüste gegoogelt. Im Moment dagegen lese ich gerne Berichte von schrecklichen Beziehungen. Ich suche mir die Bestätigung, dass es gut ist als Single zu leben. Außerdem bin ich ja wie gesagt nicht dogmatisch. Horcht auf, ihr Frauen!!

13. Freue dich am Leben. Genieße das Leben. Denke positiv. Erkenne die Fülle im Leben. Wer in der Spiritualität verankert ist, braucht sich über nichts Sorgen zu machen. Alles ist richtig wie es ist. Die erleuchteten Meister sorgen für alles. Du bist immer beschützt.

Noch eine Tanne

14. Am nächsten Tag regnete es wieder. Mein Blick wandte sich sorgenvoll den noch stehenden Tannen auf dem Nachbargrundstück zu. Eine Tanne stand noch näher als der bereits umgestürzte Tannenbaum an meinem Haus. Beim nächsten großen Sturm würde sie mein Haus wirklich zerlegen. Ich beschloß das Unglück nicht abzuwarten, sondern vorher schützend einzugreifen.

Am darauffolgenden Tag war das Wetter trocken. Ich holte meine Motorsäge aus dem Haus und ging damit zum Nachbargrundstück. Mein Nachbar war gerade dabei sich mit einem Freund wieder zu besaufen. Da es aber erst mittags war, war

er noch gut ansprechbar. Zum Bäumefällen hatte er im Moment allerdings keine Lust. Daraufhin versuchte ich den Baum alleine zu fällen.

Im Fernsehen hatte ich gelernt, wie man große Bäume fällt. Man sägt auf der einen Seite unten am Stamm eine Kerbe und schneidet dann von der anderen Seite langsam auf die Kerbe zu. Der Baum fällt in Richtung der Kerbe auf die Erde. Leider wurde die Kerbe schief. Der Baum begann zu knacken und bewegte sich auf die Stromleitung zu, die bei uns über Land verlegt ist. Diese Richtung hatte ich nicht für den Baum vorgesehen.

Ich lief zu dem Nachbarn und übertrug ihm schnell die Verantwortung für die Tanne. Schließlich war es ja sein Grundstück und sein Baum. Er war davon nicht gerade begeistert, aber jetzt kam er wenigstens mit zum Bäumefällen. Die Tanne stand noch aufrecht. Der Nachbar beschloss ein Seil um die Tannenspitze zu legen und die Tanne mit dem Seil von der Stromleitung wegzuziehen.

Sein Kumpel sägte den Baum frei, wir zogen kräftig an der Tannenspitze und die Tanne krachte zu Boden. Dabei streifte sie die Oberlandleitung, die mit einem großen Funkenflug ihren Geist aufgab. Dumm gelaufen. Wenigstens war mein Haus jetzt gerettet. Alle Ereignisse haben immer auch eine positive Seite, wie ich sofort feststellte.

Ich rief die Elektrizitätsgesellschaft an. In sehr kurzer Zeit kam ein Wagen. Ein Mann betrachtete die Stromleitung, stieg auf den Mast und hängte die Stromkabel wieder ein. Eine Stunde später wurde der Strom wieder eingeschaltet. Mir wurde bewusst, dass ich wohl doch kein perfekter Baumfäller bin. Aber mein Nachbar verzieh mir und lud mich ein, den restlichen Tag mit ihnen zu versaufen. Inzwischen war noch ein dritter Kumpel gekommen und hatte eine Kiste Bier mitgebracht. Ich musste ihnen leider sagen, dass ich keinen Alkohol trinke und deshalb besser nicht an ihrer kleinen Runde teilnehmen sollte.

14. Sei vorsichtig, egal was du tust. Mache keinen Unsinn. Plane dein Leben mit Weisheit. Säge nicht an großen Bäumen, wenn du sie nicht zu fällen verstehst. Gehe mit kleinen Schritten voran.

Der unperfekte Yogi

15. Als die Tanne auf meine Yogihütte krachte, kam mir der Gedanke: "Ich bin für den Kosmos bedeutungslos." Ich ließ sofort im Moment des großen Knalls mein Ego los und blieb dadurch erstaunlich friedlich. Letztlich störte mich viel mehr als mein beschädigtes Haus die Tatsache, dass ich so unperfekt den zweiten Baum gefällt hatte.

Mir fällt es leichter die Unperfektheit des Kosmos anzunehmen als meine eigenen Fehler. Obwohl die Unperfektheit der Welt mich auch oft ziemlich belastet. Warum gibt es so viel Leid auf der Welt? Warum gibt es ständig Hunger, Krankheit und Krieg? Warum hat Gott die Welt nicht besser gemacht? Warum kann die Menschheit nicht eine glückliche Welt aufbauen?

Die meisten Menschen sind so unperfekt, dass sie noch nicht einmal begreifen, wie wichtig es ist spirituell zu leben. Der Sinn des Lebens ist das innere und nicht das äußere Glück. Wem es möglich ist, der sollte zur Erleuchtung gelangen. Das ist letztlich der einzige wirkliche Schutz vor dem Leid in der Welt.

Fehler gehören zum Leben dazu. Aus Fehlern kann man lernen. Durch Fehler bleibt das Leben immer spannend. Es nimmt unerwartete Wendungen, durch die ein spiritueller Mensch innerlich wachsen kann. Wenn er auf seine Fehler meditiert und sein Ego dabei opfert, kann er seine Erleuchtungsenergie entwickeln.

Ich wäre gerne perfekter. Dieser Gedanke kann mich anspornen, besser zu werden. Aber für den Weg des inneren Glücks ist es wichtig sich grundsätzlich erst einmal so anzunehmen, wie man ist. Mit allen Fehlern.

15. Was sind deine Fehler? Was ist heute dein positiver Gedanke dazu? "Mein positiver Gedanke ist ... (Ich nehme mich so an wie ich bin.)"

Der Tanz mit dem Chaos

16. Ein Yogi plant sein Leben klug, aber alles Leid ist nicht zu vermeiden. Wenn das Chaos des Lebens zuschlägt, dann opfert ein Yogi sein Ego und bewahrt so

wenigstens seinen inneren Frieden. Mit seinen Yogaübungen erweckt er anschließend seine Glücksenergie und gewinnt so schnell seinen Optimismus zurück. Dann kann er wieder über das Leben und sich lachen.

Ein Yogi bleibt letztlich immer im Glück, wenn er im richtigen Moment sein Ego zu opfern versteht. Dann können ihm selbst größere Katastrophen nicht wirklich etwas anhaben. Gesegnet ist, wer beständig im richtigen Moment die Freude, die Liebe, die Ruhe, die Kraft und die Weisheit lebt. Gesegnet ist, wer im egolosen Sein ruht und seinen Geist auf das Ziel einer glücklichen Welt ausgerichtet hat. Ein Weltretter kann leicht sein Ego überwinden, weil er sich selbst im Zentrum seines Lebens nicht wirklich wichtig nimmt.

Fünf Tannenbäume stehen noch. Zwei bedrohen das Haus und drei könnte irgendwann einmal der Sturm auf die Stromleitung wehen. Der Nachbar hat zwar erklärt, dass er sie fällen will. Aber ich glaube, dass damit in den nächsten Jahren nicht zu rechnen ist. Mein Nachbar ist nach meiner Einschätzung eine faule Socke, die nichts wirklich auf die Reihe kriegt. Ich mag ihn, aber ich verlasse mich lieber auf mich selbst.

Ich muss die Bäume nicht mehr fällen. Die beiden vor dem Haus stehenden Bäume sind so weit entfernt, dass nur ihre Spitzen das Dach streifen werden, falls sie sich entschließen auch auf mein Haus zu fallen. Möglicherweise muss ich dann die Dachpappe reparieren. Aber die Substanz des Hauses ist nicht mehr bedroht.

Für die drei Bäume vor der Stromleitung ist die Stromgesellschaft zuständig. Sie hat sich die Situation angesehen. Ihre Gärtner schneiden grundsätzlich nur Zweige nahe der Leitung weg. Ansonsten wartet die Stromgesellschaft bis ein Baum auf die Leitung fällt und schickt dann ihre Handwerker. Möglicherweise bin ich dann einen Tag ohne Strom. Kein Computer, kein Fernsehen, kein Licht. Aber damit kann ich leben. Das habe ich schon einige Male in den letzten zwanzig Jahren geübt.

Ich habe vorgesorgt, soweit es mir möglich war. Ansonsten schau wir mal, was bei dem nächsten Sturm passiert. Nicht jeder Sturm kippt Tannen um. Manchmal kann es zehn Jahre dauern, bis wieder eine Überraschung fällig ist.

16. Der Yoga-Gott Shiva tanzt mit dem Chaos des Lebens. Er hält sich beständig mit den fünf Elementen Freude, Frieden, Liebe, Weisheit und Selbstdisziplin im Licht. Sei positiv, optimistisch und heiter. Nimm nichts zu ernst. Feier heute den Tag. Iß Süßigkeiten, bis du glücklich bist. Oder tu etwas anderes Schönes. Mache heute so viel Schönes, bis das Lachen in dir ist. Heute darfst du etwas verrückt sein.

17. So ganz alleine bin ich hier Wald nicht. Es gibt hier viele Tiere, die mich inzwischen alle gut kennen. Eine Fasanenfamilie wohnt direkt neben meinem Haus. Fasane (hühnergroße erdfarbene Laufvögel) sind normalerweise sehr scheu. Heute morgen trat ich vor die Tür und sie stritten sich unbekümmert weiter. In den meisten Familien wird gestritten. Und so ist es bei den Fasanen auch. Die drei Kinder waren unterschiedlicher Meinung und rannten aufgeregt hin und her. Bis eines der Kinder die Flucht ergriff und sich seinen eigenen Platz zum Spielen suchte.

Eine Katze kommt mich öfters besuchen. Sie spürt meine energiereichen Hände und möchte immer stundenlang von mir gestreichelt werden. Leider bin ich ein sehr fauler Yogi und habe dazu nur begrenzt Lust. Wir haben uns inzwischen auf eine kurze Streicheleinheit je Besuch geeinigt. Sie kommt, läßt sich kurz verwöhnen und geht dann wieder ihres Weges.

Mehr Lust zum Streicheln hatte ich bei meiner Ex-Freundin. Ich legte ihr meine Hände auf den Kopf. Alle ihre Stressgedanken kamen sofort zur Ruhe und sie tauchte ein in ein glückseliges Sein. Dann hatte sie stundenlang Lust auf Sex. Das war sehr praktisch. Sexpillen zur Lustanheizung sind bei einem Yogi nicht notwendig. Dafür hat er seine glückbringenden Hände. Leider trennte sie sich vor neun Jahren von mir, weil sie meine spirituellen Geschichten nicht mehr ertragen konnte. Meine Glücksenergie hat sie noch lange Zeit vermisst.

Der Lieblingswitz meines Freundes lautet: "Eine gute Fee erklärt einem Mann, dass er einen Wunsch frei hat. Der Mann wünscht sich eine unersättliche Muschi. Daraufhin bekommt er eine Katze, die von morgens bis abends Hunger hat." Für alle Kinder: Dieser Witz ist nicht jugendfrei. Ihr braucht ihn nicht zu verstehen. Die

Bedeutung erschließt sich erst nach einer längeren Beziehung.

Meinen Freund lernte ich in der Schule kennen. Er studierte Soziologie und wurde später Programmierer. Unsere Wege trennten sich im Alter von 30, als ich die Spiritualität für mich entdeckte. Für meinen Freund bestand der Sinn des Leben darin viel Sex zu haben. Beruflich klappte es nicht ganz so mit der Karriere, dafür lernte er aber eine nette Frau kennen. Er durfte zweimal in der Woche mit ihr Sex haben.

Am Anfang war er begeistert von seiner Frau. Aber nach vier Jahren Beziehung hat ein Paar nach aktuellen Zahlen im Durchschnitt nur noch 2,5 mal Sex im Monat. Der Mann will jeden Tag. Die Frau will einmal im Monat. Und dann einigen sich beide auf zweimal im Monat und einen mißglückten Versuch.

Auch meinen Freund hat dieses grausame Schicksal in einer langfristigen Beziehung ereilt. Seit einigen Jahren ist er im Internet auf der Suche nach sexuellen Abenteuern. Er versucht so das sexuelle Defizit in seiner Beziehung auszugleichen. Ob das seiner Frau gefällt? Vermutlich nicht.

Ich bin jedenfalls für Treue in Beziehungen, weil alles andere letztlich ein Weg des Unglücks ist. Er führt zu Verletzungen des Herzchakras, die nur schwer wieder zu heilen sind. Unklare Sexualität sollte ein Yogi vermeiden.

17. Der wahre Sinn des Lebens besteht im inneren Glück. Wenn Sexualität, dann in einer Beziehung. Wenn eine Beziehung, dann auf der Basis von Treue, Weisheit und Liebe. Das ist die klare Aussage der erleuchteten Meister aller großen Religionen. Sexualität ist nichts Schlechtes, aber sie muss mit Weisheit gelebt werden. Weisheit bedeutet mit dem richtigen Partner, auf die richtige Art und im richtigen Maß.

Monatstreffen mit Samira

18. Einmal im Monat treffe ich mich mit einer Frau aus einer früheren Yogagruppe beim Italiener in meiner Nähe. Sie geht gerne essen und ich habe gerne einmal im Monat etwas Kontakt. Samira ist verheiratet und lebt in einer glücklichen

Beziehung. Sie und ihr Mann üben sich jeden Tag im positiven Denken. Sie pflegen das Positive in ihrer Beziehung und tun sich gegenseitig gut. Sie gehen achtsam und konstruktiv miteinander um.

Das ist das Geheimnis einer glücklichen Beziehung. Kaum jemand in der westlichen Welt kennt und praktiziert es. Kaum jemand hat in der heutigen stressreichen Zeit die Kraft dazu. Die Kraft zu einer beständigen Positivität bekommt Samira aus dem Yoga und ihr Mann aus dem Christentum. Sie verbinden sich jeden Tag mit ihren positiven Vorbildern und finden so den Weg zu einem glücklichen Beziehungsleben.

Manchmal beneide ich Samira. Ich finde es oft nicht leicht alleine als Yogi zu leben. Ich vermisse Kontakt, Gespräche und emotionale Unterstützung durch eine Partnerin. Und den Sex natürlich auch. Aber zum Einen hat der Kosmos offensichtlich für mich ein Leben als Single und für Samira ein Leben in einer glücklichen Beziehung vorgesehen. Und zum Zweiten muss das Leben in einer Beziehung langfristig nicht unbedingt der glücklichere Weg sein.

Wer alleine als Yogi lebt, kommt spirituell schnell voran und lebt eines Tages dauerhaft in einem unermeßlich großen Glück, welches das Glück in einer Beziehung weit übersteigt. Wer in einer glücklichen Beziehung lebt, wird sich eines Tages von seinem Partner verabschieden müssen. Jede Beziehung endet durch Tod oder Trennung. Dann kommen nicht so glückliche Tage. Dann leidet man/frau viele Jahre an dem Verlust des Partners.

Nach meiner Erfahrung hält sich das Glück und das Unglück durch eine Beziehung die Waage. Ich hatte zwölf Jahre eine glückliche Beziehung. In dieser Zeit entstanden starke Anhaftungsbänder an die Beziehung. Dann zerbrach die Beziehung und ich brauchte etwa zwölf Jahre, um die Anhaftungsbänder wieder aufzulösen.

Es ist ein kosmisches Gesetz, dass weltliches Glück immer zu Anhaftungsbändern führt, die irgendwann durch Trauerarbeit wieder aufgelöst werden müssen. Erleuchtung entsteht erst, wenn alle Anhaftungen an weltliche Dinge auf einer tiefen Ebene aufgelöst sind.

Anhaftungen sind innere Verspannungen. Man kann seine inneren Verspannungen auch in einer Beziehung auflösen. Man kann sich in der Spiritualität zentrieren und die weltlichen Genüsse klein halten. Etwas Freude schadet nicht der Erleuchtung. Zu viel weltlicher Genuss dagegen kann süchtig machen.

18. Freude. Glück kommt auf dich zu. Gutes Karma.

19. Morgen hat mein Sohn Geburtstag. Er wird 29 Jahre alt. Ich habe ihm eine Geburtstagsmail mit einem schönen Spruch geschickt. Er ist wie ich Yogalehrer und lebt jetzt in der Yoga-Vidya-Gemeinschaft im Westerwald. Als er sieben Jahre alt war, trennte ich mich von seiner Mutter und wurde ein Yogi. Die Trennung hat er nur schwer verkraftet. Vor der Trennung war er ein fröhliches Kind. Nach der Trennung war er eher unglücklich und introvertiert. Eine Zeitlang war er vom Yoga begeistert. Sehr zum Entsetzen meiner Ex-Frau folgte er seinem verrückten spirituellen Vater und nicht seiner materialistisch eingestellten Mutter. Ich verstand mich in dieser Zeit sehr gut mit ihm. Später löste er sich weitgehend von seinem Vater. Das begrüße ich. Nur so kann er wirklich sich selbst und seinen eigenen Weg finden. Nach dem Abitur studierte mein Sohn Psychologie und machte einen Abschluß als Diplom-Psychologe. Leider hatte er nach dem Studium keine Lust mehr auf Psychologie. Er machte eine Weltreise, die er aber nach kurzer Zeit wieder abbrach. Er ist ein typischer Vertreter der Nullbock-Jugend. Alles bringt ihm irgendwie nicht wirklich Spaß. Oder es funktioniert nicht so wie er sich das vorgestellt hat.

Einmal verliebte er sich in ein schönes Mädchen. Leider liebte sie ihn nicht. Ein anderes Mädchen verliebte sich in ihn. Aber er verliebte sich nicht in sie. Dumm gelaufen. So wird das nichts mit dem Nachwuchs. Meine Ex-Frau und meine Mutter würden gerne Oma und Uroma werden. Aber es ist schwer in der heutigen Zeit eine passende Partnerin zu finden und eine dauerhafte Beziehung aufzubauen. Mir ist es egal, ob er eine Freundin findet oder nicht. Der Sinn des Lebens liegt in der Erleuchtung. Alles andere sind weltliche Spiele, die man spielen kann oder nicht. Gut, wenn sie einen auf dem spirituellen Weg voranbringen. Schlecht, wenn man sich dadurch in dem Schleier der Maya (der äußeren

Scheinwelt) verliert. So sieht ein verrückter Yogi die Dinge.

Ernsthaft auf dem spirituellen Weg ist mein Sohn noch nicht. Er probiert aus. Er ist auf der Suche nach sich selbst und seinem Lebenssinn. Bevor man findet, muss man gründlich suchen. Erst aus einer konsequenten und reflektierten Suche kann sich ein tiefes Finden ergeben. Ich habe 30 Jahre meinen Weg gesucht. Dann habe ich 30 Jahre intensiv spirituell praktiziert. Und im Alter von 90 bin ich hoffentlich erleuchtet. Oder nicht. Ich glaube eher nicht. Egal. Jedenfalls bin ich auf einer tiefen Ebene zufrieden mit meinem Leben, weil mein Weg sich konsequent aus einem langen Nachdenken entwickelt hat.

Ich wünsche euch heute ein konsequentes Suchen und ein glückliches Finden. Mögt ihr alle den zu euch passenden Lebensweg finden und eines Tages in der großen Zufriedenheit ankommen. Meine Erfahrung ist, dass es ohne tiefes inneres Glück keine wirkliche Lebenszufriedenheit gibt. Ohne inneres Glück ist man nicht wirklich mit sich und seinem Leben zufrieden. Und wann man im inneren Glück lebt, dann ist man sowohl als Single als auch in einer Beziehung glücklich. Die Erleuchtung allein genügt. Ein Leben in Gott allein genügt. Daraus folgt alles weitere Glück. Wer das begreift, verläuft sich nicht in seinem Leben.

19. Weisheit. Gnade. Glück. Feiern.

20. Epikur ist ein griechischer Philosoph. Epikur ist der Vater des positiven Denkens. Er begründete die Glücksphilosophie. Ich verdanke Epikur sehr viel. Auf der Suche nach dem tieferen Sinn des Lebens traf ich auf Epikur und war gerettet. Ich fand zur Spiritualität und entwickelte von da an systematisch mein inneres Glück. In mein Leben zog eine tiefe Zufriedenheit ein.

Am 20. Tag jedes Monats feiern wir in einem Philosophieforum Epikurs Geburtstag. Die Idee hatte vor einem Jahr Rhetorix. Rhetorix ist eine Stammschreiberin in diesem Philosophieforum und begeisterte Anhängerin von Epikur. Sie hat viel über Epikur gelesen und schenkt uns an jedem Geburtstag etwas von ihrem großen Wissen.

Rhetorix ist etwa 40 Jahre alt, Singlefrau und hat zwei Kinder. Sie hat Philosophie

studiert. Was sie beruflich macht, weiß ich nicht. Jedenfalls weiß sie wie man Männer dazu bringt ihre Texte zu lesen: "Wie wär's mit dem Thema "Liebe und Sex? Wenn man die Sache unter dem Gesichtspunkt von Epikur zu betrachten versucht, kommt wohl folgendes heraus: Sex mit Leidenschaft ist schlecht, denn jede Leidenschaft ist eine ernste Gefahr für die Ataraxia (innerer Frieden). Im Konfliktfall ist innerer Frieden dem Sex vorzuziehen.

Liebe zieht oft den Kummer nach sich. Sex ohne Leidenschaft geht in Ordnung, da die damit verbundene Empfindung zweifellos angenehm ist. Man darf sich hiervon aber keinesfalls abhängig machen. Das ist relativ schwierig, und daher ist es meist besser, wenn man's lässt. Sich zu verheiraten, ist unter Umständen zu empfehlen. Aus Leidenschaft zu heiraten, ist aber auf keinen Fall ein guter Rat. Am besten sucht man sich eine eher unscheinbare Frau, bei der man von vornherein nicht in diese Gefahr gerät. Alles in allem sind Liebe, Leidenschaft, Sex und zum nicht unerheblichen Teil auch die Ehe ein Feld voller Fallstricke. Am klügsten - aber nicht zwingend nötig - ist es, sich davon fernzuhalten."

Ich vermute, dass Rhetorix ziemlich schlechte Erfahrungen mit Beziehungen gemacht hat. Das geht vielen Menschen so, weil das Ego in der heutigen Zeit groß ist und eine egoistische Beziehung schnell zu einem Leidensweg werden kann. Für viele Menschen ist deshalb das Alleineleben der glücklichere Lebensweg, auch wenn sie sich meistens auf einer tiefen Ebene doch nach einer glücklichen Beziehung sehnen.

Wie kann man aus der Sicht der Yoga eine glückliche Beziehung führen? Ein Yogi legt den Schwerpunkt seines Leben auf die Entwicklung des inneren Glücks. Sein inneres Glück kann man am besten und schnellsten entwickeln, wenn man alleine als Yogi lebt. Wenn ein Yogi eine Beziehung hat, dann sollte er sich weiterhin in sich (in Gott, in der Erleuchtung, im spirituellen Üben) zentrieren und die Beziehung vorwiegend als einen Weg des Karma-Yoga betrachten. Wenn ein Yogi seine Beziehung aus dem Sein (inneren Frieden) und dem Geben lebt, dann können alle Beteiligten daran spirituell wachsen.

20. Die große Kunst ist es sensibel herauszufinden, wieviel man jeweils an Ruhe, Liebe, Freude, Selbstdisziplin und täglichem Üben braucht. Aus dem Sein

(Ruhe, Üben) kriegen wir unsere Energie und aus dem Geben (richtig dosiert, ohne sich zu verbrauchen) wachsen wir in der umfassenden Liebe.

Die Glücksphilosophie

21. Rebecca ist eine Freundin von Rhetorix: "Epikur befreite von der Angst und machte DADURCH die Menschen frei und glücklich."

Nils: Leidbefreiung ist die eine Hälfte der Glücksphilosophie. Die andere Hälfte ist die Erweckung des inneren Glücks. Inneres Glück kann durch viele Dinge entstehen. Gutes Essen kann glücklich machen. Sex kann glücklich machen. Wein kann glücklich machen, wenn er in Maßen genossen wird.

Der Hauptweg zum inneren Glück ist die Ruhe (ausreichende regelmäßige Entspannung), die Liebe (allen Wesen Glück wünschen) und das spirituelle Üben. Das spirituelle Üben kann nach Epikur darin bestehen, jeden Tag über den Sinn des Lebens nachzudenken (philosophieren) und positive Gedanken zu pflegen.

Für einen Erleuchteten ist es hilfreich äußerlich und insbesondere innerlich für sich alleine zu sein. Aber gleichzeitig ist er durch sein erweitertes Bewusstsein eins mit allen seinen Mitwesen. Er spürt ihre Gefühle und Gedanken in sich. Er kann den Menschen helfen noch glücklicher zu werden. Dann spürt er noch mehr Glück in sich.

Rebecca: "Epikur sah Freundschaft als wichtig an. Unter philosophischer Betrachtungsweise ist Freundschaft aber ein "Mittel zum Zweck". Es gibt den Menschen nur für sich. Alleine in seiner EINSAMKEIT. Und wer dieses erkennt, sucht etwas, um aus seiner Einsamkeit/Isolation zu kommen. Etwas, an das er sich festhalten kann. Einen anderen. Den Freund, den/die Geliebte."

Nils: Das sind ehrliche Sätze von dir. Du suchst einen Freund nicht um zu geben, sondern um etwas zu kriegen. Du möchtest einen Halt haben. Du möchtest Hilfe bei deinen Ängsten haben. Du möchtest durch die Zweisamkeit der Einsamkeit entkommen. Das ist alles okay. Aber der Hauptweg des inneren Glücks ist es in sich selbst einen Halt zu finden. Buddha lehrte: "Sei dir selbst eine Insel." Wer in

sich selbst eine Insel ist, der kann seine Freundschaften aus dem Geben heraus leben. Haben-Freundschaften sind Suchtfreundschaften, die langfristig unglücklich machen. Sie enden in Ego-Machtkämpfen. Durch Geben-Freundschaften wächst ewig das Glück bei allen Beteiligten.

Der Mensch ist nicht alleine. Er wird einsam nur durch sein Ego. Wenn er sein Ego auflöst, erkennt er, dass er ein Teil des Gesamtkosmos ist. Der Mensch als Einzelwesen ist nur eine Illusion, die geistige Verwirrung eines unerleuchteten Menschen. Bei einem Erleuchteten dehnt sich die Bewusstseinsenergie aus. Er erfährt sich als eins mit dem Kosmos und mit allen seinen Mitwesen. Er hat ein Einheitsbewusstsein. Und er sieht typischerweise das Licht, das Urpositive, das Göttliche in allen seinen Mitwesen. Dadurch bleibt er ewig im Licht (in Gott).

Der griechische Philosoph Epikur lehrte: "Wer sein Genug nicht kennt, hat niemals genug." Grundsätzlich müssen wir unsere weltlichen Wünsche klar begrenzen, wenn wir nicht zu ihrem Opfer werden wollen. Wir sollten bei allen weltlichen Dingen unseren Genugpunkt definieren. Wir sollten uns genau überlegen, wie viel an äußeren Dingen für uns notwendig ist. Das sollten wir uns geben. Und dann sollten wir zur Zufriedenheit finden und keine weiteren äußeren Wünsche in uns entstehen lassen. Wenn sie entstehen, sollten wir sie durch klares Nachdenken überwinden. Wir erkennen ihren neurotischen Gehalt, lassen sie innerlich los, überwinden sie mit einem positiven Satz, sind etwas traurig, werden innerlich ein Nichts und leben im Schwerpunkt als Mensch des inneren Glücks.

Nichts ist selbstverständlich. Nichts Äußeres gehört in Wirklichkeit dir. Du hast auf nichts einen Anspruch. Es ist das Recht des Lebens dir alles jederzeit wegzunehmen. Alle äußeren Dinge wurden dir nur geliehen, damit du spirituell daran wachsen kannst. Das Ziel des Kosmos ist nicht dein äußeres, sondern dein inneres Glück. Wer das erkennt, ist dankbar auch für die kleinen Dinge des Lebens.

21. Finde deinen Genugpunkt an äußeren Dingen. Begrenze deine weltlichen Wünsche. Sei zufrieden mit dem, was du hast: "Mein Genugpunkt ist ... "

Gedicht über die Liebe von Doro

22. Ich möchte immer für Dich da sein, wenn Du mich brauchst. Ich möchte Dir meine Liebe schenken, jeden Tag. Ich möchte mit Dir zusammen sein, ohne zu streiten. Ich möchte mit Dir reden, ohne zu heucheln. Ich möchte mit Dir gute und schlechte Zeiten durchstehen, Ich möchte Dich nie verlieren.

Du berührst mich, ich spüre Deine Hand und in mir wird ein Gefühl stark, mich ganz ein zu kuscheln, in diese Hand. Darin liegen und geborgen sein... OHNE ANGST Du könntest sie zu fest zusammen drücken, oder zum Wegwerfen öffnen !

Doro: Das alles funktioniert leider nur, wenn beide auf sich Rücksicht nehmen. Ich hoffe ich konnte Dir damit etwas geben.... Liebe Grüße und viel Glück.

Nils: Danke Doro für dein wunderschönes Liebesgedicht. Ich liebe es auch symbiotisch. Nur das "Nie Verlieren" ist aus meiner Sicht eine geistige Fehlhaltung. Das Leben ist ein ewiger Wandel. Den großen Halt gibt es nur in Gott, im Leben in Gott, in der Erleuchtung. Wer den großen Halt in einem Partner sucht, geht einen Irrweg, der irgendwann zu großen Schmerzen führt. Nach meiner Erfahrung ist es besser sich in Gott (in sich selbst, im eigenen Glück, im anhaftungslosen Sein, im positiven Fließen mit dem Leben) zu verankern und dann nach Herzenslust mit einem geliebten Menschen zu kuscheln, zu lieben und glücklich zu sein.

22. Gehe deinen Weg mit Liebe. Was ist heute deine Tat der Liebe?

Weihnachtsfeier mit meiner Mutter

23. Mit meiner Mutter habe ich schon Weihnachten gefeiert. Sie besucht am Heiligen Abend immer meine Schwester im Schwarzwald. Meine Schwester kann ihre Ziegen schlecht alleine lassen. Und so teilen wir uns unsere Mutter auf. Ich feier Weihnachten am vierten Advent und meine Schwester am 24. Dezember.

Die Geburt von Jesus bei meiner Schwester zu feiern, passt gut zu Weihnachten. Der Stall ist vorhanden, statt der Schafe nehmen wir Ziegen, die Hirtin ist meine Schwester und meine Mutter stellt die Heiligen Drei Könige mit den Geschenken dar. Sie bringt meiner Schwester immer viele Geschenke mit. Sie liebt es meine Schwester reich zu beschenken.

Fehlen nur noch Josef, Maria und das Christkind. Die sind irgendwie verschwunden. Früher gab es sie. Maria war meine Schwester Sabine, Josef war ihr Mann Urban und das Christkind stellten ihre beiden kleinen Söhne dar. Jetzt sind die Söhne ausgezogen. Josef und Maria haben sich getrennt und leben beide als Single. Urban als Bauer in seinem Bauernhof und Sabine mit ihren Ziegen in einem Ziegenstall mit Wohnteil.

Besser gefällt mir die Idee, dass ich das Christkind bin. Etwas Kindliches habe ich durchaus in mir. Insofern passt es. Dann kam also das Christkind bereits am Vierten Advent, hat den Heiligen Drei Königen die Geschenke überreicht und sich dann aus der Welt zurückgezogen. Das Christkind lebt jetzt in einer Yogihütte in einem Yogiwald, der im Moment wundervoll verschneit ist. Ich habe sogar eine Lichterkette in meinem Fenster. Daran könnt ihr mein Haus gut erkennen. Hier wohnt also jetzt das Christkind. Und hier gibt es ab jetzt auch immer die Geschenke. Aber nur geistiger, spiritueller Art in Form von kleinen Weihnachtsgeschichten. Das muss genügen.

Bei meiner Mutter fiel mir auf, dass sie nichts wirklich erfreuen kann. Wie viele alte Menschen denkt sie grundsätzlich negativ. Unsere Weihnachtsfeier lief also wie folgt ab. Sie erzählte mir die neuesten Sterbefälle und alle Krankheiten in ihrem Bekanntenkreis. Dann berichtete ich, wie schrecklich es laut Fernsehnachrichten in der Welt ist. Dann zündeten wir die Weihnachtskerzen an und überreichten uns gegenseitig die Geschenke. Wir stellten fest, dass wir alles nicht wirklich gebrauchen können und bemühten uns verbissen zu lächeln.

Jetzt kommt die Wende. Als Hauptweihnachtsgeschenk erklärte ich meiner Mutter, dass sie mir alles wieder mitgeben kann. Und plötzlich entspannte sich das Weihnachtsfest. Meine Mutter bekam überraschend gute Laune. Ich packte einen Teil meiner Geschenke wieder ein und den Rest nahm sie für Sabine, Urban und die Kinder mit, die sich dieses Weihnachten im Familienkreis treffen wollen. Weil es irgendwie öde ist, wenn alle Familienmitglieder über den ganzen Schwarzwald verteilt einsam als Singles Weihnachten feiern.

So wurden dank vieler erstaunlicher Zufälle doch noch alle zu Weihnachten irgendwie glücklich. Der Heilige Geist kann auch im Chaos der westliche

Familiendramen und des brutalen Konsumterrors seine Weg des Lichts finden.

23. Dankbarkeit. Erkenne die Geschenke in deinem Leben.

Fröhliche Weihnachten

24. Heute ist der Heilige Abend. Heute gibt es Geschenke. Je nach Glauben wahlweise vom Christkind, Weihnachtsmann oder den Eltern. Ich bin Vater, Weihnachtsmann und Christkind in einer Person. Vater, weil ich einen Sohn habe. Weihnachtsmann, weil ich einen langen Bart trage, im Wald lebe, Nikolaus (Nils) heiÙe und Weihnachten ist. Christkind, weil ich Christ und Kind in einer Person bin.

Was kann ich euch heute schenken? Materielle Dinge habt ihr im ÜberfluÙ. Was ihr wirklich braucht, könnt ihr euch selbst kaufen oder schenken lassen. Braucht ihr einen Traummann oder eine Traumfrau? Dann träumt schön!! Traumänner und Traumfrauen gibt es nur in Träumen. In der Realität gibt es nur Egoisten, die manchmal versuchen ihre Egointeressen durch kleine Märchen zu verschleiern.

Nur ein Erleuchteter ist kein Egoist. Erkennt diese Tatsache genau und verzeiht euren Mitmenschen ihren Egoismus. Gerade zu Weihnachten. Man kann auch mit Egoisten (ichbezogenen Menschen) glücklich sein, wenn alle ihr Ego nicht zu groß werden lassen. Alle sollten positiv denken. Gerade zu Weihnachten. Alle sollten die Eigenschaften Liebe, Frieden und Großzügigkeit entwickeln. Gerade zu Weihnachten.

Ich schenke euch deshalb heute die Idee, vom natürlichen Egoismus etwas abzusehen, wenig zu wollen und viel zu geben. Geben könnt ihr materiell und immateriell. Wie es gerade die Situation erfordert und euren Möglichkeiten entspricht. Ihr könnt die gestresste Atmosphäre beim Geschenkeverteilen durch einen kleinen Witz auflockern. Oder sagt etwas Positives, wenn der Familienstreit zu eskalieren droht. Vergesst es gerade heute nicht: Glück kommt vorwiegend vom Geben und nicht vom Kriegen. Es kommt also nicht darauf an, was ihr heute kriegt, sondern was ihr heute gebt.

Verzeiht euren Mitmenschen, wenn sie euch weniger schenken als ihr es erwartet

habt. Denkt an den armen kleinen Yogi, der keinen Menschen hat, der ihn liebt. Der keine Geschenke kriegt. Der einsam in seinem Wald sitzt. Und trotzdem glücklich ist. Weil er im Wesentlichen ruht und allen Menschen Licht, Liebe, Frieden und Frohsinn schickt. Das geschieht zwar alles nur geistig, aber am Geistigen mangelt es der heutigen Welt am meisten.

Und für den kleinen Yogi sind es reale Energien. Er ist eins mit allen Wesen. Er spürt ihre Liebe in seinem Herzen. Über jede Distanz. Wer im eigenen inneren Glück und in der umfassenden Liebe lebt, ist reich beschenkt. Dabei ist es so einfach. Laßt alle eure äußeren Wünsche los, gelangt ins Sein (inneren Frieden, innere Ruhe) und sendet allen Menschen, die ihr kennt, Licht. Wenn ihr es mit ehrlichem Herzen tut, gelangt ihr ins Glück.

24. Schenken und beschenkt werden. Lebe im Licht. Visualisiere Licht um dich herum. Denke das Mantra: "Ich sende Licht zu ... (allen meinen Freunden). Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

Das geheimnisvolle Konzept "Glück"

25. Daria: Hallo an alle, ich würde gerne mit euch das geheimnisvolle Konzept "Glück" besprechen. Was ist Glück für euch? Was kann dich glücklich machen? Glaubst du daran, dass "jedes Hindernis" eine Chance sein kann?

Aber bevor ich meine Gedanken zum Glück mit euch teile, möchte ich mich gerne vorstellen. Ich bin ein 23-jähriges ukrainisches Mädchen. Ich bin ein glücklicher Mensch (mit einigen Ausnahmen natürlich). Ich studiere seit fünf Jahren das Fach Diplomübersetzerin. In Kürze werde ich meinen Abschluß machen. Ich liebe es zu lachen, zu träumen und wenn die Menschen lächeln.

Die Menschen um mich herum halten mich für ein helles fröhliches Mädchen, obwohl viele keine Ahnung haben, wie ich in meiner Situation glücklich sein kann. Ich bin als körperlich schwer behinderter Mensch geboren worden. Ich kann nicht gehen und nicht alleine stehen. Wenn ich zuhause bin, kann ich zu 99 % alles machen. Ich fühle mich wie eine Königin. Aber wenn ich außerhalb meiner Wohnung bin, bin ich so hilflos wie ein Baby.

Ich kann mich ein wenig bewegen, aber es ist nicht genug, um irgendwo ohne Begleitung hingehen zu können. Meine Mutter ist meine Beine. Sie ist mein Ein und Alles. Ohne ihre Hilfe würde ich nicht in der Lage sein zu studieren.

Gott sei Dank sind meine geistigen Fähigkeiten nicht betroffen. Ich bin ein normaler Mensch, mit meiner eigenen Würde, mit Träumen und Wünschen. Ich wünschte nur, dass ich überall hingehen könnte, wo ich hingehen möchte.

Manchmal bin ich traurig bei dem Gedanken, dass ich nie ein Mensch sein werde, der ganz normal das Leben "draußen" mit seinen Freuden genießen kann. Ich kann nie auf Parties oder in Diskotheken gehen, einfach Freunde besuchen oder an einem weißen Strand in der Südsee unter Palmen Hand in Hand mit einem geliebten Menschen lustwandeln.

Ich tröste mich mit dem Gedanken, dass meine Welt nicht wirklich das Schlimmste ist. :) Es passiert nichts umsonst. Das ist es, was ich in meinem Leben gelernt habe. Ich glaube, dass ich mit dem Auftrag auf die Welt gekommen bin, einen Unterschied zu machen.

Das innere Glück im Leben zu finden und es zu halten ist eine echte Kunst. Ich versuche über alle kleinen Freuden glücklich zu sein. Mein großer Schatz ist es die Momente des kleinen Glücks sehen und genießen zu können. Zum Glücklichsein braucht man nicht den Körper einer hochgewachsenen schönen Frau. Man braucht nicht den Körper eines Models. Glück ist, wenn man die Schönheit des Lebens auch mit einem Nicht-Standard-Körper sehen kann.

Ich will es nicht verbergen. Manchmal frustriert es mich behindert zu sein. Aber ich stehe zu mir und meinem andersartigen Körper. Ich wünschte nur, die Leute könnten mich sehen, wie ich wirklich bin - hinter meinem Körper. Ich bin froh, dass einige meiner Freunde das tatsächlich können. Sie sehen mich als liebenswerten Menschen, der ganz normal wie alle anderen Menschen auch glücklich sein und geliebt werden möchte.

Das Leben ist schön. Egal wie es äußerlich ist. Es ist das größte Geschenk, das wir von Gott bekommen konnten. Dankbarkeit ist mein Hauptweg zum inneren Glück.

25. Du kannst auch in einer äußerlich schwierigen Situation innerlich glücklich

sein. Finde deinen Weg.

Ganesha

26. Ganesha ist ein kleiner dicker Elefant. Mit den fünf Eigenschaften Weisheit, Frieden, Selbstdisziplin, Liebe und Genuss im richtigen Maß siegt er auf seinem spirituellen Weg. Er geht in seiner persönlichen Geschwindigkeit auf seinem Weg voran. Ganesha trägt auf seinem Kopf die Krone der Weisheit. In seinen Händen hält er eine Keule für das spirituelle Üben (Kraft, Selbstdisziplin), ein Seil zur Anbindung an sein Ziel (Zielstrebigkeit) und eine Schale mit Süßigkeiten (Freude). Mit der vierten Hand segnet er uns mit dem Gelingen auf dem spirituellen Weg. Er ist im Yoga der Gott des Erfolges und des Gelingens. Ganesha sitzt auf einer großen Lotusblume. Er ist gut geerdet. Er lebt in der Ruhe und aus der Ruhe heraus. Er gibt sich jeden Tag genug Pausen, genug Ruhe und genug Entspannung. Und er bringt ausreichend Elemente der Freude in sein Leben. So bleibt er immer im Licht.

Es gibt drei Wege zum inneren Glück. Es gibt den Weg der strengen Askese. Man läßt alle weltlichen Genüsse los und gelangt dadurch zum inneren Frieden. Der zweite Weg zum Glück ist das maximale Ausleben der weltlichen Bedürfnisse. Wer Sex bis zur Sättigung lebt, Geld im Überfluss hat und sich alle äußeren Wünsche erfüllt, der wird ohne Zweifel auch innerlich glücklich. Leider hält dieses innere Glück nicht lange an, weil der menschliche Geist die verrückte Eigenschaft hat sich an das äußere Glück zu gewöhnen. Und er entwickelt ohne Unterlass neue Wünsche und macht sich damit immer wieder unzufrieden. Den dritten Weg zum Glück verkörpert der Yoga-Elefant Ganesha. Er zentriert sich im Weg des inneren Glücks. Und er lebt ausreichend auch seine weltlichen Bedürfnisse. Er gibt seinem Körper und seinem Geist, was sie brauchen, ohne sich von ihnen tyrannisieren zu lassen. Er versteht es, ihre Maßlosigkeit zu begrenzen. Er definiert seinen Genugpunkt an äußeren Dingen.

26. Gelingen auf dem mittleren Weg zwischen den Extremen.

Wie habe ich Weihnachten verbracht?

27. Zuerst schrieb ich ein Gedicht für Doro: "Sonnenstrahlen durchdringen die Kälte. Das Eis taut. Es wird warm im Herzen des einsamen Yogis. Dafür genügte ein Wort der Zuneigung. Jetzt ruht er glücklich in seiner Wunschlosigkeit."

Dann sah ich nach, was meine Freunde im Internetforum zu Weihnachten sagten. Doro meinte: "Ein Gefühl der Geborgenheit und des Angenommenwerdens. Auch das ist Weihnachten." Isis verstieg sich sogar zu der Erklärung: "Oh du wunderbarer Yogi." Damit war der Tag gerettet. Ich antwortete: "Oh du wunderbare Isis. Danke, dass du mich so sehen kannst." Isis: "Mögest du in deinem Leben die Liebe erfahren und von ihr erleuchtet werden." Nils: "Das wäre schön." Isis: "Eine erfüllte Beziehung beginnt immer bei sich selbst. Wenn du erfüllt bist, erst dann vermagst du auch dem Anderen Fülle zu schenken." Nils: "Ich arbeite daran." Der Weg ist weit für einen kleinen armseligen Yogi.

Daraufhin klopfte es an der Tür. Mein Musikerfreund aus Berlin trat ein. Er war zu Besuch bei seiner verwitweten Mutter, die einige Straßen von mir entfernt wohnt. Ich kenne ihn schon viele Jahre. Eines Tages begegnete er mir bei einem Spaziergang im Wald. Er liebt auch das Verweilen in der freien Natur. Wir kamen ins Gespräch und stellten fest, dass ich seine Mutter kannte. Seit der Zeit besucht er mich etwa alle drei Monate, wenn er in Hamburg bei seiner Mutter ist.

Ich zeigte ihm stolz meinen Glücks-Blog im Internet und begleitete ihn dann zurück durch den Wald zu seiner Mutter. Dort feierten wir alle drei spontan gemeinsam Weihnachten. Seine Mutter ist eine evangelische Christin und Kirchenmusikerin. Wir diskutierten über den Satz: "Wer glaubt, wird gerettet." Und entdeckten dabei ihre erschreckende Ungläubigkeit. Je länger sie in der evangelischen Kirche war, desto ungläubiger wurde sie. Die moderne Theologie hat sie weitgehend vom Glauben abgebracht. Die vielen Machtkämpfe in der Kirche haben sie an der Liebe zweifeln lassen. Wie überzeugt man eine zweifelnde evangelische Christin von Gott? Das ist gar nicht so einfach.

Um mich wieder aufzubauen, sah ich mir dann abends im Fernsehen die katholische Christmesse in Rom an. Papst Benedikt erklärte die Weihnachtsgeschichte. Das war für einen undogmatischen Yogi keine leichte Kost.

Politisch habe ich eine weitgehend andere Meinung als er, gerade was die Befreiungstheologie anbelangt. Er hat die Theologie der Befreiung in seiner Zeit Vorsitzender der Glaubenskommission bekämpft, wo er sie hätte fördern müssen. Er hat sämtliche fortschrittlichen Entwicklungen in der katholische Kirche abgeblockt, wo er die revolutionären Ideen des zweiten vatikanischen Konzils (1963-65) hätte weiterführen müssen.

Was Erleuchtung bedeutet, hat er abgrundtief mißverstanden. Die Bibel kam für ihn vom Himmel herabgeflogen (Gott hat sie den Propheten diktiert). Aber ich bewundere seine Demut. Er hat innerlich wenig Kraft und sich doch bereit erklärt das Pabstamt zu übernehmen, als er dazu aufgefordert wurde. Voller Mitgefühl betrachtete ich ihn, als er kraftlos die endlosen Zeremonien zelebrierte. Die Rituale wurden mir irgendwann langweilig. Ich opferte mich in die Langeweile, meine Energie wandte sich nach innen und ich brach ins innere Glück durch.

Plötzlich konnte ich den Pabst so annehmen, wie er ist. Ich erkannte in allen Christen meine spirituellen Brüder und Schwestern. Die großen Religionen auf der Welt haben unterschiedliche Schwerpunkte. Sie verkörpern verschiedene spirituelle Energien, die ich alle irgendwie brauche. Alle können mir auf meinem Weg der Heiligkeit (Erleuchtung) weiterhelfen. Von den katholischen Christen übernehme ich die Demut und von den evangelischen Christen das konsequente Zweifeln an sich selbst. Ohne beides zu übertreiben.

27. Verzeihen. Sieh das Positive in deinen Mitmenschen. Positiv ist....

Der Yogi und der Musiker

28. Mein Musikerfreund ist wie seine Mutter ein zweifelnder evangelischer Christ. Er kennt sich gut mit dem Christentum und der modernen Theologie aus. In seinem Kopf toben viele theologische Theorien wirr durcheinander. Er hat unter den Musikern in Berlin viele Freunde aus verschiedenen Religionen. Aber einen klaren eigenen spirituellen Weg hat er nicht.

Nach der Schule wurde er ein freier Musiker. Meistens spielt er für sich alleine, weil nur wenige Mitmenschen seinen sehr individuellen Musikstil nachvollziehen

können. Er macht keine Kompromisse. Er passt sich nicht dem Zeitgeist an. Und der Zeitgeist sich nicht an ihn. Ein Popstar wird man so nicht.

Mit den Frauen hat es nicht geklappt. Obwohl Frauen ja auf Musiker stehen, aber wohl eher auf Popstars. So lebt er als Single wie sein Freund der Yogi. Beide ergänzen sich gut. Der Yogi kann stundenlang erzählen und der Musiker kann stundenlang zuhören. Der Yogi hat immer irgendeine verrückte Idee im Kopf, wenn der Musiker ihn besucht. Dann setzen sich beide an den Computer und der Yogi zeigt ihm seine neuesten Internet-Texte. Irgendwie ist der Yogi auch ein Künstler, ein SchreibeKünstler. Nicht besonders gut, dafür aber endlos kreativ.

Auf dem Foto sehen wir den Yogi beim Weihnachtenfeiern mit seiner abgesägten Tannenbaumspitze. Die stammt von der Tanne, die bei dem letzten großen Sturm auf die Yogihütte fiel. Die oberste Spitze ist irgendwie verschwunden. Dafür hat der Yogi einen Christstern am Tannenbaum befestigt. Später hat er doch lieber eine große Buddhastatue auf die Spitze gesetzt. Und den Stern auf den Kopf des Buddhas geklebt. Das ist praktizierte Einheit aller Religionen. Geschmückt ist der Tannenbaum auch. Unten leuchtet eine kleine Kerze.

Zwischen dem Weihnachtsbaum und neben dem Besucherstuhl kniet der kleine Yogi. Vor ihm liegt seine Yogamatte. Unter einem Waldposter sehen wir einen Tisch mit Weihnachtsgeschenken. Susanne aus der Yogagruppe hat ihm einen Christstollen geschickt. Dahinter steht ein Glas mit selbstgemachter Marmelade von der Musikermutter. Neben dem Marmeladenglas lugt ein großer Apfel aus eigener Ernte hervor. Über dem Kopf des Yogis hängen einige Wandzettel. Wir lesen: "Armer kleiner Yogi Nils", "Der spirituelle Weg ist schwer" und "Die Ruhe gehört zu einem Heiligen wie das Wasser zu einem Fisch."

Naja, von einem Heiligen ist der Yogi noch weit entfernt. Besser passt der Satz "Armer kleiner Yogi". Etwas Selbsterkenntnis hat noch keinem Menschen geschadet. Aber Selbstmitleid ist hier fehl am Platz. Der Yogi hat sich seinen Weg selbst ausgesucht. Er könnte jederzeit reich, glücklich und berühmt sein. Aber er liebt es klein und elend.

Das mit der Ruhe stimmt. Damit ein Mensch spirituell schnell wächst, ist viel Ruhe notwendig. Gott ist in der Stille zu finden. Durch die Stille wendet sich die Energie

nach innen, reinigt den Yogi und erzeugt inneres Glück. Der Musiker wird glücklich durch seine Musik und der Yogi durch ein Leben der Ruhe und des spirituellen Übens.

Der Musiker ist ein sehr ruhiger Mensch und der Yogi innerlich eher unruhig. Beide haben ihren Lebensweg gefunden. Der Musiker überwindet seine zu große innere Unruhe durch seine lebhaftere Musik. Und der Yogi kommt ins innere Gleichgewicht, in dem er äußerlich in der Ruhe lebt und seine innere Unruhe im Internet austobt. Das Ziel des Yoga ist Sat-Chid-Andana, ein Leben im Sein (Geistesruhe), Einheitsbewusstsein (Gottesbewusstsein) und im inneren Glück. Im Ergebnis sind sich die Wege des Musikers und des Yogis ähnlich. Beide leben auf ihre Art in Gott. Beide erzeugen auf ihre Weise inneres Glück. Beide erfreuen mit ihren Kreationen ihre Mitmenschen, ohne in Gefahr zu geraten Superstars zu werden.

28. Bescheidenheit ist der Weg ins Licht.

Hundetreffen auf dem Wanderweg

29. Gerade habe ich meinen Morgenspaziergang gemacht. Eine Stunde lang geht es an der Alster flußaufwärts durch Wiesen und Wälder. Hier befindet sich das schönste Stück auf Gottes großer Erde. Was soll ich in die Südsee reisen? Das Paradies ist hier. Das Wetter ist milde, genau richtig für einen einsamen Yogi. Im Winter schneit es manchmal und im Sommer scheint an einigen Tagen sogar die Sonne. Die Blumen blühen und die Bäume treiben grüne Blätter aus. Die Vögel singen und die Liebespaare küssen sich auf den Bänken am Rande des Weges.

Wie komme ich jetzt auf Frühling? Und auf Liebespaare? Im Moment haben wir Winter! Also, es ist richtig schön kalt hier. Nicht zu kalt, gerade richtig für einen kleinen, einsamen Yogi. Durch das Gehen wird ihm warm und sehr gesund ist es auch. Das tägliche Gehen löst die inneren Verspannungen und bringt den kleinen Yogi in gute Laune. Dann vergisst er seine Einsamkeit und erkennt in den Vögeln in den Bäumen seine Freunde und Weggefährten.

Am Ende des Wanderweges befindet sich mitten im Wald ein Hundetreffen. Ein

kleine Holzbrücke führt über den Fluss, der genau an dieser Stelle so flach ist, dass die Hunde dort wunderbar spielen können. Der kleine Yogi beobachtet manchmal die Hundebesitzer. Es gibt Männer mit großen starken Rüden und viele Frauen mit kleinen Schoßhunden. Die Menschen suchen sich den zu ihnen passenden Hund. Für viele Frauen ist ihr Hund offensichtlich eine Art Partnerersatz.

Besonders witzig finde ich eine ältere Frau mit sechs kleinen Möpsen. Einige Hunde sind angeleint und einige laufen frei herum. Es ist ein großes Gewusel. Wie in einer Menschenfamilie. Jeder hat seinen eigenen Willen, keiner gehorcht und alle erfreuen sich am gemeinschaftlichen Chaos.

Die westliche Leistungsgesellschaft ist eine Welt mit wenig Liebe. Hundebesitzer bekommen von ihren Hunden die Liebe, die ihnen ihre Mitmenschen nicht geben. Hunde stärken das Herzchakra und machen deshalb die Hundehalter glücklich. Sie geben ihrem Leben einen Sinn. Das vermute ich gerade bei der alten Frau mit ihrer großen Hundefamilie. Es ist nur auffällig, dass sie eine so große Hundefamilie benötigt, um sich in ihrem Leben wohl zu fühlen. Vielleicht hatte sie früher eine große Menschenfamilie.

Ich habe nichts gegen Hunde einzuwenden. Obwohl ich es als Lebenssinn bezuge aus mir selbst heraus glücklich zu sein. Aber das ist ein langer Weg. Es gibt Geschichten von Yogis mit Hunden, die so ihre Einsamkeit etwas abgemildert haben. Etwas Freude im Leben braucht der Mensch, auch ein Yogi. Für mich ist es das Surfen im Internet und das Schreiben von kleinen Texten. Ich baue bewusst jeden Tag so viele Elemente der Freude in mein Leben ein, dass ich meinen Yogiweg positiv gehen kann.

29. Was ist heute deine Tat der Freude? Lebe glücklich.

Die Silvesterparty

30. Normalerweise feier ich Silvester, wie es sich für einen armen einsamen Yogi gehört. Ich knall mich einfach vor den Fernseher und sehe mir die Musiksendungen an. Als typischer Mann schalte ich ständig mit der Fernbedienung hin und her. Und kann so alle Programme zugleich sehen.

Irgenwann bin ich dann völlig besoffen im Kopf und kriege gute Laune. Dann mache ich noch um Mitternacht einen Waldspaziergang und betrachte aus der Ferne die verrückten Menschen, die Silvesterraketen, Leuchtfeuer und Böller anzünden, als ob Gottes schöne Sterne am Himmel nicht genügen würden. Und Stille nicht viel schöner ist als dieser unerträgliche Lärm. Sogar die Wildschweine fürchten sich und flüchten in den Wald.

Im Jahre 2000 habe ich Silvester aber auf eine besondere Weise gefeiert: "Es war die große Jahrtausendwende. Silvesterböller detonierten dumpf aus der Richtung, in der die Großstadt Hamburg liegt. Im Wald war es still. Die Bäume reckten ihre kahlen Äste in den Winterhimmel. Nils überlegte, wie er diesen Silvesterabend am besten verbringen kann. Nur mit den Rehen, Wildschweinen und Vögeln zu feiern, hatte er keine Lust.

Und außerdem war dieses ein besonderes Silvesterfest. Das neue Zeitalter brach an. Das musste gebührend gefeiert werden. Nils entschied sich spontan in das tibetische Zentrum in der Hamburger Innenstadt zu fahren. Er kannte dieses Zentrum von einigen Veranstaltungen her und wusste, dass dort eine Silvesterfeier stattfand.

Er setzte sich auf seinen großen Motorroller und knatterte fröhlich durch den Wald. Die Fahrt bis ins tibetische Zentrum dauerte eine Stunde. Als eifriger Yogi nutzte Nils die Zeit für spirituelle Übungen. Er machte einige Verrenkungen, atmete heftig (Feueratmung) und dachte Mantras. Er hatte gerade eine neue Mantra-Meditation entdeckt. Sie erwies sich als sehr wirksam. Als er im tibetischen Zentrum ankam, lächelte er wie ein Buddha glücklich vor sich hin. Er war während der Hinfahrt in einen sehr guten Energiezustand gelangt. In einer großen Wolke aus Glücksenergie betrat er den Raum.

Das bemerkte aber keiner der anwesenden Menschen im tibetischen Zentrum. Dort empfing ihn ein trauriger Haufen. Der Meister des Zentrums hatte abgesagt! Ohne Meister konnten die Menschen nichts mit sich anfangen. Sie hockten trostlos vor langweiligen spirituellen Videos. Keine schöne Musik! Keine Kerzen! Das einzige Gute war das große Büfett, welches liebevolle Frauen im Zentrum aufgebaut hatten. Hauptsächlich für ihren Meister, der dann aber nicht

gekommen war.

Jetzt stand das Büfett verlassen etwas abseits in dem großen Raum. Der traurige Buddhistenhaufen saß auf der anderen Seite des Raumes vor dem Videoapparat, der neben dem Thron des Meisters aufgestellt war. Anwesend waren etwa fünfzig Leute aus der spirituellen Szene Hamburgs. Die meisten waren zwischen dreißig und fünfzig Jahre alt. Vermutlich alles Singles, die zuhause keinen zum Mitfeiern hatten. Jetzt saßen sie alle hier irgendwie sehr enttäuscht vor dem Fernseher.

Positives Denken ist die Kunst, aus einer verfahrenen Situation etwas Gutes zu machen. Nils erinnerte sich an seine Wolke aus Glücksenergie, die sich im Raum inzwischen schon wieder fast völlig aufgelöst hatte. Wenn es äußerlich kein Glück gibt, dann macht sich ein Yogi das Glück selbst. Nils setzte sich auf den Fußboden und begann zu meditieren. Durch sein neues Mantra kam er schnell wieder in einen guten Energiezustand. Da saß er dann als kleiner Buddha in seiner Wolke aus Glücksenergie und fühlte sich wohl.

Plötzlich kam ihm die Idee seine Energie in den ganzen Raum auszudehnen und alle Anwesenden mit den Namen seiner zehn Meister zu segnen. Nils verband sich geistig mit seinen Meistern und dachte längere Zeit ihre Namen als Mantra. Dabei stellte er sich vor, dass der Segen seiner Meister auf die Menschen im Raum übergeht. Danach dehnte er die Energie noch weiter aus und segnete die ganze Welt. Durch diese Meditation wurde das Glück in unserem kleinen Yogi immer größer. Langsam begann sich auch die Stimmung im Raum positiv zu verändern.

Nils meditierte etwa eine Stunde. Dann fand er, dass die Menschen genug gesegnet sind. Er begab er sich zum Büfett, nahm sich einen großen Teller und begann sich aus allen Töpfen kräftig aufzufüllen. Ein einsamer Yogi kann einen guten Appetit entwickeln, wenn er köstliches Essen erblickt, dass von perfekten Frauen zubereitet worden ist. Sein eigenes Essen schmeckt meistens leider nicht so ganz perfekt. Er arbeitet noch daran.

Nils blickte sich vorsichtig um, ob irgendjemand etwas dagegen hatte, dass er sich vor 24 Uhr mit dem Essen bediente. Er hatte jetzt Hunger und nicht erst in einer Stunde. Er ließ auch noch genug Essen für die anderen Menschen übrig. Nils sah es so, dass er jetzt seinen Lohn als Segner erhielt. Auch in Tibet bekommen die Lamas

nach ihren Zeremonien etwas Gutes von den Menschen zu essen.

Als er satt war, setzte er sich wieder in seine Ecke und meditierte weiter. Ein guter Yogi kann auch mit vollem Magen gut meditieren. Die Energie im Zentrum wurde immer besser. Die Leute begannen miteinander zu reden. Um Mitternacht gingen alle nach draußen und zündeten viele kleine Teelichter an. Dann umarmten sich alle. Nils unterhielt sich noch etwas mit einigen Leuten und fuhr dann zurück in seinen Yogiwald. Insgesamt empfand er es als einen sehr gelungenen Silvesterabend. Er bedankte sich bei seinen Meistern, dass sie ihn dieses Jahr mit einem wunderbaren Festessen versorgt hatten."

30. Denke positiv. Verhalte dich positiv. Lebe positiv.

Silvester

31. Silvester ist die Zeit für einen Jahresrückblick und für gute Vorsätze. Wer seine Vergangenheit im Gedächtnis behält und daraus Lehren für die Zukunft zieht, wird ein weiser Mensch. Zur Weisheit gehört es, kluge Pläne zu machen und sie konsequent umzusetzen. Die höchste Weisheit ist die Entwicklung des inneren Glücks. Wir machen das innere Glück zum Zentrum unseres Lebens. Wir organisieren unser Leben so, dass wir beständig in unserem inneren Glück wachsen. Bis wir eines Tages dauerhaft im Licht leben. Das ist der Weg der wahren Selbstverwirklichung. Der Hauptglücksweg eines Menschen ist die tägliche Arbeit an sich selbst. Es geht darum, eine positive Psyche zu entwickeln. Eine positive Psyche ist eine Glückspsyche. Sie läßt aus sich selbst heraus inneres und äußeres Glück entstehen. Eine positive Psyche bekommen wir durch unsere täglichen spirituellen Übungen. Wir müssen unsere positiven Eigenschaften entwickeln und unsere negativen Eigenschaften überwinden. Wir müssen Liebe, Frieden, Kraft und Freude in uns fördern. Wir müssen Egoismus, Wut, Angst, Genußsucht, Habgier und Trauer in uns verringern.

Wie können wir die positiven Eigenschaften in uns verstärken und die negativen Eigenschaften zum Verschwinden bringen? Der zentrale Schlüssel dazu ist der systematische Abbau der inneren Verspannungen. Eine verspannte Psyche denkt

überwiegend negativ. Eine in sich glückliche Psyche denkt aus sich selbst heraus positiv. Wenn wir unsere inneren Verspannungen aufgelöst haben, verschwinden automatisch unsere negativen Eigenschaften. Wut, Angst und Trauer verlassen uns. Plötzlich spüren wir Liebe, Freude, Frieden und Positivität ins uns. Unsere Seele bringt von alleine unsere positiven Seiten zum Vorschein. Der Mensch ist von sich aus gut. Er besitzt ein ihm innewohnendes Glückspotential. Jeder Mensch kann die Erleuchtung erreichen. Was uns an der Erleuchtung hindert, sind nur unsere inneren Verspannungen. Was uns daran hindert auf der Welt wie im Paradies zu leben, sind nur unsere inneren Verspannungen. Was uns daran hindert, nach unserem Tod in eine Lichtwelt (Glückswelt, Paradies) aufzusteigen, sind nur unsere inneren Verspannungen.

Innere Verspannungen entstehen durch äußere Stress-Ereignisse und innere Fehlhaltungen. Das Zentrale sind unsere inneren Fehlhaltungen, unsere geistigen Fehleinstellungen. Das Zentrale ist die Unwissenheit. Sie orientiert unseren Geist auf falsche Ziele und falsche Wege. Die Unwissenheit läßt uns das Glück in äußeren Dingen suchen und das innere Glück vernachlässigen. Wir verspannen uns, wenn wir nicht die Dinge bekommen, die wir wollen. Ein weiser Mensch opfert einfach sein Ego und ist wieder im Glück. Wir verspannen uns, wenn Leid in unser Leben tritt. Ein weiser Mensch opfert einfach sein Ego und nimmt die Dinge so an wie sie sind. Ein weiser Mensch kann sich mit seinen spirituellen Übungen immer im Licht halten. Ein unweiser Mensch kennt keine spirituellen Übungen oder praktiziert sie nicht ausreichend. Menschen mit einem spirituellen Übungsweg sind erheblich glücklicher als rein weltlich orientierte Menschen. Der Glücksforscher David Niven rät deshalb allen Menschen: "Behalten sie sich ihren Glauben."

31. Wandlung. Vorwärts. Gelingen.

Der kleine Nils

32. Als Nils zur Welt kam, regnete es. Seine Mutter meinte, er sähe aus wie eine Ratte. So war seine Mutter. Sehr realitätsbezogen. Keine falsche Sentimentalität. Immer klar die Wahrheit im Auge. Seine Mutter hätte natürlich auch denken

können: "Ist er nicht süß." Nils war tatsächlich ein süßer kleiner Kerl. Das fiel ihr aber erst später auf. Im ersten Moment sah sie zunächst einmal die Dinge wie sie waren. Wir können also davon ausgehen, dass Nils bei seiner Geburt eine gewisse Ähnlichkeit mit einer Ratte hatte. Wenn ein großer Yogi geboren wird, erklingen normalerweise Glocken, Regenbogen erscheinen, Wunder geschehen und die Eltern haben verheißungsvolle Träume. Bei Nils geschah nichts dergleichen. Daraus können wir entnehmen, dass Nils möglicherweise kein großer Yogi war. Diese Interpretation ist nicht ganz von der Hand zu weisen. Andererseits gab es da diese Geschichte mit der Ratte. Forschen wir hier einmal nach. Die Ratte oder auch die Maus ist im Yoga das Krafttier des Glücksgottes Ganesha. Ganesha besitzt die Fähigkeit auch unter schwierigen Umständen zu siegen. Er ist der Gott des Gelingens. Er ist der Meister der fünf Elemente. Je nach Situation siegt er mit Weisheit, Liebe, Egoopferung, Selbstdisziplin oder Freude. Er kann sich ganz klein und unauffällig machen. Dafür steht die Maus (oder die Ratte) als Symbol. Er kann geschickt alle Hindernisse umgehen. Wie die Schlange, die er als Gürtel um den Bauch trägt. Oder er geht mit dem Kopf durch die Wand. Deshalb hat er einen Elefantenkopf. Seine Ziele läßt er nie los. Mit dem Seil, das er in der linken Hand trägt, bindet er sich an seinen Zielen fest.

32. Lebe heute dich selbst. Lebe von innen heraus. Lebe auf deine Art, so dass du dich wohl fühlst. Veranker dich in der Weisheit, Ruhe und Liebe. Und dann folge deinen spontanen inneren Impulsen. Frage dich immer wieder: "Wozu habe ich Lust? Was brauche ich jetzt?" Die Aufgabe für den heutigen Tag lautet genau dich selbst zu leben. Wer genau sich selbst lebt, findet zur Selbstverwirklichung. Er löst sein Ego auf und lebt frei in Gott.

Schwierige Lebensumstände

33. Jetzt wird uns auch klar, warum es bei der Geburt von Nils regnete. Der Regen deutet auf schwierige Lebensumstände hin. Ganesha braucht schwierige Umstände, um seine Fähigkeiten gut trainieren zu können. Wenn wir die Ereignisse bei der Geburt von Nils genau betrachten, erkennen wir, dass hier eine Ganesha-Seele zur Welt kam. Zum Glück für die Nachwelt hat seine Mutter über

die ersten zehn Jahre seines Lebens genau Tagebuch geführt. Dieses Tagebuch liegt uns jetzt vor. Die wichtigsten Abschnitte daraus wollen wir zitieren: "Nun ist unser kleiner Sohn schon vier Wochen alt. Am 16. Mai 1952 um 14.25 Uhr krächte zum ersten Mal sein zartes Stimmchen. Ich war ja so froh über den kleinen Kerl. Was sein Vater wohl sagen würde? Wie groß sein Glück über seinen kleinen Sohn wohl sein mag?"

33. Nach der Krise. Überwinde dein Leid. Laß deine Trauer los. Genieße deinen Tag. Besinne dich auf deine positiven Ziele. Steh auf, werde aktiv und siege in deinem Leben. Was sind deine Lebensziele? Was ist dein Weg eines gelungenen Lebens? "Mein positiver Gedanke ist ..." Vorwärts mit Weisheit, Liebe, Kraft und Ausdauer. Optimismus. Das Licht ist mit dir. Gelingen.

Bericht des kleinen Yogi Nils: "Nach der Krise. Es ging mir schlecht. Etwas angeschlagen bin ich immer noch. Ich ging gerade durch eine Reinigungskrise. Viele Verspannungen in meinem Körper und meinem Geist lösten sich. Manchmal gibt es auf dem spirituellen Weg Krisen. Da muss man dann hindurchgehen. Ich gehe sanft mit mir um. Ich mache viele Pausen. Ich gönne mir schöne Dinge. Ich lese hilfreiche Bücher und gehe viel spazieren. Also was klage ich? Obwohl klagen manchmal auch ganz schön ist und einen Menschen innerlich befreit. Natürlich hätte ich lieber einen leichteren Weg. Andererseits möchte ich aber auch schnell spirituell wachsen und meine Ziele erreichen. Die Zeit des Lebens ist knapp. Mein positiver Gedanke ist heute: Es läuft alles nach Plan. Ich siege auf dem mittleren Weg mit Ausdauer, Selbstdisziplin und viel Lebensfreude. Mit Selbstvertrauen voran."

Das süße Kerlchen

34. Aber fahren wir mit dem Bericht seiner Mutter fort: "Alle bestaunten das süße Kerlchen. Denn das ist er bestimmt. Ich habe noch nie so ein wonniges Baby gesehen. Am niedlichsten ist sein Lachgesicht. Tausend Kosenamen rufe ich ihm zu. Ich erzähle ihm hundert liebe Dinge. Ich kann stundenlang mit ihm spielen und ihn betrachten. Sein Gesichtsausdruck ist so interessant und klug, als verstünde er manches und wollte alles ergründen." Hier finden wir schon die ersten Formen der

Verehrung. Das Rufen der tausend Kosenamen erinnert an die Technik der tausend Namen Gottes. Einige Monate später heißt es in dem Tagebuch: "Unser Nils ist ein vergnügliches Kind. Wenn ihn jemand freundschaftlich anlacht, lacht er sofort wieder. Und so herzlich klingt sein Lachen. Und neugierig ist unser Nils. Alles, was sich bewegt, ist für ihn interessant. Er will immer beschäftigt sein. Legt man ihn in sein Bettchen, wird er ärgerlich und knurrt."

"Sitzen ist jetzt sein Hauptvergnügen. Mit einer Hand hält er sich irgendwie fest, dann geht es eine Zeitlang bis das Köpfchen schwer wird. Und plumps, da liegt er." Später als Yogi hat Nils dann herausgefunden, dass man im Liegen doch besser meditieren kann. Er entwickelte die Technik Liegen, Lesen, Gehen und Gutes tun. Der optimale spirituelle Weg für faule Yogis.

34. Der Weg über den großen Fluß führt durch den Tod des Egos. Laß deine falschen Wünsche los. Nimm die Dinge an, die du in deinem Leben anzunehmen hast. Gehe konsequent den Weg deiner Weisheit und du gelangst ins Land des Lichts. Opfer deinen Eigenwillen gegenüber dem Leben (Gott, Kosmos). Werde zu einem Nichts in Gott.

Was uns an der Erleuchtung hindert, sind hauptsächlich unsere Wünsche. Sie rauben uns unseren inneren Frieden und verhindern eine tiefe Entspannung der Seele. Unsere Wünsche sind der Motor unserer Gedanken. Wenn wir unsere weltlichen Wünsche überwunden haben, kommen unsere Gedanken zur Ruhe. Aus der inneren Ruhe entsteht dann plötzlich von alleine das innere Glück. Das Leid in unserem äußeren Leben ist zwar immer noch da, aber wir können plötzlich inmitten allen äußeren Chaos glücklich sein. Wir müssen ins anhaftungslose Sein gelangen (Sat-Chid-Ananda) gelangen, damit sich unser Körper mit kosmischer Energie füllen kann und wir Kraft, Liebe, Frieden und Glück in uns fühlen.

Auf dem Töpfchen

35. Aber hören wir weiter den Bericht seiner Mutter: "Spielen kann unser Kind stundenlang allein. Am besten ist es, wenn man sich gar nicht um ihn kümmert.

Heute war Nils aber sehr ungezogen. Als er auf dem Töpfchen saß, klaubte er sich eine Handvoll heraus und wollte es gerade in den Mund stecken. Ich schrie: "Igitti gitti gitti." Die Mutter von Nils wusste nicht, dass für einen Yogi alles gleich ist. Die Identifikation mit einem Stück Scheiße kann ein großer Fortschritt auf dem spirituellen Weg sein. Der Weg zur Erleuchtung führt durch die Nichtswerdung. Wer sich in einem Stück Scheiße sieht, sieht sich als ein Nichts. Er sieht sich als unwichtig, als irgendwie bedeutungslos. Er löst sein Ego auf. Er macht sich ganz klein und kann durch die Tür der Nichtswerdung ins Paradies eintreten. Er lässt alle Anhaftungen los und befreit dadurch sein inneres Glück.

Als Nils fünfzig Jahre alt war, trat er einmal aus Versehen in ein Stück Hundescheiße. Spontan identifizierte er sich damit. Er wurde selbst zu einem Stück Scheiße, zu einem Nichts, und gelangte dadurch in einen Zustand des inneren Glücks. Kurz nachdem er sich vollständig als ein Stück Scheiße empfand, überrollten ihn Wogen des inneren Glücks. Er hatte sich selbst losgelassen und war so in die Welt des Glücks eingetreten. Das nennt man Erleuchtung durch ein Stück Scheiße. Ein berühmter Zen-Meister beschrieb seinen Erleuchtungszustand einmal mit den Worten: "Scheiße am Stock". Da erschauerten alle seine Schüler vor Ehrfurcht. Dieser Witz wird immer noch gerne Zen-Schülern als Prüfungsfrage gestellt: "Was bist du?" Der Schüler denkt dann monatelang über die Frage nach: "Wer bin ich?" Wenn er erkennt, dass er nur Scheiße am Stock ist, wird er zum Priester ernannt. Nichtswerdung und inneres Glück gehören zusammen. Erleuchtung und Leerheit bedingen einander. Wie sollte die Mutter von Nils das erkennen. Die Welt des Yoga ist eine geheimnisvolle Welt. Wie sollte seine Mutter begreifen, dass Gott auch in einem Stück Scheiße zu finden ist. Das würden auch heute noch viele Christen als Gotteslästerung empfinden. Sie verstehen nicht, dass man über seine einfachen Gottesvorstellungen hinaus wachsen muss, um zu einem Leben in Gott zu gelangen.

35. Lass deinen Eigenwillen los. Nimm die Dinge so an wie sie sind. Das Leben ist größer als der Mensch. Ein Mensch hat auf nichts einen Anspruch. Er ist letztlich den Gesetzen des Kosmos unterworfen. Er kann nur versuchen positiv mit den gegebenen Dingen zu fließen. Werde geistig zu einem Nichts, sieh dich als dem Willen des Lebens untergeordnet, lass deine falschen Wünsche los: "Ich nehme

an ... Ich lasse los ..." Fließe positiv mit den Gegebenheiten. Gelingen.

Vier Schritte voran

36. Aber kehren wir zum kleinen Nils zurück, der inzwischen ein Jahr alt geworden ist: "Jetzt macht er schon vier Schritte im Zimmer. Dann plumps. Und weiter voran auf allen Vieren. Bei ihm geht es nicht immer sachte zu. Ein blauer Fleck löst den anderen ab. Manchmal gibt es dann ein furchtbares Geschrei. Dann sucht er Trost bei Mutti."

36. Kleine siegen mit kleinen Schritten, Geschick und Ausdauer. Mit kleinen Schritten voran. Gelingen.

Schokolade

37. "Neulich ist Nils in die Speisekammer gekrochen und hat mit beiden Händen die Butter bearbeitet. Aber man kann ihm nicht böse sein. Er muss eben alles kennenlernen. Nils liebt Schokolade sehr. Aber auch Marzipan findet er sehr gut. Weihnachten ist Nils in die Gute Stube geschlüpft, hat ein Marzipanbrot ausgewickelt und es von allen Seiten angebissen. Das war zu witzig. Ja, unser Nils weiß was gut schmeckt."

37. Heute darfst du etwas Schönes tun. Was ist deine Tat der Freude?

Nils und das kleine Mädchen

38. "Bemerkenswert war die Bekanntschaft mit einem kleinen Mädchen. Nils sah sie, eilte auf sie zu, stellte sich vor sie hin und lächelte sie holdselig an." Kurz gesagt: Er kam, sah und siegte. Das kennen wir von Julius Cäsar. Schon der kleine Nils wußte genau, wie man am besten mit dem weiblichen Geschlecht umgeht. Erst anlächeln und dann vernaschen. Jetzt haben wir etwas verwechselt. Vernaschen tat Nils damals nur Süßigkeiten. Das dafür aber umso mehr.

38. Gehe deinen Weg mit Freude. Was brauchst du, um dich wohl zu fühlen? Etwas Genuß (Essen, Trinken), etwas Geselligkeit (Gespräche, Internetforen), etwas Gemächlichkeit (in der eigenen Geschwindigkeit voran gehen), etwas Schönheit (Musik, Blumen) und etwas Lustprinzip (der inneren Freude folgen)? Wenn die Freude auf dem spirituellen Weg im richtigen Maß (nicht zuviel und nicht zuwenig) gelebt wird, verhilft sie einem Menschen zum spirituellen Sieg.

Der kleine Atheist

39. Nils wurde langsam größer: "Für sein Alter ist Nils geistig weit fortgeschritten. Oma meint, sie könne sich mit ihm unterhalten wie mit einem Erwachsenen. Er weiß über alles Bescheid." "Vor kurzer Zeit ist sein Onkel Max gestorben. Seine Tante Liese war sehr traurig. Sie sagte, Onkel Max käme nun in den Himmel. Da erklärte Nils Onkel Max würde doch in der Erde begraben und nicht mit seinem Sarg zum Himmel transportiert werden." An dieser kleinen Diskussion wird die atheistische Erziehung von Nils deutlich. Von einem Leben nach dem Tod und vom Aufstieg in das Paradies hatte Nils noch nie etwas gehört.

Es war einmal ein Sufi-Meister, der schenkte seinen Schülern einen Apfel mit einer schlechten Stelle und erklärte: "Das ist der Paradiesapfel." Die Schüler konzentrierten sich auf die schlechte Stelle und waren unzufrieden. Der Meister sah vorwiegend den ganzen Apfel und lebte dadurch im Licht.

39. Alles ist gut so. Erkenne deine Welt als Paradies und sei glücklich. "Ich lebe im Paradies, weil ich ... (im Wesentlichen lebe)."

In der Schule

40. Im Alter von sieben Jahren kam Nils zur Schule. Die Lehrerin stellte fest, dass Nils sehr eigenwillig ist. Er musste drei Sätze aufschreiben und bei sich zuhause aufhängen: "Ich will nicht eigenwillig sein. Ich will tun, was meine Lehrerin sagt. Ich will immer im Unterricht aufpassen." Viel genützt haben diese Sätze nicht. Auch einige Jahre später stand noch in seinem Zeugnis: "Die Haltung von Nils ist

nicht immer einwandfrei. Er scheint den Sinn einer Schulordnung nicht zu erfassen." Als er zehn Jahre alt war, schrieb er in sein Tagebuch: "Was ich von der Schule halte: Morgens muss ich immer so früh aufstehen. Ich würde gerne viel länger schlafen. Schularbeiten machen ist schrecklich. Ich kann dann nicht draußen spielen." Nach dem vierten Schuljahr kam er auf das Gymnasium. Weil er aber so faul war, musste er nach der sechsten Klasse auf die Realschule abgehen. Dort verbrachte er vier Jahre. Dank eines guten Abschlußzeugnisses durfte Nils dann wieder auf das Gymnasium. Als Nils sechzehn Jahre alt war, schrieb er über sich selbst: "Meine Stärken sind mein Verantwortungsbewusstsein, meine Wahrheitsliebe und meine Verlässlichkeit. Ich lebe mein Leben nach den Grundsätzen des Philosophen Emanuel Kant: 'Handle so, dass die Maxime deines Willens jederzeit als Prinzip einer allgemeinen Gesetzgebung dienen kann.' Als ich einmal bei einer langen Gebirgswanderung alleine in Eis und Schnee nicht mehr gehen konnte, habe ich an Emanuel Kant gedacht: 'Du kannst, denn du sollst!' So erreichte ich die rettende Berghütte."

40. Vorwärts mit Kraft. Gelingen.

41. Den ersten zarten Kontakt zum weiblichen Geschlecht hatte Nils im Alter von zwölf Jahren. In seiner Klasse gab es ein Mädchen, das Wanderschuhe trug. In dieses Mädchen verliebte sich der kleine Nils. Er war aber noch sehr schüchtern. Er traute sich nicht das Mädchen anzusprechen. Stattdessen hing er an der Garderobe seinen Mantel über ihren Mantel. Das tat er viele Tage lang mit Ausdauer. Und eines Tages hing ihr Mantel über seinem Mantel. Sie hatte ihren Mantel über seinen Mantel gehängt. Sie hatte seine Liebe angenommen und erwidert. Da war Nils sehr glücklich. Als Nils fünfzehn Jahre alt war, verliebte sich ein Mädchen namens Ursula in ihn. Bis dahin hatte sich Nils nach seinem ersten Liebesabenteuer nicht weiter um Mädchen gekümmert. Aber mit fünfzehn wurde er auf eine Party eingeladen. Auf dieser Party tanzte er mit Ursula. Als die Musik langsam wurde, wurde eng getanzt. Ursula schmiegte sich an ihn. Da merkte Nils, dass es Männer und Frauen auf der Welt gibt. Noch wochenlang warfen sich die beiden Blicke auf dem Schulhof zu.

41. Es gibt das Schöne auf der Welt. Was ist heute dein Weg der Lebensfreude?

Der Teufel

42. Ein Jahr später hatten fast alle Jungen in seiner Klasse eine Freundin. Nur Nils nicht. Er wollte auch eine Freundin haben. Aber leider ging wieder alles schief. Bärbel war ein schönes Mädchen und die Tochter eines reichen Beerdigungsunternehmers. Alle Jungen wollten mit Bärbel gehen. Auch Nils war an Bärbel sehr interessiert. Als Bärbel eine Party veranstaltete, wollte er sich an Bärbel heranmachen. Es war Faschingszeit. Die Mutter von Nils kam auf die Idee ihn als Teufel mit einer roten Strumpfhose und einem schwarzen Schwanz zu verkleiden. Der schwarze Schwanz wurde hinten an die Strumpfhose angenäht. So machte er sich mit seinem Fahrrad auf den Weg zur Party. Nils klingelte an der Haustür. Bärbel öffnete ihm. Hinter ihr standen die anderen Jungen aus seiner Klasse. Alle hatten vornehme Anzüge an. Sie sahen so erwachsen aus. Nils wurde klar, dass er sich wohl etwas unpassend angezogen hatte. Der Rat seiner Mutter war doch nicht so gut gewesen. Nils wäre am liebsten sofort in der Erde versunken. Er hatte vollständig seiner Mutter vertraut. Wenn seine Mutter sagte, dass man sich verkleiden muss, dann verkleidete sich Nils. Woraus wir lernen können, dass es manchmal gut ist selbständig zu denken. Bärbel reagierte völlig cool. Sie erfasste die Peinlichkeit der Situation sofort. Sie schlug Nils vor, nach Hause zu fahren und sich umzuziehen. Das tat er dann auch. Er kehrte in einem Anzug zur Party zurück. Auch er besaß ein derartiges Bekleidungsstück. Aber die Sache mit Bärbel war gelaufen. Sein dritter Versuch eine Freundin zu bekommen war gescheitert. Bärbel freundete sich dann mit Klaus-Dieter an. Später heirateten sie. Klaus-Dieter wurde Beerdigungsunternehmer und sehr reich. Nils wurde Yogalehrer und blieb arm wie eine Kirchenmaus. Auf der Party von Bärbel stellte das Schicksal die Weichen. Unerbittlich zwang es Nils weise zu werden und nicht reich. Nils machte dann aus der Not eine Tugend und erklärte das innere Glück zum höchsten Ziel des Lebens.

42. Humor macht glücklich. Worüber kannst du heute lachen?

Die Glück- und Pech-Theorie

43. Im Alter von vierzehn Jahren stellte Nils die Glück und Pech-Theorie auf. Nach dieser Theorie hat ein Mensch in seinem Leben manchmal Glück und manchmal Pech. Das beobachtete Nils jedenfalls. Hatte er einmal viel Pech, erinnerte er sich von nun an daran, dass jetzt auch viel Glück folgen muss. Darauf freute er sich dann. Nachdem Nils die Glück und Pech-Theorie aufgestellt hatte, interessierte ihn die Frage, wie man sich über das ewige Spiel von Glück und Pech erheben kann. Wie kann ein Mensch dauerhaft auf einem hohen Niveau glücklich sein? Die Antwort auf diese Frage ist die Lehre vom inneren Glück. Sein inneres Glück kann jeder Mensch unabhängig von äußeren Umständen durch bestimmte körperliche und psychische Techniken entwickeln. Den Weg des inneren Glücks entdeckte Nils im Alter von dreißig Jahren. Da traf er auf den griechischen Philosophen Epikur. Hätte Nils Epikur schon früher kennengelernt, wäre ihm viel Verwirrung erspart geblieben. So ging er erst einmal den ganz normalen Weg des Lebens. Er spielte das Spiel der chaotischen Beziehungen. Er verliebte sich, war traurig und verliebte sich auf das Neue.

43. Nach dem Regen kommt der Sonnenschein. Veranker dich in deinem eigenen inneren Glück (im Sat-Chid-Ananda, erleuchteten Sein) und du kannst positiv mit dem ständigen Wandel des Lebens fließen. Lebe als Bodhisattva (als Helfer aller Wesen, Weltretter) und es gibt immer Liebe in deinem Leben.

Vater und Sohn

44. Die Mutter von Nils hieß Ella und war von Beruf Kindergärtnerin. Als Nils zur Welt kam, gab sie ihren Beruf auf. Sie widmete sich der Erziehung von Nils. Damit hatte sie genug zu tun. Sie war eine strenge Mutter und nahm alles sehr genau. Und Nils war ein ziemlich ungezogenes Kind. Er versuchte die Erziehungsmaßnahmen seiner Mutter zu unterlaufen, soweit er konnte. Oft flüchtete er sich zu seinem Vater und suchte bei ihm Schutz. Nils schrieb in sein Tagebuch: "Mein Vater ist sehr nett. Ich finde nur schade, dass er fast nie zuhause ist. Meine Mutter ist auch nett. Doch manchmal kann sie sehr wütend werden." Sein Vater hieß Friedrich Horn und arbeitete als Buchhalter in einer kleinen Firma.

Nils sah ihn selten, weil er meistens arbeiten musste. Der Vater sang gerne, war gerne fröhlich und hatte ein großes Herz. Wenn er sang, sang er oft falsch. Aber das störte ihn nicht. Von ihm hat Nils gelernt, wie man falsch singt.

Nils sang gerne laut und falsch. Im Alter von neun Jahren trat er den Pfadfindern bei und blieb dort bis zum Alter von sechzehn Jahren. Dort kam es hauptsächlich darauf an laut zu singen. Von seinem Vater hieß es in der Schule: "Einer singt hier falsch!" Und dann zeigten alle immer auf Friedrich Wilhelm Horn. Nils bekam im Musikunterricht in der Oberstufe eine gute Note als Belohnung dafür, dass er nicht mitsang. Die Eltern von Nils hatten sich nach dem zweiten Weltkrieg kennengelernt. Sein Vater hatte in Rußland an der Krim gekämpft. Nach dem Zusammenbruch der Ostfront schlug er sich alleine und verwundet nach Deutschland durch. Dort heiratete er erst eine andere Frau, mit der er drei Mädchen hatte. Aber er verstand sich nicht mit dieser Frau und beide trennten sich. Dann lernte er die Mutter von Nils kennen. Er heiratete ein zweites Mal und es entstand Nils. Nils wuchs im Nachkriegsdeutschland auf. Alle Menschen dachten an den Wiederaufbau, das Reichwerden und den Genuß des Lebens. Es ging immer weiter aufwärts und alle waren sehr optimistisch. Dieser Optimismus hielt in Deutschland bis in die 80iger Jahre an. Dann stagnierte die Wirtschaft, das Privatfernsehen wurde eingeführt, die positiven Werte verfielen, der Egoismus und die Perspektivlosigkeit zogen in Deutschland ein.

44. Was sind deine Ziele? Was ist der Weg, auf dem du deine Ziele erreichst? Was ist dein Siegerweg? Mit Optimismus voran. Gelingen.

Geschwister

45. Nils war weitgehend ein Einzelkind. Im Alter von zehn Jahren bekam er eine Schwester. Sie hieß Sabine und sah als Kind wie ein kleiner Buddha aus. Sie war voller Glück und Wonne. Wenn sie hinfiel, weinte sie nicht. Schmerzen machten ihr nichts aus. Das wunderte ihren Bruder Nils sehr. Er schrie als Kind immer sehr laut, wenn ihm etwas weh tat. "Meine Schwester Sabine lacht alle Menschen an. Wenn ich aus der Schule komme, steht sie im Laufgitter und freut sich. Sie hat einen guten Appetit. Sie ißt alles, was sie kriegen kann. Neulich hat sie sogar schon

meine Schildkröte in den Mund gesteckt." Sabine war eine spirituell weit entwickelte Seele. Aber in der Schule hatte sie große Probleme. Sie litt sehr unter dem Leistungsdruck. Sie beendete deshalb die Schule frühzeitig und machte eine Lehre im ökologischen Landbau. Sie heiratete, baute mit ihrem Mann einen Biohof auf und bekam zwei Kinder. Später trennte sie sich von ihrem Mann und lebt jetzt als Ziegenhirtin. Sabine ist eine Anhängerin von Sai Baba. Sie erhielt von Mutter Meera einen Darshan. Sie macht jeden Tag ihre spirituellen Übungen und ist stolz darauf, dass ihr Bruder ein Yogi ist. Manchmal schickt sie ihm Ziegenkäse, den er dann in seinen Gruppen als heiliges Essen (Prasad) verschenkt.

Zu seinen drei anderen Schwestern aus der ersten Ehe seines Vater hat Nils wenig Kontakt. Viele Jahre lang sahen sie sich überhaupt nicht. Aber jetzt haben Gesa und Inge ihren Bruder gerade in seiner Yogi-Hütte besucht. Sie redeten über ihren Vater, über die Spiritualität und auch etwas über sich. Sie verstanden sich sehr gut. Die drei Stiefschwestern von Nils heißen Inge, Gesa und Ursel. Inge ist die Älteste und hat viele Jahre als Deutschlehrerin am Goethe-Institut gearbeitet. Das Goethe-Institut bemüht sich weltweit um die Verbreitung der deutschen Kultur und um die Unterstützung der Menschen in den armen Ländern der Welt. Inge hat in ihrem Leben als Deutschlehrerin viele Länder kennengelernt. Sie war lange in Afrika und ist spirituell sehr interessiert. Nils kann sich immer gut mit ihr unterhalten. Die zweite Stiefschwester heißt Gesa und ist ein fröhlicher Mensch. Sie war Lehrerin in einer Dorfschule in Niedersachsen. Sie liebt die Geselligkeit und wandert gerne. In ihrem Haus finden oft große Feiern statt. Im Gegensatz zu Nils ist sie sehr musikalisch. Sie singt viel und gerne.

45. Was ist heute dein Weg der Geselligkeit? Pflege deine positiven Kontakte (im Internet und im Leben). Ein Mensch braucht Freunde, um glücklich zu sein.

Ursel aus der Berliner Tantra-Szene

46. Die jüngste Stiefschwester ist Ursel. Als sie älter wurde, zog sie nach Berlin. Sie wurde eine Anhängerin von Wilhelm Reich und seiner psychoanalytischen Sexualtheorie. Danach ist Sex das Wichtigste im Leben eines Menschen. Wer viel Sex hat, wird ein glücklicher Mensch. Im Yoga heißt es dagegen, wer Sex nicht im

richtigen Maß lebt, verbraucht schnell seine Lebensenergie. Das kann man deutlich bei vielen Menschen in der westlichen Tantra-Szene beobachten. Nach einigen Jahrzehnten mit viel Sex sind sie innerlich ausgebrannt. Ursel gehörte zur Berliner Tantra-Szene. Sie experimentierte mit der freien Liebe. Sie hatte in ihrem Leben viel Sex. Aber sie bekam viel zu wenig Liebe. Echte Liebe kann sich in offenen Beziehungen nicht entwickeln. Bei Sex ohne Treue wird das Herzchakra ständig verletzt. Es verschließt sich deshalb zu seinem Schutz immer mehr. Auf dem Weg des Tantra-Yoga ohne Treue verspannt man sich im Laufe seines Lebens immer mehr. Man wird innerlich unglücklich und bekommt psychosomatische Krankheiten. Ursel starb im Alter von fünfzig Jahren an Krebs. Darüber war Nils sehr traurig. Er hatte Ursel trotz ihrer spirituellen Irrtümer sehr gerne gemocht.

46. Hüte dich vor Unweisheit. Ein kleiner Fehler kann viel Leid verursachen. Denke langfristig. Lebe weise. "Mein Weg der Weisheit ist... Unweisheit ist..."

Großeltern

47. Neben seinen Geschwistern und seinen Eltern gab es für Nils auch noch die Großeltern mütterlicherseits. Nils war in seiner Kindheit oft bei seinen Großeltern. Er bewunderte seinen Großvater, weil dieser eine große innere Kraft besaß. Sein Großvater wuchs in einer Tischlermeister-Familie auf. Nach der Schule wurde er Soldat und diente in der kaiserlichen Garde (einer Eliteeinheit). Er war in Berlin stationiert und hatte dort viele Liebesabenteuer. Einiges davon hat er Nils später erzählt. Im ersten Weltkrieg zog er mit seiner Kompanie nach Rußland. Nachdem die deutschen Soldaten das russische Heer in der Schlacht von Tannenberg besiegt hatten, trat als neuer Gegner Frankreich auf den Plan. An den Franzosen scheiterte der deutsche Imperialismus. In Frankreich wurde der Großvater durch eine Granate schwer verwundet. Danach konnte er sein Leben lang nur noch mühsam humpeln. Auf diese Weise trug er das schlechte Karma aus dem Krieg ab.

Nach dem Krieg heiratete er die Großmutter von Nils. Sie hatte im Ersten Weltkrieg ihren Mann verloren und war auf der Suche nach einem neuen Partner. Die Großmutter hatte viel Liebe. Von ihr fühlte sich Nils vollständig und bedingungslos geliebt. Das war für ihn eine wichtige Erfahrung, weil seine Mutter

meistens sehr streng zu ihm war. Von seiner Mutter lernte Nils die Wahrhaftigkeit und von seiner Großmutter den Weg der bedingungslosen Liebe. Und von seinem Großvater erhielt er seine Kraft und Zähigkeit. Sein Großvater wurde Kommunist und trat in die KPD ein. 1923 nahm er unter der Führung von Ernst Thälmann am Hamburger Aufstand teil. Die Kommunisten wollten damals aus Deutschland eine Räterepublik machen. Die Hamburger Kommunisten waren besonders militant. Sie stürmten die Polizeiwachen und versorgten sich so mit Waffen. Es gelang dem Staat aber den Aufstand niederzuschlagen und viele Aufständische zu verhaften. Einer davon war der Großvater von Nils. Er wurde zu einem Jahr Gefängnis verurteilt. Das war ein sehr mildes Urteil, weil bei dem Aufstand über 100 Menschen getötet wurden. Vielleicht trug dazu bei, dass der Großvater als Gardesoldat und Teilnehmer an der siegreichen Schlacht von Tannenberg von den Richtern verehrt wurde. Er bekam eine Sonderbehandlung und durfte im Gefängnis ständig von seiner Frau besucht werden. Nachdem er aus dem Gefängnis entlassen worden war, kehrte das Glück bei ihm ein. Die Großmutter erbt etwas Geld. Davon kauften sie sich ein Grundstück am Stadtrand von Hamburg und bauten ein kleines Haus. Dort wohnten sie dann mit der 1924 geborenen Mutter von Nils als kleine Familie. Das Haus erbte später Nils und lebt dort jetzt als Yogi. Während des Nationalsozialismus war der Großvater im Widerstand aktiv. Wieder hatte er großes Glück. Seine ganze Widerstandsgruppe wurde bei einem Treffen verhaftet und ins Konzentrationslager gebracht. Der Großvater wurde von einer Nachbarin gewarnt und nahm deshalb nicht an dem Treffen teil. Er erzählte Nils viele kreative Aktionen, mit denen sie die Nazis ausgetrickst haben. So hatten sie im Herbst Tulpen an einer Bahnstrecke gepflanzt, die dann im Frühjahr aufblühten. Alle Reisenden konnten deutlich am Bahndamm lesen: "Nazis weg!"

47. Interessiere dich ausreichend für Politik. Informiere dich. Gehe wählen. Stärke die positive Kräfte im Internet und in der Gesellschaft. Hilf mit beim Aufbau einer glücklichen Welt. "Mein Weg ist es,"

Rechtsanwalt

48. Wenn Nils vor Gericht seine schwarze Robe anzog, kam er sich richtig würdevoll vor. Die meisten Prozesse gewann er. Er arbeitete gründlich und bereitete sich auf seine Prozesse gut vor. Und er riet seinen Mandanten nicht zu Prozessen, die von vornherein aussichtslos waren. Manchen seiner Rechtsanwaltskollegen kam es eher darauf an viel Geld zu verdienen, als ihre Mandanten optimal zu beraten. Nils gründete im Herbst 1984 zusammen mit einigen Freunden eine Rechtsanwaltssozietät. Er war gerne Rechtsanwalt. Er fand seinen Beruf vielseitig und interessant. Besonders engagierte er sich für die benachteiligten Menschen in seiner Stadt. Einmal kam eine arme Frau zu ihm, die durch einen ungerechten Vertrag ihr ganzes Geld verlieren sollte. Nils verhandelte geschickt mit den Anwälten der Gegenseite und veranlasste sie zum Verzicht auf ihre gesamten Forderungen. Die Frau war ihm noch jahrelang dankbar dafür. Sie brachte ihm immer wieder Blumen in sein Rechtsanwaltsbüro.

Neben seiner beruflichen Tätigkeit machte Nils jeden Tag etwa drei Stunden spirituelle Übungen. Er las in spirituellen Büchern, meditierte und besuchte spirituelle Veranstaltungen. Seine Energie nahm langsam immer mehr zu. Einmal trat er gerade vor einem Gericht auf, als sich sein Unterbauchchakra weit öffnete. Nils war von einer Aura von Licht umhüllt. Er spürte eine große Kraft in sich. Das bemerkte auch der Vorsitzende Richter, der plötzlich großen Respekt vor Nils hatte. Nils hätte sich eine solche Situation öfters gewünscht.

48. Sei ehrlich in deinem Beruf. Sei fair. Lüge und betrüge nicht. Arbeite nicht für dein Ego, sondern für das Glück aller Wesen. Das Zentrum des Lebens ist nicht der äußere Reichtum, sondern das innere Glück und die umfassende Liebe. Gelingen auf dem Weg der Wahrheit, Weisheit und Ehrlichkeit.

Stressmanagement im Beruf

49. Als Rechtsanwalt übte Nils das Stressmanagement im Beruf. Er beobachtete, wie sich viele seiner Kollegen durch den Dauerstress im Laufe der Jahre verbrauchten. Manche Anwälte zitterten vor Gericht mit den Händen. Das ist ein deutliches Zeichen von Nervenschwäche. Meistens haben es nur ältere Leute. Aber viele Anwälte altern durch den ständigen Berufsstress vorzeitig. Nils wollte

sich nicht in seinem Beruf verbrauchen und praktizierte deshalb von Anfang an systematisch spirituelles Stressmanagement. Er machte tagsüber viele kleine Pausen. Er übte sich im positiven Denken und im inneren Frieden. Nachmittags machte er einen längeren Spaziergang. Und er teilte sich seine Arbeit so ein, dass er sich nicht ständig unter Zeitdruck setzte. Er arbeitete lieber länger und ruhiger als schnell und hektisch. Besonders wichtig war es, dass Nils sein tieferes Lebensziel nicht im Geldverdienen und in der beruflichen Karriere sah. Er behielt auch als Rechtsanwalt seine spirituelle Orientierung bei. Dadurch konnte er viel Stress vermeiden, weil er seine Arbeit nicht zu wichtig nahm.

49. Vermeide zu viel Stress in deinem Leben. Baue ausreichende Erholungsphasen in dein Leben ein. Mache regelmäßig Sport. Ernähre dich gesund. Meditiere jeden Tag. Wachse in deinem Leben ins Licht und zum Burnout. Eine entspannte Lebensweise ist der Weg ins Licht.

Energieerfahrungen

50. Mitte 1985 fing Nils bei der Meditation plötzlich heftig zu atmen an. Nach etwa fünfzehn Minuten wurde die Atmung wieder normal. Dafür begann der Körper jetzt etwa eine Stunde lang intensiv zu zucken. Solche Erfahrungen hatte Nils jetzt häufig. Es waren Prozesse, in denen sich Verspannungen lösten. Durch die intensive Atmung wurden die Muskeln mit Energie versorgt. Daraufhin konnten sie allen aus früheren Zeiten gespeicherten Stress loslassen. Das äußerte sich in Muskelzucken, innerer Unruhe, Kälte- und Wärmegefühlen. Die Lösungsprozesse dauerten oft ein bis zwei Tage an. Im November 1986 hatte Nils sein erstes großes Erleuchtungserlebnis. Bei einer Meditation im Liegen stieg plötzlich eine warme Energiesäule aus dem Unterbauch in der Mitte seines Körpers langsam aufwärts. Nils beobachtete die Energie interessiert. Je höher die Energie stieg, um so ruhiger wurde er. Es fühlte sich an wie ein dicker warmer Wasserstrahl. Als die Energiesäule die Mitte seines Kopfes erreicht hatte, löste sich sein Ich-Bewusstsein auf. Nils wurde eins mit der umfassenden Liebe des Kosmos. Er empfand höchste Glückseligkeit. Sehr wichtig war für Nils die Erfahrung einer umfassenden Richtigkeit. Nils konnte als Kind nie den überhöhten

Ansprüchen seiner Mutter genügen. Er hatte bis zu diesem Erleuchtungserlebnis immer das Gefühl, er sei nicht richtig so wie er war. Er sei irgendwie ungenügend, minderwertig. Jetzt kam bei ihm spontan der Gedanke, dass alles so richtig ist wie es ist. Auch er sei genau so richtig, wie er sei. Tiefe Minderwertigkeitskomplexe in ihm lösten sich auf. Der Zustand der Glückseligkeit hielt etwa eine halbe Stunde an. Einige Stunden nach dieser Erfahrung war Nils noch sehr unruhig. In ihm tobten viele Lösungsprozesse. Aber nach einiger Zeit beruhigte sich alles wieder. Im Yoga wird diese Erfahrung als die Vereinigung von Shiva und von Shakti (der Frau von Shiva, der Urenergie) bezeichnet. Es ist die höchste Stufe des Hatha-Yoga. Es ist die höchste Form der Erfahrung des inneren Glücks. Nils wurde gleich am Anfang seines Yoga-Weges mit einer hohen Erleuchtungserfahrung gesegnet.

50. Bitte die erleuchteten Meister (Buddhas) um Führung und Hilfe. "Meine Lebensziele sind ... Om alle erleuchteten Meister. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg." Gehe konsequent den Weg deiner inneren Weisheit. Du wirst deine Ziele erreichen. Großes Gelingen. Vorwärts mit Kraft. Heute ist ein Tag der Gnade. Es geschieht etwas Glückliches.

Der Sat-Guru

51. Die Hauptbedeutung dieser Erfahrung lag darin, dass Nils jetzt das Ziel des Yoga kannte. Er war dadurch in der Lage zielorientiert zu üben und später zielorientiert zu lehren. Er konnte alle seine Bücher vor dem Hintergrund eines tiefen persönlichen Wissens vom Ziel des Yoga schreiben. In Nils entstand der Gedanke, dass er jetzt alles wußte. Dieser Gedanke entsteht oft bei Menschen mit einer derartigen Erfahrung. In gewisser Weise stimmt das auch. Man weiß jetzt, wo das größte Glück des Menschen zu finden ist. Nils war plötzlich in der Lage, alle Heiligen Schriften der Menschheit auf einer tiefen Ebene zu verstehen. Wer keine echte Erleuchtungserfahrung hat, kann nicht wirklich die Bibel, die Reden Buddhas oder die Bhagavadgita begreifen. Alle heiligen Bücher werden vor dem Hintergrund einer tiefen Erleuchtungserfahrung geschrieben. Wer diese Erfahrung nicht hat, kann den Inhalt der heiligen Bücher nicht wirklich nachvollziehen. Er

interpretiert in alle Worte seine Sicht der Dinge hinein. Er liest das aus den heiligen Texten heraus, was er gerne herauslesen möchte. Er blickt mit einem Ego in eine Welt hinein, in der kein Ego existiert. Daraus ergeben sich viele Fehlinterpretationen und Verwirrungen.

Hier zeigt sich das Problem von spirituellen Lehrern ohne Erleuchtungserfahrung. Sie kennen weder das Ziel noch den wirklichen Weg. Es ist, als ob Blinde andere Blinde führen. Im Buddhismus heißt es, dass unerleuchtete Priester der Tod jeder Religion sind. Unerleuchtete Priester verlieren sich sehr leicht in den Fallstricken ihres Egos. Sie werden Opfer ihrer weltlichen Bedürfnisse nach Macht, Anerkennung und äußerem Reichtum. Sie führen auch ihre Anhänger leicht auf falsche Wege. Das können wir in allen großen Religionen der Welt beobachten. Überall gibt es das Problem des formalen Übens, des Strebens nach Macht und des ewigen Kampfes untereinander. Um den spirituellen Weg erfolgreich zu gehen, braucht man einen spirituellen Meister. Ein Blinder kann den Weg ins Licht nicht finden. Er braucht einen Sehenden, der ihn auf dem richtigen Weg führt. Das tägliche Lesen in den Heiligen Schriften kann für einen Anfänger auf dem spirituellen Weg hilfreich sein. Ein spirituell fortgeschrittener Mensch braucht für seinen weiteren Weg einen erleuchteten Meister. Im Yoga spricht man von der Notwendigkeit eines Sat-Gurus.

51. Gutes Karma. Glück erwartet dich. Du kannst optimistisch in die Zukunft blicken. Du wirst siegen. Du wirst Glück haben. Wer der Welt und seinen Mitmenschen Gutes tut, erntet eines Tages Gutes. Das ist das Gesetz des Karmas. Optimismus. Vorwärts!!

Raubbewusstsein

52. Im März 1987 entfaltete sich bei Nils das Raubbewusstsein. Er war von seiner Stiefschwester Gesa zu einer Geburtstagsfeier eingeladen worden. Es war ein großes Fest mit vielen Menschen, die sich fröhlich unterhielten. Nils kannte die meisten Menschen nicht. Er saß etwas abseits und langweilte sich. Er hatte keinen Menschen gefunden, mit dem er sich gut unterhalten konnte. Um seine Langeweile zu überwinden, begann Nils zu meditieren. Plötzlich weitete sich sein

Bewusstsein aus. Es füllte den ganzen Raum aus. Nils wurde zum Raum. Er wuchs über sein Körperbewusstsein hinaus und fühlte sich als Raum. Seinen Körper sah er nur als einen Teil des Raumes. Er identifizierte sich mit der Ganzheit des Raumes und aller Menschen in ihm. Nils war friedlich und von Glück erfüllt. Er war eins mit allen Menschen im Raum. Er brauchte sich nicht mehr zu unterhalten. Er spürte die Gedanken und Gefühle der Menschen. Es unterhielt sich in ihm. Nils saß einfach nur da und blickte alle Menschen freundlich an. Manche Menschen blickten auch freundlich zurück. Sie dachten wohl, dass Nils ausreichend glücklich in sich selbst sei. Und so war es auch. Es war eine gelungene Party.

52. Du kannst deine Energie am besten bewahren, wenn du aus der Ruhe heraus handelst. Praktiziere Mauna (Schweigen). Rede nur, wenn es notwendig und hilfreich ist. Positioniere dich klein, unauffällig und bescheiden. Sieh dich kleiner als deine Leute (als unbedeutender). Sieh dich primär als Diener deiner Mitmenschen. Stell nicht dich, sondern den großen Schatz (die Lehre vom Glück, von der Erleuchtung, von einer glücklichen Welt) in den Mittelpunkt. Lebe als geheimer Yogi (klein, unauffällig, bescheiden) und als Lobpreiser (Verbreiter) der Weisheit vom inneren Glück und der umfassenden Liebe. Dann siegst du.

Vereinigung mit dem Kosmos

53. Im August 1987 hatte Nils eine weitere Energieerfahrung. Wieder stieg die Kundalini-Energie in der Mitte des Körpers nach oben. Doch diesmal blieb sie nicht im Kopf stehen. Sie sammelte sich unter dem Scheitelpunkt und schoss dann plötzlich mit großer Gewalt nach oben in den Himmel. Nach einiger Zeit kam sie wieder vom Himmel zurück und floss an der Außenseite des Körpers herunter zur Erde. Damit war der Kreislauf geschlossen. Nils war mit der Energie des Himmels und der Erde verbunden worden. Das alles geschah im Stehen nach einigen Runen-Yoga-Übungen, die Nils damals jeden Tag etwa dreißig Minuten praktizierte. Er legte sich ins Bett und wurde eine Stunde lang von Glücksschauern durchflutet.

53. Was brauchst du, damit du deinen spirituellen Weg positiv gehen kannst? Gib es dir. Organisiere dein Leben als einen Weg ins Licht (der Liebe, des

Friedens und des Glücks).

Der Heilige Geist

54. Den Höhepunkt dieser Energieerfahrungen bildete das, was Nils als den Eintritt des Heiligen Geistes empfand. Anfang Dezember 1987 war er bei einem Satsang (Treffen mit einem Heiligen) von Keith Sherwood gewesen. Keith Sherwood war ein undogmatischer spiritueller Meister aus den USA. Er war zu einem Kurzbesuch nach Hamburg gekommen. Keith Sherwood kam eine Stunde zu spät zur Veranstaltung. Er hatte sich in Hamburg verfahren. Vielleicht hätte er sich doch besser einen Stadtplan kaufen sollen, anstatt sich auf seine Intuition zu verlassen. Als Keith Sherwood kurz vor dem Ende der Veranstaltung doch noch kam, freuten sich alle. Keith war locker und authentisch. Er entschuldigte sich für sein Zuspätkommen und versprach, es nächstes Mal besser zu machen.

Während der Veranstaltung passierte bei Nils nichts Besonderes. Aber danach stand er unter einer starken Energiespannung. Er spürte starke Energie in sich und um sich herum. Er ging wie in Trance nach Hause. Am nächsten Morgen wachte er früh auf. Plötzlich floss ein dicker Energiestrahle vom Himmel herab und in sein Scheitelchakra hinein. Die Energie durchflutete seinen ganzen Körper und füllte ihn ganz aus. Der Energiestrahle war vom Durchmesser so groß wie der Kopf von Nils. Er passte gerade durch das Scheitelchakra. Auf seinem Kopf bildete sich eine kleine Energieflamme. Vergleichbar ist diese Erfahrung mit dem Pfingstereignis, bei dem auf den Köpfen der ersten Christen eine Energiezunge erschien. In Nils entstand spontan der Gedanke, dass er jetzt vom Heiligen Geist gesegnet worden ist. Er empfand den Energiestrahle als ein Herabkommen des Heiligen Geistes. Als Atheist war Nils nicht getauft. Er hatte das Gefühl, dass jetzt vom Himmel eine Art Taufe vollzogen worden war.

54. Aktiviere deine Energie. Bringe dich mit deinen spirituellen Übungen ins Licht. Welche Übungen brauchst du? Yoga, Meditation, Lesen, Gehen, Gutes tun, etwas Genuß?

Das Auge am Himmel

55. Und kurze Zeit später hatte er noch eine weitere erstaunliche Erfahrung. Als er eines Abends seinen täglichen Spaziergang machte, hatte er plötzlich das Gefühl, dass er vom Himmel her gesehen wurde. Es war, als ob sich am Himmel ein großes Auge befand, das ihn sah. Die Botschaft dieses Auges war: "Du kannst vertrauensvoll deinen Weg gehen. Du wirst gesehen." Das Auge am Himmel ist im Christentum ein Symbol für Gott. Nils interpretierte es als eine Manifestation seiner zehn Meister. Sie wollten ihm damit sagen, dass er von ihnen gesehen und geführt wird. Sie sagten ihm ihren Schutz zu. Der spirituelle Weg ist nicht einfach. Er geht oft durch steinigtes Gelände und schwierige Wegstrecken, bei denen man Hilfe aus der höheren Dimension des Kosmos dringend braucht.

55. "Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg." Vorwärts. Gelingen. Du bist beschützt.

Runen-Yoga

56. Für Nils begann der Yogaweg mit einer erstaunlichen Begebenheit. Sein verstorbener Vater erschien ihm Anfang 1987 im Traum und fragte ihn: "Brauchst du noch etwas?" Nils antwortete, dass ihm noch ein Übungsweg fehle, mit dem er schnell innere Kraft aufbauen könne. Als Nils aufwachte, ging er intuitiv in eine Buchhandlung, betrachtete die Regale und sah plötzlich ein Buch über Runen-Yoga. Er wusste sofort, dass dieses Buch den im Traum versprochenen Übungsweg enthielt. Runen-Yoga ist die Yogapraxis der Germanen, der Vorfahren der meisten Menschen in Europa. Die Germanen lebten in verschiedenen Stämmen in England, Deutschland, Österreich, Frankreich, Schweden, Norwegen und Dänemark. Ihr spirituelles Wissen finden wir in den deutschen Volksmärchen und in den nordischen Sagen. Sie waren Meister des positiven Denkens und der spirituellen Energien. Die Runen haben die Germanen in Steine geritzt. So konnten sie die Jahrtausende überdauern. Viele Wissenschaftler halten die Runen für Schriftzeichen. Für spirituelle Menschen ist es klar, dass es sich bei den Runen um Energiestellungen handelt. Wenn man eine Runenstellung einnimmt und für längere Zeit darauf meditiert, lösen sich die inneren Verspannungen und die

Erleuchtungsenergie beginnt zu fließen. Der Übende erfährt Heilung, Frieden, innere Kraft und inneres Glück.

Zwei Jahre lang praktizierte Nils jeden Tag eine halbe Stunde Runen-Yoga. Er begann mit einem Schütteln in den Knien, nahm eine Runenhaltung ein, visualisierte eine Rune in sich und dachte ein Wort als Mantra. Dazu schaltete er eine schöne Musik ein. Zum Beispiel streckte er im Stehen die Arme seitlich nach oben aus, konzentrierte sich auf den Himmel, visualisierte sich als "Y" (Man-Rune) und dachte das Mantra "Licht". Er bewegte seine Beine zur Musik. Dann beugte er sich mit dem Oberkörper vor, visualisierte sich als umgekehrtes "U" (Ur-Rune), berührte mit den Händen die Erde und verband sich durch das Wort "Erde" mit der Energie der Erde. Jeden Tag ließ er durch die Man- und die Ur-Rune die Energien des Himmels und der Erde durch sich hindurchfließen.

Durch den Runen-Yoga erhielt Nils ein Gespür für Energie. Seine innere Energiewahrnehmung erwachte. Nach einem halben Jahr Runen-Yoga konnte er Energien in sich und bei anderen Menschen spüren. Das war sehr hilfreich für seinen Yogaweg. Es war hilfreich für ihn persönlich und auch für die Weitergabe des Yogawissens. Nils konnte in seinen Gruppen innerlich spüren, was die Menschen energetisch brauchten, welche körperlichen und welchen geistigen Übungen für sie gut waren.

Nach zwei Jahren Runen-Yoga kam Nils auf die Idee, auch einmal den indischen Yoga auszuprobieren. Er kaufte sich ein Yogabuch und testete die darin beschriebenen Körperhaltungen. Er stellte fest, dass auch die indischen Körperhaltungen eine starke Energiewirkung haben. Im Laufe der Jahre wechselte er immer mehr zum Hatha-Yoga. Nur seine Schüttelmeditation erinnerte noch den Beginn als Runen-Yogi.

56. Komme zum Frieden mit deinen Eltern, Kindern, Verwandten und Mitmenschen. Nimm sie so an wie sie sind. Verzeihe ihnen alles Leid, was sie dir angetan haben. Verstehe ihren Wunsch nach Glück und ihren Weg. Ehre deine Eltern. Sie waren deine ersten Meister. Ehre deine Kinder. Sie sind deine Nachfolger, auch wenn sie ihren eigenen Weg gehen. Schaffe positive Strukturen in deiner Familie. Bewege segnend eine Hand und sage: "ich sende Licht zu allen

mir nahen Menschen. Mögen alle Menschen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

Runenreihe für Anfänger

57. Übung: Entspannung durch fünf Minuten Runen-Yoga. Grundsätzlich entfaltet der Runen-Yoga seine energetische Wirkung durch die Verbindung der Runenstellung mit einer Visualisierung und einem Mantra.

1.Himmel (Man-Rune)

Wir strecken die Arme seitlich zum Himmel. Wir verbinden uns mit der Energie des Himmels (Scheitelchakra) und lassen sie auf uns herab fließen. Dazu visualisieren wir den Himmel und denken so lange das Mantra "Himmel", bis wir voller Licht sind.

2.Erde (Ur-Rune)

Wir strahlen aus dem Scheitelchakra Licht zu unseren Füßen und zur Erde. Wir verbinden uns mit der Energie der Erde. Wir denken so lange das Mantra "Erde", bis die Energie der Erde in uns hineinfließt.

3. Himmel (Othil)

Wir richten uns wieder auf und machen mit den Armen seitlich große Kreise. Wir visualisieren den Kosmos (die Natur, Gott) um uns herum und denken so lange das Mantra "Om All", bis wir uns in der Einheit des Kosmos (als Teil des Alls / Alles) spüren. Durch die Kreis-Rune harmonisieren wir die Energien des Himmels und der Erde und verbinden sie zu einer Einheit.

4.Licht senden (Heilrune Fa)

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."

5.Schütteln oder auf der Stelle gehen (S-Rune)

Wir gehen auf der Stelle oder schütteln uns leicht in den Knien. Die leichte Bewegung beim Runen Yoga fördert die Verspannungslösung und die Energieaufnahme. Spüre was dir gut tut und entwickel intuitiv deinen Runen Yoga. Gut ist es alle Wut heraus zu stampfen und alle Trauer auszuschütteln.

6.Meditation (Is-Rune / Eis-Rune (erstarren, ruhig werden))

Komme zur Ruhe. Setz oder lege dich hin. Du kannst auch im Stehen starr werden (dein Körper wird zur Eis-Rune). Stopp mindestens eine Minute alle Gedanken. Entspanne dich.

57. Finde zum Frieden. Nimm die Dinge so an wie sie sind. Baue deine Energie auf. Erwecke die Kraft in dir durch deine spirituellen Übungen. Gelange ins Licht und lebe im Licht.

Schüttelmeditation

58. Übung: Die Schüttelmeditation ist ein guter Weg, um schnell Stress abzubauen und sich mit positiver Energie aufzuladen. Wir schalten eine schöne Musik ein, stellen uns aufrecht hin und bewegen uns dynamisch in den Knien auf und ab. Wir können auch tanzen oder auf der Stelle gehen. Das Schütteln ist eine schnelle Bewegung aus den Knien heraus. Die Knie schütteln den Körper. Die Bewegung in den Knien ist klein und schnell. Wir können die Schüttelmeditation aber völlig frei so gestalten, wie wir sie am liebsten machen.

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

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

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

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

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

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

7. Positiver Satz = Wir schütteln uns weiter aus den Knien heraus und bewegen eine Hand in Herzhöhe segnend hin und her. Wir senden einem Menschen einen positiven Satz. Was wollen wir dem Menschen heute sagen? Wir wiederholen den Satz mehrmals als Mantra. Wir stellen uns vor, dass der Satz real bei dem Menschen ankommt. Wir senden allen Menschen Licht und hüllen die ganze Welt geistig mit Licht ein. Dabei denken wir das Mantra "Licht" und visualisieren den ganzen Kosmos.

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

58. Was macht dich heute wütend? Weshalb bist du traurig? Wonach bist du süchtig? Wovor hast du Angst? Spüre in deine Gefühle, erkenne die dahinter stehenden Gedanken. Finde deinen Weg der Wahrheit. Was löst dein Problem? Was bringt dich in den Frieden, die Liebe und das Glück? Gelingen.

Der kleine Yogi

59. Mitte 1988 zog Nils in sein kleines Haus im Wald und wurde ein Yogi. Er machte eine Ausbildung in Rational Emotiver Therapie (Positives Denken) und

veranstaltete Positiv Denken Kurse in einem Gesundheitszentrum. Manchmal besuchten ihn Einzelkunden in seiner Yogi-Hütte. Anfang 1991 saß er in der Hamburger Volkshochschule vor seiner ersten Yogagruppe. Zwölf fremde Menschen blickten ihn neugierig an. So sah also ihr Yogalehrer aus. Was er wohl jetzt tun würde? Das wusste Nils leider auch nicht. Aber er war voller Optimismus. Irgend etwas würde ihm schon einfallen. Wir müssen bedenken, dass Nils damals weder eine Yogalehrer-Ausbildung noch irgendwelche Erfahrungen mit Yogagruppen hatte. Grundsätzlich sollte man erst eine Ausbildung machen, bevor man eine Yogagruppe leitet. Aber hier war eine besondere Situation, die eine Ausnahme von der Regel erforderte.

Als erstes machte Nils eine Vorstellungsrunde. Jeder Teilnehmer erzählte, was er persönlich von dem Yogakurs erwartete. Die meisten Gruppenmitglieder wollten etwas Entspannung, etwas Gymnastik und etwas Gesundheitstraining. Sie wollten ihren Stress abbauen und gute Energie erhalten. Einige Teilnehmer waren völlig ohne Erwartungen. Sie wollten einfach nur einmal Yoga kennenlernen. Nach der Vorstellungsrunde schaltete Nils eine schöne Musik an und ließ alle Menschen zehn Minuten lang auf ihre Art ihren Stress austanzen. Daraus entwickelte sich später die Schüttelmeditation, bei der eine Beinbewegung mit Gymnastikübungen im Stehen (Schulterkreisen, Wirbelsäulendrehen, Selbstmassage) verbunden wird.

59. Viele kleine Probleme. Halte dich im Licht. Fließe geschickt mit den Dingen. Suche das Hauptglück innen und nicht außen. Lebe in der Ruhe (im Sein, in Gott). Gehe den Weg der Ruhe (eher langsam). Sei ein Buddha der Ruhe und der Gelassenheit. Gleichmut bedeutet einen gleichbleibenden Geist zu besitzen. Wir gehen im Zustand von Ruhe durch schwierige Lebenssituationen. Wir halten durch konsequente Gedankenarbeit unsere Emotionen (Wut, Trauer, Angst, Genusssucht) klein und bewahren dadurch unser inneres Gleichgewicht. Vorwärts. Gelingen.

Die Yogastunde

60. Nach dem freien Tanzen legten sich alle auf ihre Yogamatten und entspannten sich. Dann zeigte Nils ihnen einfache Yogaübungen in der Rückenlage, der

Bauchlage und im Sitzen. Grundsätzlich werden in einer Yogastunde immer alle Körperbereiche trainiert, so dass nach der Stunde ein rundherum gutes Körpergefühl entsteht. Nach den dynamischen Yogaübungen meditierten sie zehn Minuten im Sitzen und fünfzehn Minuten im Liegen. Nils brachte seinen Leuten alle wichtigen Meditationen des Yogas bei. Nach der Yogastunde fragte er die Teilnehmer, was sie gut und was sie schlecht fanden. Entsprechend ihren Wünschen und Anregungen veränderte er die Yogaübungen und passte sie den Bedürfnissen der Menschen an. So entwickelte er im Laufe von 15 Jahren seinen speziellen Yogastil. Er nannte ihn den intuitiven Hatha-Yoga. Der Schwerpunkt des Übens lag auf dem inneren Gespür. Jeder Teilnehmer durfte selbst herausfinden, was für ihn hilfreich war und was ihm gut tat. Nils sagte die Übungen an, machte sie vor, und dann durfte jeder kreativ seinen eigenen Weg des effektiven Übens finden. Später fand Nils für seinen Yogastil auch das Wort Glücks-Yoga. Er lehrte einen Yoga, der glücklich macht. Nach einer Yoga-Stunde aus dynamischen Übungen, positivem Denken, Meditation und Entspannung waren alle Teilnehmer friedlich und glücklich. Nils war als Yogalehrer so erfolgreich, dass ein regelrechter Ansturm auf seine Gruppen einsetzte. Nach und nach bekam er immer mehr Yogagruppen, bis er fast jeden Tag in der Woche ein bis zwei Gruppen hatte. Und am Wochenende veranstaltete er regelmäßig ein Wochenendseminar.

60. Finde deinen Weg des Yoga. Lies Yogabücher (Amazon) und sieh dir Videos im Internet an (YouTube). Besuche Yogakurse in deiner Umgebung (Sportverein, Fitnessstudio, Volkshochschule, private Anbieter/Yogazentren). Melde dich bei Yoga-Wochenenden, Retreats und Ausbildungen an (zum Beispiel Yogaholiday). Es gibt ein großes Angebot bei vielen Veranstaltern (auch weltweit). Probiere aus, was dir gut tut. Finde deine Gruppe. Finde die Yogaübungen, die du jeden Tag praktizieren willst. Erhalte so deine Gesundheit und wachse ins Licht. Du kannst deine Übungen öfter abwandeln, aber bleibe mit Ausdauer auf dem spirituellen Weg. Gelingen.

Sivandanda Yoga

61. Im Herbst 1991 reiste Nils für ein paar Tage zu seiner Schwester Inge nach

Berlin. In einem Stadtteilzentrum wurde ein Sivananda Yoga Kurs angeboten. Nils ging dorthin, um vielleicht noch etwas dazuzulernen. Er fragte den Yogalehrer, ob er eine Probestunde mitmachen könnte. Damit war der Lehrer einverstanden. Plötzlich wurde Nils von einer starken Energie erfasst. Diese Energie kam weder von der Gruppe noch von dem Yogalehrer. Nils vermutet, dass Swami Shivananda selbst ihm diese Energie gesandt hatte, weil er Nils in seine Yoga-Familie aufnehmen wollte. Dafür spricht auch, dass er Nils später mehrmals in Träumen erschien und ihm auf seinem Yogaweg half. Nils fühlte sich daraufhin mit der Sivananda Organisation sehr verbunden. Er rief bei der Zentrale in München an und bekam einen Prospekt über eine Yogalehrer-Ausbildung zugeschickt. Die Ausbildung sollte im Sommer 1992 im Hauptashram in Kanada stattfinden und vier Wochen dauern. Vom Preis und von der Zeit her sagte die Ausbildung Nils zu. Er meldete sich sofort an.

Die Sivananda Yoga Organisation wurde 1969 von Swami Vishnudevananda, einem der Hauptschüler von Swami Shivananda, gegründet. Ihr Ziel ist die weltweite Verbreitung des Hatha-Yoga. Sie besitzt inzwischen in allen Erdteilen Yogagruppen und bildet in vielen Ländern Yogalehrer aus. Swami Vishnudevananda hatte eine große Vision. Er wünschte eine Welt des Friedens, der Liebe und der Spiritualität. Alle Religionen und alle unterschiedlichen Yogarichtungen sollten für das große Ziel einer glücklichen Welt zusammenarbeiten. Ausbildungen gibt es auch bei Yoga-Vidya.

61. Beginn. Plane den Beginn gut, dann gelingt auch der restliche Weg. Was sind deine Ziele? Welchen Weg musst du dafür gehen?

Die Yogalehrer-Ausbildung

62. Im Juli 1992 flog Nils mit dem Flugzeug nach Montreal. Mit einem Ashram Auto wurden die zukünftigen Yogalehrer vom Flugplatz abgeholt und zum Ashram in den Kanadischen Bergen gebracht. Nils suchte sich einen Zeltplatz, baute sein Zelt auf und die Ausbildung konnte beginnen. Morgens um 5.30 Uhr wurden alle Teilnehmer mit einer großen Glocke geweckt. Dann begann ein strenger Tagesablauf, der bis 23 Uhr abends andauerte. Es wurden Mantras gesungen,

Vorträge gehalten, Yoga praktiziert und viel meditiert. Etwa 150 Teilnehmer aus allen Erdteilen kämpften sich vier Wochen lang durch ein umfangreiches Programm. Die meisten Teilnehmer kamen aus den USA und aus Kanada. Die deutsche Gruppe bestand aus etwa 20 Männern und Frauen aller Altersstufen.

Die Hauptausbilderin der deutschen Gruppe war Durgananda. Sie war eine echte Powerfrau. Mit eiserner Disziplin führte sie die angehenden Yogalehrer durch die Yogaausbildung. Jeden Tag gab es vier Stunden Hatha-Yoga mit Durgananda. Jeder Schüler wurde genau kontrolliert. Jede Yoga-Stellung musste 100 % richtig gemacht werden. Durgananda wurde später eine der Nachfolgerinnen von Swami Vishnudevananda, der 1993 starb. Sie fand bereits im Alter von 12 Jahren zum spirituellen Weg. Als junge Frau reiste sie auf der Suche nach einem spirituellen Lehrer ein Jahr durch Indien. Sie lernte Yoga in verschiedenen Ashrams unter verschiedenen Meistern. 1973 traf sie in den USA auf Swami Vishnudevananda. Sie war begeistert von seiner spirituellen Ausstrahlung und wurde Mitglied in seiner Yoga-Organisation. Sie bekam den Namen Swami Durgananda. Durga ist die Power-Göttin im Yoga. Sie reitet auf einem Tiger und schwingt wild viele Waffen um ihren Kopf herum. Ananda bedeutet inneres Glück. Durga-Ananda gelangt durch ihre große Selbstdisziplin (den Tiger in ihr) und durch das geschickte spirituelle Üben (viele Waffen) zum inneren Glück. Sie lebt als Mutter aller Wesen (Karma-Yogi) und verwandelt so sich und die Welt. Nils hätte gerne etwas von der großen Kraft von Swami Durgananda. Sie übersteht ihre spirituellen Krisen mit ihrer Selbstdisziplin. Ihr Motto ist: "Yoga ist eine große Herausforderung. In der Praxis fällt einem nichts in den Schoß. Die Selbstdisziplin muss immer wieder neu aktiviert werden. Ein Kind, das laufen lernt, fällt oft hin. Wer immer wieder aufsteht, siegt!"

62. Verliere deinen spirituellen Weg nicht. Das ist das größte Unglück, dass dir in deinem Leben passieren kann. Beginne nach Schwächephasen immer wieder neu. Das Stehaufmännchen. Gelingen.

Das gemeinsame Essen

63. Gut in Kanada war das Essen. Es wurde von den Teilnehmern selbst zubereitet.

Jeden Tag gab es zweimal ein großes Büfett, an dem sich jeder sein persönliches Menü zusammenstellen konnte. Morgens erhielten alle Obst, Brot oder ein Müsli. Und abends um 18 Uhr fand das große gemeinsame Hauptessen statt. Das Hauptessen war rein vegetarisch. Das gefiel Nils. Er hatte sich das Fleischessen seit seinem Yogileben konsequent abgewöhnt. Statt Fleisch gab es im Ashram leckere indische Reisgerichte, viel Salat und als Nachtisch Süßspeisen. Nils war seit seiner Kindheit ein Fan von Süßigkeiten. In Kanada war er derjenige, der sich am häufigsten Nachschlag holte. Einmal schmeckte ihm der Nachtisch besonders gut. Er stellte sich so oft in der Schlange beim Esstisch an, dass er zum Schluss die ganze Schüssel zum Auskratzen bekam. Nils ließ sich vier Wochen lang richtig verwöhnen. Und vermisste dann zuhause die Yoga-Frauen, die so gut kochen konnten.

63. Was gibt es heute bei dir Schönes zu essen? Ernähre dich gesund und vegetarisch. Sei nicht zu dogmatisch. Gib deinem Körper was er braucht. Praktiziere die fünf Grundsätze der Gesundheit (gesunde Ernährung, Schadstoffe vermeiden, Sport, Entspannung, positives Denken). Mit Selbstdisziplin voran. Gelingen.

Karma-Yoga

64. Karma-Yoga ist der Weg der umfassenden Liebe. Auf diesem Weg gelangt man zur Erleuchtung, indem man das Glück seiner Mitmenschen wichtiger nimmt als sein eigenes Glück. Man lebt im Schwerpunkt nicht für seinen eigenen Genuss, sondern für das große Ziel einer glücklichen Welt. Bei der Yogalehrer-Ausbildung wurde unter Karma-Yoga der Dienst für die Gemeinschaft verstanden. Alle Aufgaben im Ashram wurden per Los auf die einzelnen Teilnehmer verteilt. Nils wurde zu handwerklichen Arbeiten eingeteilt. Das konnte er gut und das brachte ihm Spaß.

Eine Frau musste vier Wochen lang die Toiletten putzen. Das gefiel ihr gar nicht. Sie protestierte laut gegen diese Aufgabe. Aber es nützte ihr nichts. Irgendeiner musste ja die Klos machen. Und sie genau war diese Irgendeine. Karma-Yoga muss nicht immer leicht und angenehm sein. Gerade die Aufgaben, bei denen innere

Widerstände auftauchen, sind ein optimaler Weg zur Erleuchtung. Erleuchtung bedeutet Egoauflösung. Und wie soll sich ein Ego auflösen, wenn der Karma-Yoga immer Spaß bringt?

Ein Mensch wächst gerade an seinen inneren Widerständen. Gott liebt Opfer. Wer jeden Tag sein Ego opfert, in dem beginnt eines Tages das innere Glück zu fließen. Das Opfern ist aber eine große Kunst. Wer zu viel opfert, verspannt sich innerlich. Und wer zu wenig opfert, löst seinen Egoismus nicht auf. Das tägliche Opfern auf dem Yogaweg muss sensibel dosiert sein. Insbesondere müssen wir klug mit unseren Gedanken umgehen. Wir müssen alle Ablehnungsverspannungen immer wieder auflösen. Das geschieht durch positive Gedanken. Solche Gedanken können sein: „Ich nehme meine Situation an. Ich fließe positiv mit den Dingen. Ich lebe als Sieger. Ich sehe das durch die Arbeit bewirkte Glück bei meinen Mitmenschen. Ich begreife mich als erleuchteten Buddha, der für das Ziel einer glücklichen Welt arbeitet.“ Das Problem in Kanada war, dass keine konkrete Anleitung zum positiven Denken gegeben wurde. So versackte die arme Klofrau in ihrer eigenen Negativität. Hätte sie klug das positive Denken geübt, dann hätte das Kloreinigen zu einem echten Durchbruch ins Licht werden können.

Nils: "Vor einigen Jahren befragte ich die Menschen in meinen Gruppen nach ihren negativen Eigenschaften. Ich verteilte anonyme Fragebögen und erhielt ein genaues Bild von den westlichen Menschen in der heutigen Zeit: "Ich habe das Bedürfnis zu jammern. Ich bin kraftlos. Zweifel und Ängste plagen mich. Ich sehe leicht alles negativ. Ich möchte meine alte Zufriedenheit wiederfinden. Ich verschwende meine Kraft für unwichtige Dinge. Ich kann oft nicht Nein sagen. Ich habe zu wenig Selbstbewusstsein. Ich kann nicht alleine sein. Ich bin nicht dankbar genug für schöne Dinge." Wenn ich diese Aufzählung lese, treten mir die Tränen in die Augen. Wir tun nach außen hin meistens so, als ob wir immer gut drauf sind. In unserem Inneren sieht es oft ganz anders aus."

64. Heute hilft dir der Weg des Mitgefühls. Er befreit dich von der Anhaftung an dein Leid. Er öffnet dein Herz und heilt dich seelisch und körperlich. Denke mehr an andere Menschen als an dich. Konzentriere dich mehr auf das Leid deiner Mitmenschen als auf dein eigenes Leid. Wünsche, dass alle Menschen auf der Welt glücklich sind. Lebe aus dieser Zielvision heraus. Wenn du genau die Welt

um dich betrachtest, dann weißt du, wo deine Hilfe gebraucht wird. Du wirst erkennen, was in der jeweiligen Situation konkret zu tun ist. Welche Fähigkeiten und Möglichkeiten besitzt du? Wo kannst du helfen? Was kannst du tun? Vorwärts. Gelingen auf dem Weg des Mitgefühls und der umfassenden Liebe.

Die Prüfung

65. Am Ende der Ausbildung musste jeder eine Yogagruppe leiten. Alle waren sehr aufgeregt. Sie bereiteten sich intensiv auf ihre Lehrproben vor. Nils erfuhr wie stark sich die Persönlichkeit eines Yogalehrers auf den Unterricht auswirkt. Man kann sagen, dass etwa 50 % der Wirkung einer Yogastunde durch die Art des Yogalehrers und 50 % durch die jeweiligen Yogaübungen entsteht. Ein kraftvoller Yogalehrer stärkt die Gruppenteilnehmer in ihrer Kraft. Eine liebevolle Yogalehrerin bringt sie in die Energie der Liebe. Ein Yogalehrer muss genau überlegen, was er in seinen Gruppen bewirken will. Am wichtigsten ist, dass er Yoga authentisch vermittelt. Er muss die Energien von Wahrheit, Liebe, Frieden, Freude und Kraft auf seine persönliche Art in die Gruppe bringen.

Nach den Lehrproben wurden die angehenden Yogalehrer in einer schriftlichen Prüfung in ihrem Yogawissen getestet. Sie mussten Fragen zur Yogaphilosophie und zu den Yogaübungen beantworten. Die meisten Schüler bestanden die Prüfung. Nach den Prüfungen fand eine große Feier statt. Alle Yogalehrer versammelten sich und erhielten von ihren Ausbildern das Yogalehrer-Zertifikat. Jeder Yogalehrer wurde einzeln aufgerufen. Auch Nils hatte die Yogalehrer-Prüfung bestanden. Er ging auf das Podium und erhielt von Durgananda die von Swami Vishnudevananda unterschriebene Urkunde.

65. Alles ist gut so. Alles läuft optimal. Du bist auf dem richtigen Weg. Die Buddhas sind sehr zufrieden mit dir. Sei auch du zufrieden. Verlange nicht mehr als du hast. Definiere deinen Genugpunkt. Wer seinen Wünschen keine Grenzen setzt, hat niemals genug. Lebe so, dass du grundsätzlich in der Zufriedenheit lebst.

66. 1993 starb Swami Vishnudevanda. 1999 erschien er Nils in seiner Yogahütte im Traum und umarmte ihn. Diese Umarmung beinhaltete einen zusätzlichen Segen. Swami Vishnudevananda erklärte sich damit als eins mit Nils. Er erklärte sich als eins mit Nils als konsequenter Hatha-Yogi und zielstrebigem Karma-Yogi. Er akzeptierte, dass Nils seinen eigenen Yogastil lehrte. Swami Vishnudevananda erklärte: „Einheit in der Vielfalt.“ Es gibt viele Wege zum spirituellen Ziel. Jeder Yogi darf seinen eigenen Weg gehen. Gleichzeitig sollten aber alle Yogis für das Ziel einer glücklichen Welt zusammenarbeiten. Sie sollten sich als eine spirituelle Familie sehen.

Großartig fand Nils die Worte von Swami Vishnudevananda: "Ich bin kein Superguru. Ich bin wie ihr eine suchende Seele. Auch ich kann fallen. Das tägliche Gebet zum Meister oder zu Gott ist sehr wichtig. Ich werde nie ohne Gebet meinen Weg gehen. Ich bete morgens und abends. Es ist von keiner Bedeutung, auf welcher Stufe der spirituellen Entwicklung du dich befindest. Halte das Gebet immer in deinem Herzen. Bitte Gott darum, dir die Kraft zu geben, immer auf dem spirituellen Weg zu bleiben."

66. Sei vorsichtig. Mache keine Fehler. Lebe weise. Plane dein Leben gut. Ein spiritueller Mensch lebt so, dass er im Laufe seines Lebens immer glücklicher wird. Er entwickelt den Frieden, die Liebe, die Kraft und das Glück ins sich. Und nach seinem Tod steigt er mit einem Gebet (Mantra) ins Licht auf. Dann erhält er den größten Gewinn von seinem spirituellen Leben.

Nils lebt als Yogi

67. Der Mensch ist spirituell gesehen eine Zwiebel. Schicht für Schicht müssen die Verspannungen abgelöst werden. Hat man eine Schicht abgetragen, kommt nach kurzer Zeit die nächste Schicht an die Oberfläche. Bis der innere Kern freigelegt ist. Dann entsteht dauerhaftes inneres Glück. Dann lebt der Yogi im Licht. Obwohl es auch dann immer noch etwas zu tun gibt. Nils erlebte viele intensive Reinigungsprozesse auf seinem Yogi-Weg. Hitze und Kältegefühle durchfluteten seinen Körper. Ängste zogen durch seinen Geist. Zweifel plagten ihn. Oft war er schlaff und träge. Muskeln zuckten und lösten so ihre Verspannungsstrukturen.

Viele Jahre musste Nils intensive Trauerarbeit leisten. Er trauerte um Helga, U, Petra, die Ökofrau, die Sexgöttin und die Yoga-Frau. Er trauerte um die Menschen in seinen Gruppen, die ihn wieder verließen. Er trauerte über die vergangene Jugendzeit, über den Verlust seiner Karriereziele, über sein einsames Yogi-Leben und über das Leid auf der Welt insgesamt. Und dann besann er sich wieder auf seine spirituellen Ziele, stand wieder auf und schritt mit Selbstdisziplin weiter voran auf dem Weg der Erleuchtung.

Die ersten vier Jahre ging es gut vorwärts. Nachdem er sich etwa ein halbes Jahr auf seine neue Situation eingestellt, seine Ziele definiert und die zu ihm passenden Übungen gefunden hatte, lösten sich viele alte Stresserfahrungen auf und er gelangte oft in glückselige Bewusstseinszustände. In seinen Träumen durchlebte er vergangene Prüfungssituationen, Schulstress und negative Erfahrungen aus seiner Kindheit. Alle Stresssituationen aus seinem bisherigen Leben lösten sich auf. Der ganze vergangene Lebensstress entfernte sich aus seinem Unterbewusstsein. In seiner Seele entstand Ruhe, Frieden und Wohlgefühl. Im Januar 1989 träumte Nils von einer kleinen Hütte, die auf Pfeilern im Meer stand. Es kam ein Sturm und die Hütte stürzte ins Meer. Die Hütte war ein Symbol für sein altes Selbst. Das alte Selbst war untergegangen und hatte Platz gemacht für die Erfahrung des inneren Glücks. Nils wachte nach seinem Traum auf und spürte, wie warme Glücksenergie in seinen Körper hineinfließte. Er badete plötzlich in einem Meer aus Glück.

Eines nachts Mitte 1991 träumte Nils sogar von seiner Geburt. Im Traum floss er durch einen langen dunklen Tunnel. Er machte einen Geburtsschrei und wachte dadurch auf. Nils spürte, wie er weiterhin mit der tiefen Bauchatmung eines Neugeborenen atmete. Nils hatte als Kind eine schwere Geburt gehabt. Dadurch waren viele Verspannungen entstanden. Diese Verspannungen lösten sich jetzt auf. Im Oktober 1991 nahm Nils Kontakt mit seiner tiefen Sehnsucht auf, wieder ein Baby zu sein und in den Mutterbauch zurückzukehren. Bei einer Meditation fühlte er sich in seine früheste Kindheit zurückversetzt. Er lag als Baby alleine auf einer Unterlage. Das Baby wollte in den Arm genommen, gestreichelt und geliebt werden. Es wollte in etwas Warmes hineinfließen und dieses Warme sollte es ganz umgeben. Das Baby war sehr traurig, dass das nicht möglich war. Nils spürte in

seine Trauer hinein und erkannte, dass ein tiefes Ziel in seinem Leben die Rückkehr in den Mutterbauch war. Dort hatte er sich vollständig geborgen und glücklich gefühlt. In seinem Unterbewusstsein war diese Erfahrung auf einer tiefen Ebene gespeichert und lebte als Ursehnsucht in ihm weiter. Nils dachte über diese Ursehnsucht nach. Eine Rückkehr in den Mutterbauch war biologisch nicht möglich. Aber jeder Mensch kann den Weg in die Einheit des Kosmos gehen. Jeder Mensch kann seine inneren Verspannungen auflösen und dadurch in ein kosmisches Bewusstsein gelangen. Das kosmische Bewusstsein ist sehr vergleichbar mit dem Gefühl der Geborgenheit eines Embryos im Mutterbauch. Nils wurde durch seine Meditationserfahrung bewusst, dass das Leben in der Einheit des Kosmos ein wichtiges Ziel für ihn war. Seine Mutterbauch-Vision gab ihm großen Antrieb für seinen spirituellen Weg.

Nils fand den Trimurti-Yoga als seinen spirituellen Hauptweg. Trimurti Yoga ist der Yoga der Dreiheit aus Liebe (Karma-Yoga, Gutes tun, glückliche Welt), spirituellem Üben (Hatha-Yoga, Jnana-Yoga, Raja-Yoga, lesen, nachdenken, Gedankenarbeit, Meditation) und der täglichen Verbindung mit den erleuchteten Meistern / Yoga-Göttern (Bhakti-Yoga, Gebet, Mantra, der inneren Weisheit folgen).

67. Gelingen auf dem Weg des Trimurti Yoga. Verbinde dich jeden Tag auf deine Art mit deinem erleuchteten Meister. Mache deine spirituellen Übungen (Yoga, Meditation). Bewege segnend eine Hand und sende allen Wesen Licht: "Ich sende Licht zu allen meinen Freunden. Mögen alle Menschen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Om Vishnu (Gott der Liebe), Shiva (Gott der Kraft) und Brahma (Gott der Weisheit).

Sein oder Üben

68. 1990 neigte sich seine Therapieausbildung dem Ende zu. Das erlernte Wissen fasste Nils in dem Buch "Positives Denken, Grundsätze und Techniken" zusammen. Beim Schreiben dieses Buches stieß er auf die Frage, wie wichtig die Lebensform des Seins für das innere Glück ist. Wer im Sein lebt, der fließt gelassen mit dem Leben. Er lebt vorwiegend in der Ruhe und aus der Ruhe heraus. Er lebt sehr entspannt. Bei einer solchen Lebensweise lösen sich gut alle inneren

Verspannungen auf. Andererseits ist es auf dem Yoga-Weg auch wichtig, jeden Tag konsequent zu üben. Auch das intensive spirituelle Üben ist ein wichtiger Weg zur Auflösung der Verspannungen.

Es gibt im Yoga zwei verschiedene Lehrmeinungen. Die eine Lehrmeinung betont das Leben im Sein (Ramana Maharshi, Laotse, Buddha) und die andere legt den Schwerpunkt auf das spirituelle Üben (Swami Shivananda, Sai Baba, Amma, der Dalai Lama). Wer hat Recht? Nils musste diese Frage für sich klären. Er beschäftigte sich einen Tag so intensiv mit dem Problem des Seins, dass es nachts nach dem Einschlafen in ihm immer weiter dachte. Als er morgens aufwachte, war er in einem tiefen Erleuchtungszustand. Sein Geist hatte in der Nacht das Problem gelöst. Die Antwort war überzeugend. Erleuchtung, inneres Glück und der Zustand des Seins hängen eng zusammen. Wer in einen tiefen Zustand des Seins kommt, gelangt zur Erleuchtung. Wer alle Anhaftungen an äußere Dinge loslässt, entspannt sich so tief in seiner Seele, dass sich das innere Glück entfalten kann. Man kann das Sein als eine Vorstufe zur Erleuchtung bezeichnen. Ein Yogi muss erst ins Sein kommen, in den Zustand der umfassenden Anhaftungslosigkeit. Dann entwickelt sich irgendwann die Erleuchtung (das innere Glück) von alleine. Allerdings geht es andererseits ganz ohne Üben auch nicht. Nach der Meinung von Nils haben beide Lehrmeinungen recht. Das Üben und das Sein sind beide wichtig auf dem spirituellen Weg. Jeder Mensch muss genau in sich hineinspüren und sehr individuell herausfinden, auf welchen Punkt er im Moment seinen Schwerpunkt legen muss. Wer zu Trägheit neigt, sollte das intensive Üben betonen. Wer innerlich unruhig ist, sollte erst einmal zum Sein finden. Jeder Menschentyp braucht ein spezielles Verhältnis von Ruhe und Üben, um optimal auf dem spirituellen Weg zu wachsen. Nils ist ein eher unruhiger Mensch. Er ist schnell von großen Zielen begeistert und verbraucht sich schnell im äußeren Tun. Er muss deshalb seinen Schwerpunkt auf das Leben in der Ruhe (im Sein) legen. Aber gleichzeitig neigt er auch etwas zur Trägheit. Nils muss deshalb etwas auch den Weg des konsequenten Übens bewahren. Auf seinem Yogi-Weg legt Nils jeden Tag sehr sensibel fest, wo an diesem Tag der Schwerpunkt liegt, in der Ruhe oder im intensiven Üben.

68. Mit innerem Gespür voran. Der Weg der Weisheit ist Unweisheit ist

Goldener Buddha

69. Einige Zeit nach dieser Seinserfahrung visualisierte sich Nils abends vor dem Schlafengehen als Buddha. Als er am Morgen aufwachte, hatte sein Geist ihn in einen Buddha verwandelt. Nils war über Nacht zu einem kleinen Buddha geworden. Er wachte als Buddha auf. Die Identifizierung mit Buddha als Vorbild hatte seine Erleuchtungsenergie erweckt. Der Zustand des Seins und das Bild eines Buddhas hängen eng zusammen. Es ist daher kein Zufall, dass diese beiden Übungen bei Nils die Erleuchtungsenergie aktivierten. Sie zielten genau auf den Punkt, der Nils am meisten an der Erleuchtung hinderte. Nils als unruhiger Mensch brauchte im Schwerpunkt Techniken der Ruhe, damit sich das innere Glück entfalten konnte.

69. Was ist dein spirituelles Vorbild? Wer inspiriert dich? Wer erweckt deine Erleuchtungsenergie? Wer gibt dir eine positive Orientierung im Leben? "Mein spirituelles Vorbild ist... (Shiva, Lakshmi, Durga, Sarasvati, Ganesha)." Kopiere ein Bild aus dem Internet (Google Bilder, Wikipedia) auf deinen Desktop. Verbinde dich jeden Tag damit, visualisiere es und denke sein Mantra. Wachse so in die Energie deines Vorbildes und werde zu deinem Vorbild. Om Namah Shivaya. Shivo Ham. (Ich verbinde mich mit dem Yogavorbild Shiva. Ich bin Shiva. Ich sehe alles als Shiva.)

Das Herz öffnen

70. Anfang 1991 visualisierte Nils bei einem Spaziergang den ganzen Kosmos voller glücklicher Wesen. Er wünschte, dass alle Wesen auf der ganzen Welt glücklich sind. Er identifizierte sich mit allen Wesen und ihrem Wunsch nach Glück. Er dachte das Mantra: "Mögen alle Wesen auf der Welt glücklich sein." Er öffnete sein Herz für alle Wesen. Plötzlich gelangte er in eine Dimension der umfassenden Liebe. Die ganze Landschaft um ihn herum veränderte sich vollständig. Sie war in ein helles Licht getaucht. In Nils entstand der Gedanke: "Ich bin Liebe." Eine so starke Liebe hatte er noch nie erfahren. Der ganze Kosmos bestand nur noch aus

Glück und Liebe.

70. Gehe den Weg der Liebe. Lebe im Schwerpunkt als Karma-Yogi (Bodhisattva) für das Glück aller Wesen. Verbinde dich jeden Tag mit deinem erleuchteten Vorbild. Tue jeden Tag eine gute Tat. Sende jeden Tag allen Menschen Licht. Bewege segnend eine Hand und denke: "Ich sende Licht zu (allen meinen Freunden). Mögen alle Menschen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Dann gelingt dein Leben. Der Weg des Karma-Yoga bringt dich ins Licht. Was ist deine Aufgabe in der Welt? Was ist deine Berufung? Wie kannst du das spirituelle Wissen in der Welt verbreiten und deine Mitmenschen glücklich machen? Gelingen.

Wechsel von Freude und Leid

71. Im Jahre 1992 hatte Nils eine Stufe erreicht, bei der sehr oft Durchbrüche in Erleuchtungsdimensionen stattfanden. Es war eine spannende, aber auch sehr anstrengende Zeit. Nils erfuhr oft großes inneres Glück und kosmisches Bewusstsein. Das dauerte meistens einige Stunden an. Dann lösten sich durch die starke Glücksenergie viele innere Verspannungen und Nils geriet in schwierige Reinigungsprozesse. In seinem Körper tobte es und sein Geist wurde depressiv.

Nils machte dann sofort spirituelle Übungen. Er ging eine Stunde spazieren. Er las in spirituellen Büchern. Er legte sich ins Bett und meditierte einige Stunden. Bis sich das innere Toben wieder beruhigt hatte. Wenn es gar nicht anders ging, rettete sich Nils auch durch Süßigkeiten oder er setzte sich vor den Fernseher.

Das erste Halbjahr 1992 war eine sehr anstrengende Zeit. Nils lebte im ständigen Wechsel von Freude und Leid. Diese Wechselzustände zehrten erheblich an seinen Kräften. Obwohl ihn die vielen Erfahrungen auch begeisterten. Aber er freute sich doch, als sich die starken Energieprozesse nach einiger Zeit wieder beruhigten. Nils gelangte jetzt zwar nur noch selten ins große Glück. Aber dafür wurden auch die schwierigen Phasen weniger.

Ab dem Herbst 1992 schritt der innere Reinigungsprozess relativ gleichmäßig voran. Dafür gab es nach der Ansicht von Nils zwei Gründe. Zum Ersten ging Nils

etwas sanfter mit sich um. Er praktizierte seine Übungen sensibler und nicht mehr so radikal. Zum Zweiten lebte er jetzt nach einem sehr ausgefeilten spirituellen Tagesplan, mit dem er ein Absacken in negative Geisteszustände weitgehend vermeiden konnte. Bei seinen spirituellen Übungen kombinierte er Reinigungs- und Erholungsphasen miteinander.

71. Lebe im richtigen Gleichgewicht von Handeln und Erholung. Folge einem spirituellen Tagesplan. Geh in deiner Geschwindigkeit voran. Wachse ins Licht, lebe im Licht, bringe das Licht in die Welt. Gelingen.

Schwierige Zeit

72. Im Dezember 1995, nach sieben Jahren, begann dann wieder eine schwierige Zeit. Intensive Energien zogen durch seinen Körper. Nachts konnte er oft nicht schlafen und tagsüber war er schlaff und ausgelaugt. Besonders schlimm wurde es im dreizehnten Yogi-Jahr. Es ging Nils seelisch sehr schlecht. Er hatte nacheinander eine Krankheit, einen Verkehrsunfall und die Yogafrau trennte sich endgültig von ihm. Nils sah es so, dass sich hier viel schlechtes Karma aus früheren Leben abbaute.

Die letzte große Reinigungsphase war dann im März 2003. In kurzer Zeit lösten sich viele innere Verspannungen. Nils stand vier Wochen lang wie unter Strom. Er hatte ein Gefühl, als ob er seine Hände in eine Steckdose gesteckt hätte. Er glühte so sehr, dass er nachts fast keine Bettdecke brauchte. Obwohl es Winter war. Nach vier Wochen schaltete der Kosmos den Strom wieder aus. Nils musste sich eine Woche erholen. Er aß einen Tag ganz viel Kuchen. Und dann ging es ihm wieder gut.

72. Schwierigkeiten. Es gibt etwas Leid in deinem Leben. Fließe flexibel durch die Situation. Stabilisiere deinen Geist durch Yoga, Meditation und positives Denken. Optimismus. Gelingen! Alles wird gut.

Sitzen, Gehen und Gedankenarbeit

73. Inneres Glück entsteht in einem Menschen, wenn die Verspannungen im Körper und im Geist aufgelöst werden. Buddha hat dafür einen genial einfachen Weg entwickelt. Dieser Weg heißt: "Sitzen, Gehen und Gedankenarbeit." Wenn man beständig über einen langen Zeitraum im Wechsel Sitzen und Gehen praktiziert, werden die inneren Verspannungen optimal abgebaut. Wenn man nur sitzt, wird der Geist schnell träge. Die regelmäßige Bewegung macht den Geist klar und hält den Körper gesund. Sie gibt dem Menschen innere Kraft. Sie befähigt den Menschen kraftvoll seinen spirituellen Weg zu gehen. Sie gibt ihm die Kraft als Sieger zu leben.

Wenn man nur geht, ist der Geist zu unruhig. Inneres Glück entsteht aus der inneren Ruhe. Wird der Körper ganz ruhig gehalten, kann man gut in tiefere Dimensionen der Meditation gelangen. Meditieren kann man im Sitzen oder im Liegen. Beides sind gute Meditationsstellungen. Manche Menschen können besser im Liegen und manche besser im Sitzen meditieren. Wer im Liegen leicht einschläft, sollte im Sitzen meditieren. Wer nicht lange mit geradem Rücken aufrecht sitzen kann, sollte vorwiegend im Liegen meditieren. Neben dem Sitzen und Gehen spielt nach Buddha für die Auflösung der inneren Verspannungen die Gedankenarbeit eine große Rolle. Ein Yogi sollte Gedanken der Liebe, Weisheit und Selbstdisziplin entwickeln. Er muss im Laufe der Zeit seine Gedanken immer mehr zur Ruhe bringen. Bis er ganz in der Ruhe lebt. Dann denkt er, wenn er das Denken braucht. Und er verweilt ohne Gedanken, wenn Gedanken nicht notwendig sind.

73. Rette dich mit deinen spirituellen Übungen. Aktiviere deine Kundalini-Energie. Baue innere Kraft auf. Mache deinen Geist positiv. Die höchste Form des Yoga ist die kluge Verbindung von Leben und Yoga. Du kannst als Sieger leben, wenn du im richtigen Moment die richtigen Übungen machst. Gelingen!

Die fünf Tätigkeiten

74. Das Grundmodell der Spannungsauflösung aus Sitzen, Gehen und Gedankenarbeit hat Nils zu dem Weg der fünf Tätigkeiten weiter entwickelt. Die

fünf Tätigkeiten sind: Liegen (oder Sitzen/Meditieren), Lesen (Gedankenarbeit), Gehen (Sport, Yoga), Gutes tun (etwas Arbeiten) und das Leben genießen. Diese fünf Tätigkeiten im ständigen Wechsel haben sich für Nils als ein sehr effektiver Weg der Verspannungsauflösung erwiesen.

Seine Meditation teilt Nils grundsätzlich in zwei Stufen ein. In der ersten Stufe reinigt er durch Visualisierungen, Mantras und Atemübungen seine Energiekanäle und aktiviert seine Kundalini-Energie. Diese Techniken praktiziert er so lange, bis ein starker innerer Lösungsprozess entsteht, der von alleine weiter lebt. Dann stoppt er radikal für einige Minuten alle Gedanken. Sein Geist kommt ganz zur Ruhe. Anschließend verweilt er einfach nur in der Ruhe und lässt die Gedanken und Gefühle kommen und gehen, wie sie wollen. Das ist die Stufe der Zen-Meditation (das Verweilen in der selbsttätigen Meditation). Alle stressbehafteten Gedanken und Gefühle kommen hoch. Würde man jetzt die Gedanken unterdrücken, würde kein tiefer Lösungsprozess entstehen. Diesen Punkt machen viele Yogis falsch und blockieren damit ihre Erleuchtung.

Die zweite sehr wichtige Tätigkeit für jeden Yogi ist das Lesen. Mit dem Lesen von spirituellen Büchern reinigt der Yogi seinen Geist. Er löst die Verspannungen im Körper und im Geist auf. Jeder Mensch kann die Bücher lesen, die ihn inspirieren und spirituell stärken. Es gibt viele Tausende spiritueller Bücher, so dass das Lesen immer spannend bleibt.

Die dritte Tätigkeit ist das Gehen. Dieser Punkt steht für Ausdauersport und Kreislauftraining. Wir können statt Spaziergehen auch Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Yoga praktizieren. Der Dalai Lama trainiert jeden Tag eine halbe Stunde auf seinem Heimfahrrad. Swami Shivananda liebte das tägliche Laufen. Nils geht jeden Tag dreimal eine halbe Stunde spazieren. Für jeden Menschen gibt es Übungen, die er für seine Gesundheit machen kann. Der Prinz Caurangi war schwer behindert und konnte nur im Bett liegen. Er praktizierte jeden Tag die Blasebalgatemung und das Bauchmuskelkreisen. Für Yogis in Höhlen wurden die tibetischen Niederwerfungen und das Sonnengebet entwickelt.

Die vierte Tätigkeit ist der tägliche Karma-Yoga. Nils nennt diesen Punkt "Gutes tun". Karma-Yoga öffnet das Herz, gibt innere Kraft und entwickelt das

Bewusstsein der umfassenden Liebe. Karma-Yoga können wir als Yogi jeden Tag eine bis sechs Stunden lang praktizieren. Swami Shivananda empfiehlt generell eine Stunde. Sai Baba ist eher für sechs Stunden. Und Nils hat für sich etwa drei bis vier Stunden täglich als gut herausgefunden. Jeder Mensch hat seine persönliche optimale Zeitdauer. Wer zuviel arbeitet, verbraucht seine spirituelle Energie. Wer zu wenig Karma-Yoga praktiziert, wächst zu wenig in der Eigenschaft der umfassenden Liebe.

Karma-Yoga kann auch durch einen Beruf ausgeübt werden. Dann muss der Beruf mit einem Karma-Yogabewusstsein praktiziert werden und darf nicht zu stressintensiv sein. Gut ist eine Halbtags­tätigkeit. Auch ein Yogi braucht in der heutigen Zeit Geld. Entweder er hat Geld gespart oder er verdient sich etwas Geld nebenbei. Viel Geld braucht ein Yogi normalerweise nicht, weil er keine großen weltlichen Bedürfnisse hat. Aber etwas Geld ist notwendig und für einen Yogi vollständig in Ordnung.

Die fünfte Tätigkeit besteht darin, das Leben zu genießen. Wir sollten uns unser Yogi-Leben schön gestalten, damit wir langfristig auf unserem Weg bleiben. Wir sollten bewusst auch die Freude in unserem Leben pflegen. Wir sollten jeden Tag etwas tun, was unser Herz öffnet und das Licht in unser Leben bringt. Jeder Mensch hat seine eigenen Vorlieben. Wir können jeden Tag etwas schöne Musik hören, etwas Schönes essen, ein schönes Buch lesen, einen schönen Film im Fernsehen sehen oder kreativ einem schönen Hobby nachgehen (malen, musizieren, schreiben). Bei der Beschäftigung mit angenehmen Dingen ist das richtige Maß zu beachten. Zu viel Genuss von weltlichen Dingen kann unserem Körper oder unserer Seele schaden. Zu wenig Lebensgenuss kann uns trübsinnig machen.

74. Baue auf deine Art die fünf Tätigkeiten (Lesen, Yoga, Meditation, Gutes tun, Freude) in deinen Tag ein. Mache dein Leben zu einem spirituellen Wachstumsweg. Gelingen.

Viel Ruhe

75. Zu viel direkten Kontakt mit anderen Menschen sollten wir in der ersten Phase der Entwicklung des inneren Glücks vermeiden. Als Yogi muss man sehr sensibel herausfinden, wie viel Kontakt zu anderen Menschen einem gut tut. Der tibetische Meister Patrul Rinpoche traf sich in Zeiten des intensiven Übens grundsätzlich nur einmal in der Woche mit seinen Schülern. Der Yogi Muktananda hatte am Anfang seines Sadhanas jeden Tag viele Stunden Kontakt mit anderen Menschen. Das kostete ihn so viel Energie, dass er nicht mehr in tiefe Meditationen gelangen konnte. Er reduzierte daraufhin sämtliche Besuche auf eine Stunde am Tag.

Ab einem bestimmten Punkt der äußeren Ruhe wendet sich die Energie eines Menschen nach innen. Sie lebt sich nicht mehr in äußeren Aktivitäten aus. Sie verlagert vielmehr ihren Schwerpunkt auf die innere Reinigung, die Auflösung der Verspannungen und die Entwicklung des inneren Glücks. Der Yogi wird dann weitgehend von alleine von seiner eigenen Lebensenergie gereinigt. Er braucht nicht mehr sehr viele spirituelle Übungen zu machen. Er muss nur in einem Zustand der ausreichenden körperlichen und geistigen Ruhe bleiben. Diesen Punkt der Umkehr der inneren Energie muss jeder Yogi finden. Er ist schwer zu finden und vor allem schwer zu bewahren. Die Lebensenergie drängt in die Überaktivität oder in die Trägheit. Beides muss ein Yogi mit täglicher Selbstdisziplin konsequent verhindern.

Ein effektives Yogi-Leben fühlt sich an wie ein ständiges Schwimmen gegen den Strom der eigenen neurotischen Impulse. Es ist wie ein Leben in einem Dampfkochtopf. Erst ist die Ruhe unerträglich langweilig und dann fängt die Energie plötzlich intensiv an in einem zu arbeiten. Wenn wir den Ruhedruck beständig bewahren, entsteht inneres Glück. Wir verwirklichen unser wahres Selbst, unseren tieferen Lebenssinn. Wir gelangen in ein dauerhaftes Leben im Licht. Wir leben im Sat-Chid-Ananda (Sein-Einheit-Seeligkeit), in Gott (in einer höheren Dimension), im Paradies, im kosmischen Bewusstsein.

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.

75. Lebe in der Ruhe und aus der Ruhe heraus. Baue durch spirituelle Übungen (Yoga, Lesen, Meditation, Gutes tun) deine Glücksenergie auf. Gelingen.

Der spirituelle Tagesplan

76. Für Nils ist der spirituelle Tagesplan die zentrale Technik auf dem Weg ins Licht. Hauptsächlich mit einem sehr sensibel und gleichzeitig sehr konsequent praktizierten Tagesplan löst Nils die Verspannungen in seinem Körper und seinem Geist. Wenn wir jeden Tag genug spirituell üben, sind wir eines Tages erleuchtet. Wie viele Stunden ein Yogi am Tag üben muss, um das Ziel des dauerhaften Lebens im Licht (im Glück) zu erreichen, ist individuell verschieden. Es hängt von den Fähigkeiten und der äußeren Situation des Yogis ab. Nils meditiert jeden Tag etwa sechs Stunden (in drei bis vier Teilen) und geht zweimal eine Stunde spazieren. Er macht eine Stunde Yoga (zweimal dreißig Minuten) und liest zwei Stunden in einem spirituellen Buch. Drei bis vier Stunden am Tag arbeitet er für das Glück seiner Mitmenschen.

Letztlich übt er immer. Er verteilt seine spirituellen Übungen so über den Tag, dass ein ständiger innerer Reinigungsprozess aufrechterhalten wird. Wenn man vor dem Schlafen meditiert, geht die Meditation während des Schlafes von alleine weiter. Wenn man entspannt arbeitet, wird die Arbeit zu einer Meditation. Auch essen, schlafen, arbeiten und fernsehen sind für Nils Yoga-Übungen. Die spirituellen Techniken von Nils sind einfach. Sie bestehen im Wesentlichen aus spazieren gehen, lesen, etwas anderen Menschen helfen und viel im Bett liegen. Das kann jeder! Das Geheimnis ist die richtige Anwendung der richtigen Technik im richtigen Moment. Man kann Liegen, Lesen und Gehen so praktizieren, dass man davon immer schlaffer wird. Das tun viele Arbeitslose und viele alte Menschen in Deutschland. Sie wachsen damit ins Leid.

Ein Yogi dagegen spürt genau, wann er welche Technik braucht. Wenn der Körper schlaff wird, geht er spazieren. Wenn der Geist zu unruhig ist, macht er etwas Yoga oder meditiert. Wenn der Geist sich gegen den spirituellen Weg wehrt, liest er so lange in einem spirituellen Buch, bis er sich selbst wieder von der Großartigkeit der Erleuchtung überzeugt hat. Ein Yogi spürt in seine innere Verspannung hinein und wendet die Techniken an, mit denen sie aufgelöst wird. Das ist meistens genau das, was der Körper und der Geist gerade nicht wollen. Da wo die neurotische Abwehr ist, da liegt der Weg ins Licht.

Andererseits muss man dem Körper und dem Geist auch etwas das geben, was sie möchten. Sonst verspannt man sich. Der Weg des inneren Glücks erfordert viel Weisheit und inneres Gespür. Er muss jeden Tag sensibel und sehr individuell entwickelt werden.

76. Vorwärts auf dem schmalen Grat der Richtigkeit. Gehe heute mit viel innerem Gespür durch den Tag. Lebe genau auf dem schmalen Grat zwischen zu viel Tun und zu wenig Tun. Vermeide die Überaktivität und vermeide die Trägheit. Verbrauche deine Energie nicht. Gehe langsam voran. Mache viele Pausen. Spüre genau, wie intensiv dein äußeres Handeln sein darf. Gelingen.

Meister-Yoga

77. Eine große Hilfe auf unserem spirituellen Weg ist der Meister-Yoga. Nils bittet jeden Tag seine erleuchteten Meister um Führung und Hilfe. Die Meister führen ihn dann durch die innere Stimme (das Gefühl der Richtigkeit) durch den Tag. Nils betet zwei- bis dreimal am Tag und insbesondere in jeder unklaren Situation. Er fragt sich dann: "Was ist jetzt richtig? Was ist der Weg der Wahrheit? Welche Gedanken fallen mir jetzt ein?" Den Weg des täglichen Meister-Yoga verdankt Nils dem Begründer des tibetischen Buddhismus Padmasambhava. Er lehrte: "Wann immer ein Zweifel oder ein Zögern auf deinem Weg entstehen, bete zu deinem erleuchteten Meister. Dann spüre in dich hinein, denke selbst nach und folge der Stimme deiner inneren Weisheit. Das ist die Stimme deines Meisters. Wenn du so vorgehst, wirst du auf deinem spirituellen Weg siegen."

77. Gelingen auf dem Weg des Meister Yoga. Bete zu den Meistern: "Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg." Spüre in dich hinein und handel aus deiner inneren Stimme der Weisheit heraus.

Der Weg der Liebe

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

Wenn wir positiv über die Welt um uns herum denken, beginnen wir uns in unserem Leben und ins uns wohlzufühlen. 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.

78. Die Situation ist schwierig. Der Weg ist nicht klar zu erkennen. Betrachte genau deine Situation, deine Mitmenschen und deine persönlichen Möglichkeiten. Denke gründlich nach, überlegen dir verschiedene Handlungsstrategien und entscheide dich für die beste. Besinne dich jeden Tag auf deine Weisheit und gehe kreativ und flexibel voran. Taste dich Schritt für Schritt voran. So wirst du deine Ziele erreichen.

79. Vor vielen tausend Jahren lebte in Indien der weise König Janaka. Er wollte gerne wissen, wie es ist, erleuchtet zu sein. Doch keiner seiner Berater konnte ihm weiterhelfen. Ein kleiner Junge berichtete dem König von einem alten Yogi, der abgeschieden in einer Höhle in den Bergen lebte. Oft würden Menschen zu seiner Höhle pilgern und ihn um seinen Segen oder um einen Rat in einer schwierigen Lebenssituation bitten. Sie kämen immer sehr glücklich zurück.

Der König machte sich sofort auf den Weg zu dem Einsiedler. Der Alte empfing den König freundlich. Der König war ungeduldig und wollte sofort wissen, was die Erleuchtung ist. Der alte Yogi sprach zu ihm: "Komm erst einmal zur Ruhe. Setz dich zu meinen Füßen. Mach dich innerlich leer." Dann legte er dem König seine

Hand auf den Kopf und übertrug ihm etwas Erleuchtungsenergie.

Der König spürte Frieden, Glück und Liebe in sich. Jetzt wollte er wissen, wie er immer in diesem glücklichen Zustand bleiben könnte. Der alte Yogi sprach: "Pflege jeden Tag dein Erleuchtungsbewusstsein. Verbeuge dich vor dem Willen des Kosmos. Nimm alles Leid an. Übergib alle deine Sorgen Gott. Bete jeden Tag zu einem erleuchteten Meistern deiner Wahl und lebe im Schwerpunkt als Diener aller Wesen. Vergiss dich selbst und konzentriere dich auf das spirituelle Wohl deiner Mitmenschen."

Das tat der König. Er verweilte beständig im Sein und arbeitete aus der inneren Ruhe heraus für das Glück seines Landes. Er lebte klug in seinem persönlichen Gleichgewicht aus Ruhe, Liebe und Lebensfreude. Er handelte aus seiner inneren Stimme heraus und hatte immer klar das Ziel einer glücklichen Welt vor seinen Augen. Er wurde zum Symbol eines erleuchteten Meisters, der in der Welt lebt und trotzdem immer in seinem Erleuchtungsbewusstsein bleibt. Man kann auch bei einem weltlichen Leben im Licht bleiben, wenn man ausreichend seine spirituellen Übungen macht und im Schwerpunkt als Karma-Yogi lebt.

79. Sieh hin bei dem Leid der Welt. "Mein Weg des Karma-Yoga ist ..." Jeder kann seinen Mitmenschen Licht senden. Jeder kann in einer Hilfsorganisation mitarbeiten oder etwas Geld spenden. Jeder kann wählen gehen. Jeder kann einem Menschen in seinem Lebensumfeld Gutes tun. Das Internet bietet große Möglichkeiten für eine bessere Welt zu arbeiten. Mit Kraft voran. Gelingen.

Der erste Satsang

80. Satsang ist das Zusammensein mit einem erleuchteten Meister oder mit anderen Wahrheitssuchenden. "Sat" bedeutet Wahrheit, Weisheit, im Sein leben, im Licht (in Gott) leben. "Sang" bedeutet Treffen, Gesellschaft.

Swami Shivananda lehrte: "Brüder und Schwestern! Trefft euch, sprecht miteinander und meditiert miteinander. Errichtet überall Zentren des Friedens, der Brüderlichkeit und der Einheit. Ladet gute und heilige Menschen ein und lasst euch durch sie inspirieren. Satsang ist der größte Helfer und Erleuchter der

Menschen. Überall wo Satsang ist, ist das Licht (Gott, die erleuchteten Meister) anwesend. Satsang hilft sehr bei der Erlangung der spirituellen Befreiung. Eine Minute Satsang mit einem Weisen ist besser als die Herrschaft über ein Königreich."

Nils gab seinen ersten Satsang im Jahre 2002. Im Sommer lud er vier Wochen lang an jedem Freitagabend seine Yogaleute zu sich in seine Yogi-Hütte ein. Seine Leute freuten sich die Yogi-Hütte einmal näher kennenzulernen. Sie kamen in Scharen.

Der erste Satsang-Abend war schrecklich. Er ging gründlich daneben. Alle Teilnehmer erzählten von ihren Problemen. Und die Menschen im Westen haben viele Probleme. Ein Problem war schlimmer als das vorherige. Im Laufe des Abends wurde die ganze Gruppe immer deprimierter. Nils war geschockt. So hatte er sich seinen Satsang nicht vorgestellt.

Am nächsten Freitagabend stellte er das Programm völlig um. Er legte den Schwerpunkt auf das Positive. Es gab eine schöne Musik zur Einstimmung. Jeder zog eine positive Orakelkarte und alle lasen fünfzehn Minuten in einem spirituellen Buch. Jeder konnte sich aus dem Bücherschrank von Nils ein Buch aussuchen, das ihm persönlich gefiel. Alle meditierten gemeinsam und baten die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe für den Abend.

Dann machten sie eine kleine Gesprächsrunde. Jeder durfte fünf Minuten etwas Positives über sich oder aus seinem Leben erzählen. Nils entwickelte vierundzwanzig positive Themenbereiche, von denen sich die Gruppe am Anfang der Gesprächsrunde einen Bereich aussuchte. Es gab Themen wie: "Wofür bin ich dankbar? Was ist schön in meinem Leben? Worüber freue ich mich? Welche positiven Ziele habe ich? Was macht mich optimistisch? Was möchte ich meinem Tischnachbarn Positives sagen?"

Zum Abschluß gab es eine längere Meditation im Sitzen. Dann unterhielten sich alle noch etwas persönlich untereinander. Die Energie in der Gruppe war gut. Es war ein gelungener Abend. Alle Teilnehmer kamen zum nächsten Satsang wieder.

80. Ein großer Erfolg. Ein großer Sieg. Du hast viel gekämpft. Und du hast gewonnen. Du hast gesiegt. Die Erleuchteten jubeln dir zu. Was ist dein großer

Sieg heute? Feier den Tag. Freue dich über deinen Sieg. Genieße deinen Erfolg.

81. Der heilige Antonius ist der Begründer des christlichen Yogitums. 2002 erschien er Nils in einem Traum. Er segnete Nils mit Brot und Wein. Er gab ihm die heilige Eucharistie. Er übertrug Nils seine Energie. Es ist notwendig, dass das christliche Yogitum wieder zu einem neuen Leben erwacht.

Der heilige Antonius lebte im dritten Jahrhundert in Ägypten. Als junger Mann hatte er in einer Kirche eine Vision. Aus dem leeren Raum heraus sprach eine Stimme zu ihm: "Willst du glücklich werden, dann ziehe in die Wüste." Er verkaufte seine Besitztümer und wurde ein Yogi. Er durchlebte viele Reinigungskrisen und erreichte eines Tages die Erleuchtung.

Seine Erleuchtung sprach sich schnell herum, und bald übten um ihn herum tausende von anderen christlichen Yogis. Manche übten alleine und manche in Gruppen. Wichtig ist, dass sowohl die Yogis (Einsiedler) als auch die Mönche und Nonnen (in einer Gruppe Lebende) einen erleuchteten Meister haben. Ohne einen erleuchteten Meister können nur wenige Menschen den Weg ins Licht finden. Die ersten Wüstenyogis hatten einen erleuchteten Meister, den heiligen Antonius. Deshalb gelangten viele von ihnen zur Erleuchtung.

Spannend am heiligen Antonius ist die Tatsache, dass er bei seinem Yogaweg in Kontakt mit seinen früheren Leben kam. Im Christentum wurde später die Lehre von der Wiedergeburt weitgehend abgelehnt. Erst als der heilige Antonius alle Verspannungen aus seinen früheren Leben aufgelöst hatte, brach er zur Erleuchtung durch.

In den Texten heißt es, dass er viele Fresssituationen aus seinen früheren Leben noch einmal durchleben musste, bevor er ins Licht gelangte. Es tauchten in seinem Geist wilde Tiere auf, die ihn mit ihren Zähnen zerrissen. Auch mit seiner Sexanhaftung hatte er stark zu ringen. Es erschien ihm "der Dämon der Unzucht" und versuchte ihn. Mit der Kraft seines Glaubens und seiner Gebete (Mantras) siegte er über seine sexuellen Wünsche. Daraufhin entstand ein wunderbarer Lichtglanz, der alle seine inneren Teufel in die Flucht jagte.

Der wichtigste Grundsatz des heiligen Antonius lautete: "Setze dich in deine Hütte, und deine Hütte wird dich alles lehren." Erspüre von innen heraus den für dich richtigen Weg des täglichen Übens. Was löst deine inneren Verspannungen auf? Wie kannst du deine Ängste und Süchte überwinden? Welche Übungen bringen dich am besten ins Licht?

Sein zweiter Grundsatz war: "Manche Yogis brauchen in ihrer Hütte eine Blume, und manche brauchen keine Blume." Wer jeden Tag etwas Freude auf seinem Weg braucht, sollte sich die Freude geben.

81. Ein Tag der Selbstbesinnung. Besinne dich auf dein Selbst, auf das, was du wirklich willst. Denke über dich, dein Leben und deinen Lebensweg nach. Welche Ziele hast du? Was willst du in deinem Leben erreichen? Was ist für dich ein erfülltes Leben? Vorwärts. Gelingen.

Die wichtigsten Übungsregeln

82. Yoga ist ein Weg der Gesundheit, der Entspannung und des inneren Glücks. Das oberste Ziel im Yoga ist es, dauerhaft im Licht zu leben. Wir reinigen unseren Körper und unseren Geist systematisch von den Verspannungen (Samskaras). Dadurch entstehen inneres Glück, Heilung und andauernde Gesundheit. Der Körper wird gesund. Der Geist wird positiv. Wir erhalten die Eigenschaften innerer Frieden, unerschöpfliche Kraft, geistige Klarheit, umfassende Liebe, Heiterkeit und Güte.

Yoga enthält eine Vielzahl von Techniken. Er besitzt Techniken für den Körper und für den Geist. Wir sollten jede Yogaübung so praktizieren, dass sie bei uns gut wirkt. Was uns schadet, lassen wir weg. Was uns nützt, das tun wir. Wir können alle Yogaübungen kreativ variieren. Wir fragen uns beständig: "Was brauche ich jetzt? Was tut mir gut? Was löst am besten meine Verspannungen?" Yoga ist ein ständiges Experiment. Der Weg der effektiven Verspannungslösung ist nicht leicht zu finden. Wir müssen Yoga mit viel Weisheit und innerem Gespür praktizieren. Ein formales Üben reicht nicht aus. Wir sollten zuerst unsere inneren Verspannungen erspüren und dann die dafür wirksamen Techniken finden.

Mache deine Yoga-Reihe so, wie du sie für deine tägliche Yoga-Praxis brauchst. Betrachte es als etwas sehr Wertvolles, dass der Kosmos dir das Geschenk des Yoga gemacht und dir damit die Möglichkeit gegeben hat, deine Gesundheit und dein geistiges Wohlbefinden langfristig zu erhalten und zu vertiefen. Finde deinen individuellen Rhythmus und deine individuellen Schwerpunkte. Mache die Pausen im richtigen Moment und in der richtigen Länge. Wenn du nicht viel Zeit für Yoga aufwenden möchtest, mache nur eine kleine Pause zum Schluss.

Du wirst herausfinden, welche Yogaübungen du persönlich regelmäßig brauchst. Du wirst deine individuelle Art finden, um Yoga zu praktizieren. Du brauchst nur eines: ewige Ausdauer! Du solltest so lange Yoga praktizieren, bis du dauerhaft im Licht lebst. Und dann solltest du Yoga machen, um das Glück in der Welt zu vermehren.

82. Ausdauer ist der Weg ins Licht. Gelingen.

83. Der in Indien heutzutage bekannteste Yoga-Meister ist Sathya Sai Baba. Er wurde am 23. November 1926 geboren und starb am 24. April 2011. Bereits im Alter von vierzehn Jahren begann er seine spirituelle Lehrtätigkeit. Er gründete einen Ashram in Puttaparti und reiste zu Vorträgen durch sein Land. Sein Ashram in Puttaparti ist ein wichtiges Reiseziel für viele westliche Menschen. Sathya Sai Baba hat indienweit zahlreiche Hilfs- und Bildungswerke ins Leben gerufen. Zu den bekanntesten gehören das Sri Sathya Sai Super Speciality Hospital und das Godavari Wasserprojekt, das die Regionen West- und Ost-Godavari des Bundesstaates Andhra Pradesh mit Trinkwasser aus dem Godavari-Fluss versorgt.

Sai Baba lehrte die fünf Grundsätze: Sathya (Wahrheit), Prema (Liebe), Shanti (Frieden), Ahimsa (Gewaltlosigkeit) und Dharma (Rechtschaffenheit). Sai Baba sagte: "Sei glücklich. Gehe in deinem Leben einen Glücksweg. Gehe den Weg, der zu dir paßt. Gehe ihn konsequent und mit Ausdauer." Sai Baba vertrat die Einheit aller Religionen. Er lehrte, dass alle Religionen Wege zur Erleuchtung sind, wenn sie richtig praktiziert werden. Sai Baba wünschte eine glückliche Welt. Er wünschte eine Welt der Liebe, des Friedens und des Glücks. Seine Hauptaufgabe sah er in der Arbeit für dieses große Ziel. Er glaubte, dass der Menschheit ein goldenes

Zeitalter bevorstehe. "Die Zeit für einen Wandel auf der Welt ist gekommen. Wenn das goldene Zeitalter kommt, wird Liebe und Frieden die Welt erfüllen. Wann das goldene Zeitalter kommt, hängt von der Mitarbeit möglichst vieler Menschen auf der Welt ab. Jetzt ist die Zeit, damit zu beginnen."

83. Nimm die Dinge an wie sie sind. Fließe positiv mit dem Leben. Bringe dich mit deinen spirituellen Übungen ins Licht. Lebe im Licht und in der Liebe. Gelingen.

84. Anita Blanke (Mein Weg zur Quelle, 2003) ist eine Schülerin von Sai Baba, die durch den Weg einer spirituellen Beziehung zur Erleuchtung gelangte. Bereits mit Fünfzehn verliebte sie sich unsterblich in einen Mitschüler. Aber er konnte mit ihrer großen Liebe nicht viel anfangen. Und so wanderte sie von Beziehung zu Beziehung. Ihr Lebensthema war die Suche nach dem richtigen Mann. Am Theater in Berlin lernte sie Norbert kennen. Anita war von seiner ruhigen und starken männlichen Art begeistert und verführte ihn eines Tages nach einer Theatervorstellung.

Sie zogen zusammen. Aber nach einer gewissen Zeit der Verliebtheit stellte Anita fest, dass auch Norbert nicht perfekt war. Es gab Seiten an ihm, die ihr nicht gefielen. Sie erwartete das große dauerhafte Glück von ihrem Partner und mußte damit notwendigerweise scheitern. Das große Glück kann man nur in sich selbst finden. Es war ein langer Weg bis Anita das erkannte. Sie begann nach einiger Zeit an Norbert herumzunörgeln. Sie konzentrierte sich auf die negativen Seiten ihres Partners. Ihre Beziehung kühlte immer mehr ab. Sie blieben zwar zusammen, aber Anita begann ihr Glück jetzt bei anderen Männern zu suchen. Sie hatte einige Liebesabenteuer. Das dauerhafte große Glück fand sie jedoch nirgends.

1986 hörte sie von Sai Baba und reiste nach Indien. Als sie Sai Baba sah, wußte sie sofort, dass er ihr Meister war. Sie war am Ende ihrer Suche angenommen. Ihr Meister war ihre große Liebe. Doch leider mußte sie nach einiger Zeit feststellen, dass eine rein geistige Beziehung zu einem erleuchteten Meister ihr nicht ausreichte. Sie brauchte auch einen realen Mann. Sie ging geistig alle Männer durch, die sie kannte. In einem Buch las sie, dass die geistige und spirituelle

Harmonie in einer Beziehung wichtiger ist als die körperliche Ebene. Das sexuelle Bedürfnis nimmt in einer Beziehung normalerweise nach einigen Jahren ab. Was bleibt ist die geistige und spirituelle Ebene. Wenn hier eine ausreichende Übereinstimmung besteht, hat die Beziehung langfristig eine Chance. Anita fragte sich, mit welchem Mann sie geistig am besten übereinstimmte und mit wem sie sich langfristig eine glückliche Beziehung vorstellen konnte.

Als einziger passender Partner fiel ihr Norbert ein. Sie heirateten und bekamen zwei Kinder, einen Sohn und eine Tochter. Anita wurde die Leiterin der Sai Baba Gruppe von Kassel. Der Hauptweg zur Erleuchtung war für Anita ihr ständiges Bemühen das Leben so anzunehmen, wie es gerade kommt. Sie übte es alle falschen Wünsche loszulassen und alles Leid in ihrem Leben radikal zu akzeptieren. Sie versuchte beständig aus dem anhaftungslosen Sein heraus zu leben. Manchmal gelang es ihr. Manchmal brach sie in tiefe Glückszustände durch. Aber meistens war es ein hartes inneres Ringen. Sie blieb eisern auf ihrem Weg und reinigte so im Laufe von etwa zwölf Jahren ihren Geist immer mehr. Sie betete jeden Tag zu ihrem Meister und bekam von Sai Baba viele hilfreiche Träume. Er gab ihr geistige Anweisungen und öffnete ihr Scheitel- sowie ihr Herzchakra.

In einem Traum erhielt sie die Botschaft: "Die äußere Guru-Verehrung ist abzulegen. Visualisiere dich selbst als Meister. Laß dein Ego los und lebe im Schwerpunkt für das Glück deiner Mitmenschen. Diene allen Wesen und alles dient dir. Wenn du richtig mit den Dingen des Lebens umgehst, wird alles ein Weg zur Erleuchtung. Mit der richtigen geistigen Einstellung kannst du durch alle Ereignisse des Lebens immer weiter ins Licht wachsen." Anita ging durch eine Phase der intensiven Egoauflösung. Die Glücksenergie in ihr begann zu fließen und sie gelangte dauerhaft ins Licht.

84. Inneres Glück ist innere Arbeit. Wenn du in deinem Leben glücklich werden willst, musst du konsequent an dir arbeiten. Die Basis ist das tägliche Gebet und das Hören auf die eigene innere Stimme. Verbinde dich morgens und abends auf deine Art mit deinem erleuchteten Meister. Mit Selbstdisziplin voran. Gelingen.

Die besten Motivationshilfen

85. Ein wichtiger Punkt bei der täglichen Yoga-Praxis ist die Motivation. Wir alle müssen damit rechnen, dass wir zwar einsehen, dass sich ein tägliches Yoga-Programm langfristig sehr positiv auf unsere Gesundheit und unser allgemeines Wohlbefinden auswirkt. Andererseits haben wir alle sehr wenig Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen. Dem können wir entgegenwirken, indem wir regelmäßig an unserer Motivation arbeiten.

Zum einen dürfen wir nie den Schlendrian einreißen lassen. Den uns selbst schädigenden Gedanken der spirituellen Faulheit müssen wir den positiven Gedanken des spirituellen Sieges und der Tatkraft entgegensetzen. Wir machen uns die Vorteile eines täglichen Gesundheits- und Entspannungsprogramms klar. Wir reden mit uns selbst und überzeugen uns davon, dass wir ein möglichst dauerhaftes Wohlbefinden in unserem Leben erreichen möchten und dass wir dafür jeden Tag etwas tun müssen. Wenn wir einmal vom richtigen Weg abgerutscht sind, nehmen wir unsere tägliche Praxis sofort nach unserer Schwächeperiode wieder auf.

Zum zweiten ist es wichtig, unsere tägliche Yoga-Praxis so zu gestalten, dass sie uns Spaß bringt. Ein wichtiges Hilfsmittel dazu ist schöne Musik. Wenn wir die Yogaübungen zu schöner Musik machen, fallen sie uns gleich viel leichter. Unsere Yoga-Praxis muss so gestaltet werden, dass sie unseren persönlichen Bedürfnissen entspricht und wir das Gefühl haben, dass sie effektiv ist und uns gut tut. Wir können unsere Yogaübungen öfter variieren. Ich mache Yoga immer in Zusammenarbeit mit den beiden Kräften Ausdauer und Freude. Wenn man mit diesen beiden Kräften im Yoga fließt, kann man seinen Yoga-Weg ein Leben lang durchhalten und immer weiter wachsen.

Eine große Hilfe ist es, Yoga in einer Gruppe zu machen. Die Energie der Gruppe trägt einen durch die Yogaübungen und bestärkt einen darin, Yoga wichtig zu nehmen. Eine feste Yogagruppe gibt uns großen Rückhalt für eine kontinuierliche Yoga-Praxis. Denke aber immer daran, dass es die perfekte Yogagruppe nicht gibt. Jeder Yogalehrer und jede Yogagruppe haben gute Seiten und auch Schwachstellen. Ein guter Yogaschüler nutzt die guten Seiten und übt Gelassenheit

bei den Dingen, die ihm nicht so gut gefallen. Das Paradies auf der Erde entsteht vor allem durch eine Paradiessicht und durch das konsequente positive Denken in jeder Situation.

Wenn wir langfristig Yoga üben, werden sich immer neue Dimensionen des Übens eröffnen. Die scheinbar einfachen Yogaübungen werden immer tiefere Wirkungen entfalten. Wir spüren Energieeffekte, die mit den einzelnen Yoga-Stellungen erzeugt werden. Yoga wird zu einem Spiel mit Energie. Und irgendwann wird die Energie dann stärker fließen, und wir verharren längere Zeit in einer Yoga-Stellung mit dem Gefühl von Mühelosigkeit, Ruhe und Wonne.

85. Mache Yoga wie es dir Spaß bringt. Aber bleibe immer auf deinem Weg. Sei kreativ. Definiere klar deine Ziele: "Meine Ziele sind ... Mein Weg ist ..." Was ist dein Siegerweg? Gelingen auf dem mittleren Weg mit etwas Freude, etwas Selbstdisziplin und viel Weisheit.

Mehr Energie im Beruf

86. Wer gesund leben will, muss als erstes einen klaren Entschluß fassen. Er muss die körperliche Gesundheit wirklich wollen. Er muss klar seine Gesundheitsziele definieren und den festen Willen aufbauen, die dafür notwendigen Dinge zu tun. Nur dann hat ein Mensch die Kraft, langfristig ein gesundes und positives Leben zu führen.

Als zweites muss man genau sich und seine Lebenssituation betrachten. Man muss erkennen, was der Körper und der Geist genau brauchen. Man muss überlegen, wie man sein Leben organisiert, damit langfristig die Gesundheit erhalten bleibt und das innere Glück zunimmt. Man muss einen klaren Tagesplan des täglichen Sports, der täglichen Entspannungszeit und der gesunden Ernährung erstellen.

Als Drittes muss man/frau mindestens zwei Monate seinen Gesundheitsplan jeden Tag konsequent umsetzen. Dann hat sich der Geist daran gewöhnt. Die täglichen Gesundheitsübungen gehören dann zum Leben dazu. In Zeiten der Schwäche visualisiert man seine positiven Ziele und den persönlichen Weg der Umsetzung. Nach der erfolgreichen Umsetzung des Tagesplanes belohnt man sich mit einem

Lob oder einer schönen Sache.

Baue kreativ und flexibel die für dich notwendigen Gesundheitsübungen in dein Leben ein. Du kannst jeden Tag auf dem Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen eine Gehmeditation machen. Notfalls verlängerst du deinen Weg etwas, damit du jeden Tag auf insgesamt zwanzig bis dreißig Minuten Sport kommst. Mindestens solltest du am Wochenende eine Stunde spazieren gehen und einmal in der Woche an einem Yogakurs teilnehmen.

Du kannst Yoga praktizieren, meditieren oder in einem spirituellen Buch lesen. Du kannst auch in der Bahn oder in den Pausen am Arbeitsplatz meditieren. Du kannst während der Arbeit Mantras denken oder bewusst in der Ruhe bleiben. Du kannst jeden Kontakt mit deinen Mitmenschen zum Üben der umfassenden Liebe und des positiven Denkens nutzen.

Das große Geheimnis für mehr Energie während der Arbeit und mehr Energie nach der Arbeit besteht darin, sensibel viele kleine Pausen in den Arbeitstag einzubauen. Wer jede Stunde fünf Minuten Pause macht und diese Pause gezielt für die Entspannung (Yogaübungen, Meditation) nutzt, vergrößert seine Arbeitskraft erheblich. Es gibt auch die Technik, in der Mittagszeit eine halbe Stunde eine Tiefentspannung im Liegen (Meditation) zu machen.

86. Lebe aus einer positiven Vision heraus. Mache das Glück zu deinem Zentrum. Sieh dich als glücklichen Buddha, erfolgreichen Shiva und Mutter aller Wesen (Sri Devi). Lebe im Licht und bringe das Licht in die Welt. Beziehe auch deinen Beruf in deine positive Lebensvision mit ein. Gelingen.

87. 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). 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 Nichtswardung, 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-Einheitsbewusstsein-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.

87. Gehe konsequent deinen Weg ins Licht. Mit Optimismus voran. Gelingen.

88. Heilmeditation

1. Sonne = Wir visualisieren über uns eine schöne Sonne, heben beide Hände seitlich in Kopfhöhe an und denken mehrmals das Mantra "Sonne". Wir lassen das Licht der Sonne auf uns herab fließen und massieren es in den Körper ein.

2. Erdkugel = Wir visualisieren unter uns die Erdkugel, reiben mit den Händen (oder Füßen) die Erde und denken: "Ich sende Licht zur ganzen Erde. Mögen alle Wesen auf der Welt glücklich sein."

3. Kranker Mitmensch = Wir konzentrieren uns auf einen Menschen, der körperlich krank ist oder dem es seelisch schlecht geht. Wir bewegen eine Hand segnend in Höhe des Herzchakras und denken: "Ich sende Licht zu ... (Name)." Wir hüllen ihn geistig mit Licht ein und lassen Licht in ihn hineinfließen. Wir fühlen uns real mit ihm verbunden.

4. 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.

5. 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."

6. Meister = Wir visualisieren vor oder über uns einen erleuchteten Meister (Buddha, Jesus, Shiva, Durga). Wir reiben die Hände vor dem Herzchakra und denken: "Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg."

7. 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.

8. Entspannung = Eine Minute Gedankenstopp. Entspannung. Mit Optimismus voran.

88. Was ist dein Weg der Heilung? Vorwärts mit Selbstdisziplin. Gelingen.

Die zehn Yoga-Grundsätze

89. Die Grundlage des Yoga ist das Yoga-Sutra von Patanjali. Darin stellt der erleuchtete Yogaweise Patanjali zehn Grundsätze für das erfolgreiche spirituelle

Üben auf.

1. Gewaltlosigkeit (Ahimsa) = Keine anderen Wesen töten. Friedfertig sein. Sanftmütig leben.

2. Wahrhaftigkeit (Satya) = In der Wahrheit leben. Grundsätzlich ehrlich zu sich selbst und anderen sein. Konsequenterweise aus der persönlichen Wahrheit (Richtigkeit) heraus leben. Eine Lüge ist nur in gut begründeten Ausnahmen zulässig, zum Beispiel wenn man mit einer Lüge das Leben eines anderen Menschen retten kann. Ein Yogi schweigt in einer Zweifelsituation. Wer konsequent in der Wahrheit lebt, der strahlt Wahrheit aus.

3. Rechtschaffenheit (Asteya) = Nicht stehlen und nicht betrügen. Ein Yogi ist im Berufsleben grundsätzlich ehrlich. Er strebt nicht nach ungerechtfertigtem Vorteil, sondern sucht den gerechten Ausgleich (fairer Handel). Einem Yogi kann man im Berufsleben grundsätzlich vertrauen. Er gibt seinem Geschäftspartner eher etwas zu viel als zu wenig. Wer im Geschäftsleben gerecht handelt, erzeugt kein schlechtes Karma.

4. Weisheit (Brahmacharia) = Im Schwerpunkt spirituell leben (in der Weisheit leben/Brahmacharia). Nicht dem Geld, sondern Gott dienen. Das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden.

5. Einfachheit (Aparigraha) = Mäßigung in äußeren Genüssen. Ein spiritueller Mensch lebt grundsätzlich äußerlich bescheiden und innerlich reich. Ein Yogi verbraucht seine Energie nicht im äußeren Tun, sondern lebt so ruhig, dass sie sich nach innen wendet und seinen Körper von innen her reinigt.

6. Verehrung des spirituellen Ziels (Ishvara, die persönliche Gottheit) = Damit wir unseren spirituellen Weg nicht verlieren, ist es notwendig, dass wir uns immer wieder auf unser spirituelles Ziel besinnen. Wir können ein Bild verehren, uns vor einer Statue verbeugen oder ein Mantra (Gebet) sprechen. Sorge gut für dich selbst. Lebe aus der Ruhe heraus (Brahma) und im täglichen spirituellen Üben (Shiva). Sende allen Wesen Licht und wünsche eine glückliche Welt (Vishnu).

7. Egoopfer (Shaucha, Läuterung/Reinigung) = Der Weg ins Licht führt durch die Kreuzigung. Die zehn Ego-Eigenschaften sind Stolz, Neid, Habsucht, Genusssucht,

Angst, Wut, Trauer, Unmäßigkeit, Faulheit, Unweisheit. Was ist heute deine negative Eigenschaft? Welcher positive Gedanke hilft dir sie zu überwinden? Ohne ein großes Egoopfer gibt es keine Erleuchtung. Richtig zu opfern ist eine Kunst. Wer zu viel opfert, verspannt sich innerlich. Wer zu wenig opfert, löst seine Egoverspannung/Anhaftung nicht auf. Wie gelangst du heute zum inneren Frieden, zur inneren Kraft und in die umfassende Liebe?

8. Zielstrebigkeit (Tapas) = Ein klarer Entschluss (Gelöbnis), ein klarer Lebensplan und ein konsequenter Weg des Übens. Tapas bedeutet ein diszipliniertes Leben zu führen. Wer eine klare Zielorientierung und große Ausdauer hat, der siegt auf dem spirituellen Weg. Bitte die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe, folge deiner inneren Weisheit und du wirst auf deinem spirituellen Weg siegen.

9. Lesen (Svadyaya) = Die tägliche Lesemeditation hält uns auf dem spirituellen Weg, reinigt unseren Geist, verbindet uns mit den erleuchteten Meistern und macht uns letztlich zu spirituellen Siegern. Wer sich nicht jeden Tag mit der Spiritualität beschäftigt, verliert im Zeitalter des Konsumfernsehens seinen Weg des inneren Glücks.

10. Zufriedenheit (Santosha) = Gelange in die große Zufriedenheit mit dir und deinem Leben. Welcher Gedanke hilft dir in die Zufriedenheit zu kommen? "Mein Gedanke der Zufriedenheit ist ..."

89. Lebe äußerlich bescheiden und innerlich reich. Lebe durch deine spirituellen Übungen innerlich im Licht und fließe äußerlich positiv mit dem Leben. Konzentriere dich auf deine spirituellen Ziele und sieh dein Leben als einen spirituellen Wachstumsweg. Halte dich an die zehn Yogagrundsätze und dein Leben gelingt. Du wirst am Ende zufrieden mit deinem Leben sein. Etwas Größeres gibt es nicht.

Die fünf Grundsätze der Gesundheit

90. Wer gesund ist, lebt besser und ist glücklicher. Die Essenz eines gesunden Lebens sind die fünf Grundsätze: gesunde Ernährung, Schadstoffe vermeiden, regelmäßig Sport, ausreichende Entspannung und positives Denken. 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, Alkohol und Fastfood verursachen viele Krankheiten und verkürzen normalerweise das Leben erheblich (um 10 bis 20 Jahre).

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.

90. Lebe konsequent nach den fünf Grundsätzen der Gesundheit. Gesunde Ernährung, Schadstoffe vermeiden (keine Drogen, Rauchen, Alkohol), regelmäßig Sport, tägliche Entspannung (Meditation) und positives Denken. Wer gesund lebt, lebt besser und länger (statistisch 15 Jahre). Gesundheit ist für den spirituellen Weg sehr wichtig. Bewahre deine Gesundheit. Gelingen.

91. Amritanandamayi (Amma) ist eine der bekanntesten spirituellen Meisterinnen des heutigen Indiens. Sie wurde am 27.9.1953 in Kerala geboren. Bereits im Alter von fünf Jahren begann sie mit ihrer spirituellen Praxis. Ihr Motto war: "Vergeude spirituell keine Minute in deinem Leben."

Im Alter von 17 Jahren gelangte sie zur Erleuchtung und mit 22 Jahren erreichte sie die Buddhaschaft (vollständige Erleuchtung). Sie gründete in ihrem Heimatort in Südindien (Kerala) einen Ashram, in dem heute auch viele Menschen aus dem Westen leben. Von ihrer Lehre her ist sie eine typische Vertreterin des Neohinduismus. Sie verbindet Karma-Yoga (den Weg der umfassenden Liebe), Bhakti-Yoga (Gottheiten-Yoga, Meister-Yoga) und spirituelles Üben (Singen, Meditieren, Hatha-Yoga) zu einem effektiven Yogaweg. Sie ist undogmatisch, humorvoll und betont die Einheit aller Religionen.

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

91. Mit dem täglichen Meister-Yoga siegst du. Visualisiere dein spirituelles

Vorbild über dir oder vor dir. Denke: "Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg." Vorwärts. Die Gnade ist mit dir.

92. Eine weitere große indische Heilige ist Anandamayi Ma. Ananda bedeutet Glück. Anandamayi Ma ist die Mutter des Glücks. Sie lebte von 1896 bis 1982 als Yogini in Indien. Sie war eine schöne Frau. Sie konnte wunderbare Geschichten erzählen und wunderschön singen. Sie tanzte gerne. Und sie lehrte das Lachen: "Wann immer ihr die Gelegenheit habt, lacht so viel ihr könnt."

Anandamayi Ma war eine große Meisterin des Hatha-Yoga. Sie schenkte der Welt den Weg des intuitiven Yoga. Der intuitive Yoga besteht aus Körperübungen (Hatha-Yoga), geistigen Übungen (Vorbild-Yoga), Meditation (Raja-Yoga) und dem Weg der umfassenden Liebe (Karma-Yoga).

Als junge Frau praktizierte Anandamayi Ma nacheinander einige Jahre die Körperübungen des Yoga, visualisierte verschiedene Gottheiten (Gottheiten-Yoga) und lebte dann drei Jahre in großer Ruhe (Ruhe-Yoga, Raja-Yoga). Danach erwachte das große innere Glück in ihr. Die Menschen spürten das Licht und wollten ihren Segen. Deshalb lebte Anandamayi Ma ab jetzt als Karma-Yogini und reiste durch Indien. Sie gab allen Menschen ihren Darshan und inspirierte sie dazu, ein glückliches Leben zu führen und jeden Tag spirituell zu praktizieren. Das war die vierte Stufe des umfassenden Hatha-Yoga.

Ihre Körperstellungen (Asanas) übte Anandamayi Ma aus dem Gefühl heraus. Sie praktizierte den Weg des kreativen und intuitiven Hatha-Yoga. Auch ihre geistigen Übungen machte sie kreativ und intuitiv. Sie übte jeweils die positiven Eigenschaften und die Vorbilder (Gottheiten, Buddhas), die sie in dem jeweiligen Moment gerade brauchte. Nacheinander flossen die verschiedensten Gottheiten durch ihren Geist. Sie visualisierte ihre Formen, identifizierte sich mit ihnen, dachte ihre Namen als Mantra und aktivierte dadurch die Kundalini-Energie in sich. Nachdem Anandamayi Ma ihren Körper und ihren Geist mit spiritueller Energie aufgeladen hatte, verweilte sie drei Jahre in der großen Ruhe. Sie sprach kaum, handelte wenig und saß überwiegend einfach nur da. Sie brauchte jetzt

keine Übungen mehr. Die erwachte Kundalini-Energie reinigte von alleine ihren Körper, ihren Geist und ihre ganze Seele. Sie brauchte jetzt einfach nur viel Ruhe. Sie musste verhindern, dass die Kundalini-Energie sich in äußeren Aktivitäten auslebte. Sie musste so ruhig leben, dass sich ihre Energie nach innen wendete und von alleine alle Verspannungen auflöste.

92. Praktiziere regelmäßig Hatha-Yoga (Körperübungen), Bhakti-Yoga (Gottheiten-Yoga, Gebet), Raja-Yoga (Meditation) und Karma-Yoga (Liebe). Anandamayi Ma segnet dich, wenn du jeden Tag mindestens 15 Minuten deine Übungen machst. Du kannst sie auch in dreimal fünf Minuten aufteilen (Gebet, Lesen, Yoga, Meditation nach freier Wahl). Was ist deine tägliche spirituelle Praxis? Lebe in der Gnade und dein Leben wird glücklich sein.

93. Mutter Meera ist eine in Deutschland lebende erleuchtete Meisterin. Sie wurde am 26.12.1960 in Indien geboren und heiratete 1982 einen Deutschen. Mutter Meera gibt Licht und Segen in Stille als freies Geschenk an alle Menschen. Ihr Darshan ist kostenlos. Am Anfang kamen nur wenige Menschen zu ihr. Aber inzwischen ist sie zu einem Mittelpunkt der spirituellen Szene in Deutschland geworden. Nils empfiehlt es jedem Yogi, sich mindestens einmal in seinem Leben von einem erleuchteten Meister segnen zu lassen. Ein Darshan ist ein wichtiger Reinigungsschritt auf dem spirituellen Weg. Oft werden Erleuchtungsenergien übertragen, die sich eines Tages zu einer großen Gnade entfalten können. Mutter Meera vertritt die Einheit aller Religionen und den individuellen Weg jedes Menschen. Jeder darf den spirituellen Weg gehen, der zu ihm paßt.

Aussagen von Mutter Meera:

"Es ist nicht nötig, zu mir hierher zu kommen; ich kann überall helfen."
(Wichtig ist die geistige Verbindung durch ein Mantra, ein Gebet, eine Meditation.)

"Gott ist still. Alles kommt aus der Stille. In Stille kann mehr Arbeit getan werden." (Lebt in der Ruhe und handelt aus dem Sein heraus.)

"Ich nehme jeden an, der aufrichtig zu mir kommt."

"Ich schaue in jeden Winkel eures Seins. Ich betrachte alles in euch, um zu sehen, wo ich helfen, wo ich heilen und Kraft geben kann."

"Ihr dürft das materielle Leben genießen, doch bringt es dem Göttlichen dar." (Lebt die Freude als Teil des spirituellen Weges.).

"Jede Religion hat ihre grundlegenden Bücher. Es ist hilfreich, diese Hauptwerke der Religionen zu lesen."

"Beten hilft stets."

93. Verbinde dich am Morgen und Abend mit deinem erleuchteten Meister. Gehe mit dem täglichen Gebet durch dein Leben. Wer jeden Tag betet, erhält den Segen von Mutter Meera. "Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg." Große Segnung. Großes Gelingen.

Shivas Segen

94. Shiva ist der oberste Gott im Yoga. Wir können ihn als das Symbol für einen siegreichen Yogi sehen. Shiva ist ein Meister des Lebens. Und er verkörpert das Erleuchtungsbewusstsein, das Leben im Licht (Sat-Chid-Ananda, Frieden-Einheit-Glückseligkeit).

1. Der Sieger = Wir schütteln unsere Fäuste in Höhe des Kopfes und denken: "Ich bin ein Sieger. Ich erreiche meine Ziele. Meine Ziele sind ...".

2. Der Starke = Wir reiben die Hände/Füße auf der Erde, visualisieren unter uns den Berg Meru und denken: "Ich sitze auf dem Berg Meru (Weltenberg). Ich gehe mit Ausdauer meinen Weg."

3. Der Gelassene = Wir machen große Kreise mit den Armen, visualisieren um uns herum den Kosmos voller Sterne und denken: "Ich lebe in der großen Ordnung des Kosmos. Ich nehme die Dinge so an, wie sie sind. Ich fließe positiv mit dem Leben."

4. Der Hatha-Yogi = Wir visualisieren in uns die Kundalini-Schlange, bewegen die Zehen, kreisen mit den Daumen und denken: "Ich bin ein Hatha-Yogi. Ich rette mich durch meine spirituellen Übungen."

5. Der Karma-Yogi = Shiva bedeutet übersetzt "Der Gute". Er lebt im kosmischen Bewusstsein und sieht sich in allen seinen Mitwesen. Wir senden allen Wesen Licht und denken: "Ich bin ein Karma-Yogi. Ich sende Licht zu (allen meinen Freunden). Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

6. Meister-Yoga = Wir reiben die Hände vor dem Herzchakra, visualisieren über uns im Himmel unseren erleuchteten Meister und denken: "Om alle erleuchteten Meister. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg."

7. Shiva-Bild = Konzentriere dich auf ein Bild oder eine Statue von Shiva. Bewege eine Hand in Höhe des Herzchakras und nimm dadurch Energie von Shiva auf. Denke mehrmals das Mantra "Om Namah Shivaya. Shivo Ham." (Ich verbinde mich mit Shiva. Ich bin eins mit Shiva) und spüre, wie mit dem Mantra die Energie Shivas (aller erleuchteten Yogis) in dich hineinfließt.

8. Meditation = Wir legen die Hände in den Schoß, bewegen die Zehen und denken das Mantra "Om" im Bauch. Dann stoppen wir eine Minute alle Gedanken. Wir verweilen einige Zeit entspannt in der Meditation und kommen dann zurück.

94. Sei ein Meister des Lebens. Folge klaren Zielen. Lebe dauerhaft im Licht. Praktiziere Hatha-Yoga (Körperübungen), Bhakti-Yoga (Gebet, Gottheiten-Yoga), Karma-Yoga (Gutes tun) und Meditation. "Meine Ziele sind ... Mein Siegerweg ist ... Meine spirituellen Übungen sind ... Om Namah Sivaya, Shivo Ham." Vorwärts mit Kraft. Segnung. Gelingen.

95. Es war einmal ein Königssohn, der war sehr klug. Er lernte bei allen weisen Männern und Frauen seines Landes. Als sie ihm nichts mehr beibringen konnten, schickte ihn sein Vater, der König, in die weite Welt hinaus. In allen Ländern der Erde suchte der Königssohn die größten Gelehrten auf und blieb so lange bei ihnen, bis er ihr Wissen vollständig in sich aufgenommen hatte. Nach einigen Jahren wusste er alles. Er kehrte zu seinem Vater zurück, um die Herrschaft über sein Land zu übernehmen.

Bevor er sich zum König krönen ließ, bat er alle Bewohner seines Landes hervortreten, die etwas wussten, was er noch nicht wusste. Machtvoll hob ein

alter Mann seine Hand. Er sah sehr bleich aus. Sein Körper bestand nur aus Haut und Knochen. Er sprach: "Ich bin der Tod. Ich kann dich das höchste Wissen lehren."

Der Königssohn folgte dem Tod in eine abgelegene Hütte in den Bergen. Der Tod setzte sich auf seinen Thron und bat den jungen Mann, zu seinen Füßen Platz zu nehmen. Drei Jahre saß der Prinz schweigend bei den Füßen des Meisters. Sie sprachen kein Wort. Der Geist des Königssohnes wurde immer ruhiger. Er vergaß all sein Wissen.

Im Laufe der Zeit entstand eine starke spirituelle Energie. Sie verwandelte den Königssohn. Sein Ego verschwand, und Glück breitete sich in ihm aus. Er lebte jetzt dauerhaft in einer großen Wolke aus Erleuchtungsenergie. Wenn er diese Energie auf andere Menschen übertrug, konnte er sie damit heilen. Wenn er die Hand auf seinen eigenen Körper legte, konnte er sofort Gesundheit und Glück in sich erzeugen.

Als erleuchteter König regierte er sein Land weise und gerecht. Er blieb stets bescheiden, weil er wusste, dass der Tod ein noch größerer Meister als er war. Als seine Zeit um war, stand plötzlich der Tod vor der Tür. Der Tod sagte: "Du hast dein Leben gut genutzt. Du hast dein inneres Glück verwirklicht. Du hast deinen Mitmenschen viel Gutes getan. Deshalb wartet jetzt das Licht auf dich."

95. Worauf bist du heute wütend? Warum bist du traurig? Löse deine Wut und deine Trauer. Bewege sie hinaus. Was löst dein Problem? Welcher positive Gedanke hilft dir? Verzeihe. Liebe. Sei dankbar für das, was du hast. Konzentriere dich auf deine positive Zukunft. Mit Optimismus voran.

96. In Indien lebte einmal ein alter Mann, der hieß Tantipa. Von Beruf war er ein Weber gewesen. Er hatte viele schöne Teppiche und Tücher in seinem Leben gewebt. Aber jetzt im Alter waren seine Hände steif geworden. Er konnte seinen Beruf nicht mehr ausüben. Ihm fehlte jetzt eine Aufgabe.

Tantipa saß einsam in seiner Hütte. Seine Frau war vor einigen Jahren gestorben. Sein Beruf und seine Frau waren sein Lebenssinn gewesen. Er hatte zwar Kinder,

aber die Kinder gingen ihre eigenen Wege und wollten nichts mehr von ihm wissen. Das Einzige, was sie für ihren alten Vater taten, war, ihm jeden Tag etwas zu essen zu bringen. Äußerlich hatte Tantipa genug zum Leben, und innerlich langweilte er sich. So lebte Tantipa viele Jahre traurig vor sich hin. Lauthals beklagte er sein grausames Schicksal.

Da kam eines Tages ein Yogi vorbei und hörte Tantipa klagen. Er sprach zu ihm: "Du bist ein Dummkopf. Du siehst den großen Schatz in deinem Leben nicht. Du könntest gut als Yogi leben und dein inneres Glück entwickeln. Durch deine täglichen Yoga-Übungen könntest du ein sinnerfülltes Alter erhalten. Statt die große Chance zu nutzen, die dir ein gütiges Schicksal gegeben hat, verbringst du deine Tage damit zu jammern und dein Leid immer weiter zu vergrößern."

Tantipa wußte, dass es das innere Glück gibt. Das Lebensideal des Hinduismus besteht darin, in der Jugend fleißig zu lernen, als Erwachsener einen guten Beruf zu ergreifen, eine Familie zu gründen, und am Ende seines Lebens als Yogi zur Erleuchtung zu gelangen. Tantipa begriff, dass der Yogi recht hatte. Er fragte den Yogi nach den zu ihm passenden Übungen, entwickelte einen guten Tagesplan und begann sofort mit einer intensiven spirituellen Praxis.

In seinem Beruf als Weber war Tantipa sehr fleißig gewesen. Er hatte sein Leben lang Fleiß und Ausdauer trainiert. Diese Eigenschaften brachten ihn jetzt auf seinem Yogaweg schnell voran. Tantipa praktizierte jeden Tag fleißig Lesen, Gehen, Gedankenarbeit, Yoga und Meditation. Und er erreichte nach zwölf Jahren die Erleuchtung. Alle inneren Verspannungen lösten sich auf, und seine Kundalini-Energie begann zu fließen. In ihm und um ihn herum war eine starke Erleuchtungsenergie. Sein Körper war voller Kraft und sein Geist voller Glück. Er strahlte Liebe und Licht aus. Alle Leute kamen, um ihn zu sehen, seine Weisheit zu hören. Er hatte nie mehr Langeweile.

96. Lebe aus einem tieferen Sinn heraus. Finde eine erfüllende Aufgabe in deinem Leben. Entwickel dein inneres Glück durch eine tägliche spirituelle Praxis. Mit Optimismus voran. Gelingen.

97. Übung Yoga mit positivem Denken

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

2. Windmühle = 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? Zähle drei Ziele auf.

3. Frosch = 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. Arm-Beinheben = 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. Oberkörperheben = 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. Beckendrehen = 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. Füßebewegen = 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. Radfahren = Wir drehen uns auf den Rücken, heben den Kopf und fahren mit Armen und Beinen Rad. Dabei denken wir: "Ich lebe als Sieger".

9. Kerze = 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. Meditationssitz = 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 denken: "Ich sende Licht zu (allen meinen Freunden). Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Wir stoppen alle Gedanken und entspannen uns danach.

97. Geh den Weg des Positiven. Was bedeutet das für dich? Sieh dich als Sieger in deinem Leben. Bitte die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe. Und du wirst siegen. Es gibt keinen Zweifel. Höchstens kann sich der Weg manchmal etwas anders gestalten, als du es dir vorgestellt hast. Große Gnade. Das Licht ist mit dir.

98. Es war einmal ein König, der wollte gerne das innere Glück verwirklichen. Sein Priester erklärte ihm, dass dazu eine fünffache Entsagung notwendig sei.

Als Erstes entsagte der König seinem Königreich. Er zog in einen abgeschiedenen Wald und lebte dort als Yogi. Als Zweites entsagte der König der Sexualität. Er lebte ohne eine Beziehung, um seine Energie besser auf seine spirituellen Übungen konzentrieren zu können. Das war für ihn das größte Opfer.

Als Drittes entsagte der König seinen Gedanken. Er meditierte viel und lebte in der großen Ruhe. Als Viertes entsagte er seinem Ich-Bewusstsein. Er ließ sein Ego los, ging durch die große Leerheit (Nichtswerdung) hindurch und gelangte ins Licht. Es fühlt sich unangenehm an, wenn sich das Ego auflöst. Aber dahinter wartet das innere Glück. Wer das weiß, kann leicht sein Ego opfern.

Der König genoss einige Zeit das Glück der Erleuchtung. Dann dachte er an das

Leid seiner Mitmenschen. Sie kannten den Weg des inneren Glücks nicht. Sie brauchten einen erleuchteten Helfer, der sie auf dem Weg des inneren Friedens, der Liebe und des Glücks anleitete.

Der König entsagte deshalb als Fünftes dem großen Glück der Abgeschlossenheit und ging wieder zurück in sein Königreich. Er half vielen Menschen auf dem spirituellen Weg und machte das Glück zum Staatsziel. Er lebte als Hatha-Yogi im dauerhaften Üben, als Karma-Yogi in der großen Liebe und als Bhogi-Yogi im unermesslichen Glück des ständigen Paradiesbewusstseins. Die fünf Opfer erwiesen sich als die größte Gnade in seinem Leben.

98. Erbringe das notwendige Opfer in deinem Leben, damit sich dein inneres Glück entwickeln kann. Verzichte auf Unwesentliches, um Wesentliches zu gewinnen. Gelingen

Wechselatmung

99. Die Wechselatmung ist eine wichtige Yogatechnik. Sie bringt uns ins innere Gleichgewicht. Im Körper gibt es drei wichtige Energiekanäle: den linken (Ida, Mond, Ruhe), den rechten (Pingala, Sonne, Aktivität) und den mittleren Energiekanal (Sushumna, Kundalini-Kanal). Wenn wir den linken und den rechten Kanal durch die Wechselatmung mit Energie (Prana) gefüllt haben, steigt die Energie von alleine im mittleren Kanal auf. Dann entstehen Ruhe und innere Kraft. Wir können etwas nachhelfen, indem wir unseren Oberkörper kreisen und "Om" im Bauch denken.

1. Blasebalgatemung = Wir legen eine Hand auf den Bauch und praktizieren eine Minute die Blasebalgatemung. Wir atmen in erhöhter Geschwindigkeit mit den Bauchmuskeln und füllen unseren ganzen Körper bewusst mit Energie (Prana, Licht).

2. Wechselatmung = Wir drücken mit dem Daumen das rechte Nasenloch zu, atmen mit der Blasebalgatemung durch das linke Nasenloch, bewegen die linken Zehen und zählen von 1 bis 20 im Körper. Wir drücken mit dem Zeigefinger (Mittelfinger, Ringfinger) das rechte Nasenloch zu, atmen mit der

Blasebalgatemung durch das rechte Nasenloch, bewegen die rechten Zehen und zählen wieder von 1 bis 20 im Körper. Wir wechseln mehrmals zwischen dem linken und dem rechten Nasenloch hin und her, bis ein Gefühl der inneren Ruhe und Harmonie entsteht.

3. Beckenboden = Wir spannen den Beckenboden an, zählen dort die Zahlen 1 bis 20 und bewegen die Zehen beider Füße. Wir entspannen uns.

4. Oberkörperkreisen = Wir legen die Hände auf die Knie und kreisen mit geradem Oberkörper mehrmals links herum. Wir ziehen den Beckenboden an und visualisieren ein großes Meer um uns herum. Wir denken das Mantra "Meer". Dann kreisen wir mehrmals rechts herum und denken wieder das Mantra "Meer". Wir entspannen den Beckenboden.

5. "Om" im Bauch = Wir legen die Hände im Schoß zusammen, denken eine Minute das Mantra "Om" im Bauch, atmen in den Bauch und bewegen die Zehen. Wir stoppen eine Minute alle Gedanken. Wir entspannen uns.

99. Bewahre dein inneres Gleichgewicht. Lebe äußerlich im Gleichgewicht von Aktivität und Entspannung. Mache im richtigen Moment die richtige spirituelle Übung. Lade dich immer wieder mit innerer Kraft auf. Gehe mit deinen Übungen durch den Tag. Denke positiv. Du wirst siegen. Gelingen.

Segnung durch die Große Göttin

100. Der Gottheiten-Yoga (Vorbild-Yoga) ist die höchste Form des Yoga. Mit ihm können wir die Kundalini-Energie (das innere Glück) erwecken. Wir können schnell in ein Leben im Licht, in der Liebe und der Kraft gelangen.

Wichtig beim Gottheiten-Yoga ist es, dass wir immer gut in Kontakt mit uns selbst und unserer inneren Weisheit sind. Wir sollten nie formal (rein äußerlich, ohne innere Beteiligung) geistige Bilder aufbauen und die dazugehörigen Mantras (positive Sätze) denken. Wir sollten eher kreativ und spielerisch damit umgehen. Wir sollten unsere persönliche Form des Gottheiten-Yoga finden und mit Ausdauer praktizieren.

1. Durga = Durga ist die Göttin der Kraft. Sie reitet auf einem Tiger (oder Löwen). Sie hat die Kraft eines Tigers. Was sie sich vornimmt, erreicht sie. Sie ist eine Siegerin. Wir strecken beide Fäuste hoch, schütteln sie und denken mehrmals das Wort "Kraft", bis wir die Kraft Durgas in uns spüren.

2. Kali = Kali ist die schwarze Göttin mit dem Schwert. Sie schlägt Shiva (sich selbst) den Kopf ab. Sie opfert ihr Ego und gewinnt dadurch inneren Frieden. Sie bringt sich durch die Überwindung aller Anhaftungen an sich selbst, ihren Körper und ihr Leben ins Licht. Opfer dein Ego. Lege deine Hände in den Schoß. Reibe immer abwechselnd mit den rechten und mit dem linken Fuß kreisend die Erde, visualisiere (spüre) den Boden unter dir und denke: "Ich lasse meine falschen Wünsche los. Ich nehme das Leid in meinem Leben an. Ich fließe positiv mit dem Leben." Was mußt du heute loslassen? Was möchtest du heute annehmen? Was ist heute dein Weg der Ego-Opferung und des inneren Friedens?

3. Sarasvati = Sarasvati ist die Göttin der Weisheit und der Kreativität. Sie hält ein Buch und eine Gebetskette in ihren Händen. Sie glaubt den Aussagen der erleuchteten Meister. Sie verankert sich in den heiligen Büchern und im spirituellen Üben. Was ist heute dein Gedanke der Weisheit? Strecke den Zeigefinger neben dem Kopf zum Himmel, bewege ihn etwas und denke: "Mein Weg eines weisen Lebens ist ...".

4. Lakshmi= Lakshmi ist die Göttin des Glücks. Neben ihrem Kopf befinden sich zwei Blumen. Sie sieht die Schönheit in ihrem Leben. Sie erkennt ihre Welt als Paradies. In ihrem Schoß vor ihrem Bauch hält sie einen Krug voller Goldstücke. Sie ist innerlich und äußerlich reich. Sie besitzt innere und äußere Fülle. Welche Fülle hast du? Welche besonderen Fähigkeiten besitzt du? Welche äußeren Möglichkeiten sind dir gegeben? Erkenne dich als Göttin der Fülle. Reibe kreisend mit deinen Händen deinen Bauch und denke das Mantra: "Die Fülle in meinem Leben ist ... Meine besonderen Fähigkeiten sind ... Gut in meinem Leben ist ... Ich bin zufrieden, weil ... Ich bin dankbar für ...". Denke deinen Satz der Fülle so lange, bis du Glück und Zufriedenheit in dir spürst.

5. Umfassende Liebe = Sieh dich als Mutter aller Wesen. Betrachte alle Wesen auf der Erde als deine Kinder. Identifiziere dich mit ihnen. Wünsche ihnen Glück. Du

bist jetzt Lakshmi mit den gebenden Händen. Bringe deine Hände neben das Becken, öffne sie nach vorne zur Erde, bewege sie leicht hin und her, visualisiere alle Wesen auf der Erde und sende ihnen Licht: "Ich sende Licht zu (allen meinen Freunden). Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Lebe deine Aufgabe. Sorge gut für dich und lebe im Schwerpunkt das große Geben. Das ist der Weg eines Lebens im Licht und in der Liebe.

100. Sieh dich das Sieger. Lebe als Sieger. Bitte die erleuchteten Meister um Hilfe. Gehe konsequent den Weg deiner Wahrheit und Richtigkeit. Gelingen. "Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg." Mit Kraft voran. Gelingen.

101. Erleuchtung ist eine innere und nicht eine äußere Angelegenheit. Man kann innerlich erleuchtet sein und äußerlich ganz normal leben, also als König, Politiker oder Putzfrau. Wie es gerade kommt. Wobei es hilfreich ist in der Ruhe zu leben. Deshalb hat Buddha den Weg der Ruhe gewählt. Es gibt aber auch die Geschichte eines Erleuchteten, der nach seiner Erleuchtung wieder in sein Königreich zurück gekehrt ist.

Ich halte den Dalai Lama für erleuchtet. Er folgt aber der Tradition der Bescheidenheit. Nach dieser Tradition darf er sich auch als Erleuchteter für nichterleuchtet erklären. Und möglicherweise hat er sogar Recht. Es gibt viele Stufen der Erleuchtung. Und man kann es immer so sehen, dass die Erleuchtung erst in der nächsten Stufe beginnt. Letztlich ist auch das ein Gedankenspiel. Ein Erleuchteter würde sich fragen: "Was ist hilfreich für meine Mitmenschen?" Je nach Situation würde er sich für erleuchtet und für nicht erleuchtet erklären. Und so die Menschen zur Erleuchtung hinführen.

Meine persönliche Erfahrung ist, dass man das innere Glück (das Einheitsbewusstsein) am besten halten kann, wenn man im erleuchteten Sein lebt (in der Ruhe, in der Anhaftungslosigkeit, im Nichtstun). Und man kann sie bewahren, wenn man als Bodhisattva für das Glück aller Wesen lebt. Wenn man sich für unwichtig und das Glück seiner Mitwesen für wichtig hält. Eine weitere Erfahrung von mir ist, dass man inaktiv wird, wenn das innere Glück stark wird.

Man kann seine Aktivität wieder erlangen, wenn man sich auf das Leid der Wesen und auf seine Aufgabe konzentriert.

101. Denke über dein Leben nach. Welche Erfahrungen hast du in deinem Leben gemacht? Was sind deine Ziele? Wie stellst du dir deine Zukunft vor? Was ist dein Lebensplan? Was ist dein Weg eines weisen Lebens? Besinne dich auf deine Lebensziele, deine Aufgabe und deinen Weg. Was ist dein (innerer oder äußerer) Gegner? Was sind deine Helfer? Was ist dein Siegerweg?

102. Atisha war ein tibetischer Meister der umfassenden Liebe. Er wurde 980 in Indien geboren. Er war zuerst Professor an einer Klosteruniversität, dann machte er sich auf die Suche nach dem schnellsten Weg zur Selbstverwirklichung. Er pilgerte von Meister zu Meister und probierte ihre Techniken aus. Der Meister Rahula brachte ihn geistig zum großen Durchbruch: "Jede Form der Selbstbezogenheit hindert dich daran vollständig erleuchtet zu werden. Auch wenn du Jahrzehnte in einer abgeschiedenen Höhle meditierst, gewinnst du vielleicht große spirituelle Kräfte. Aber vermutlich wird dann auch Stolz in dir entstehen. Und dieser Stolz wird dich daran hindern auf eine hohe Ebene der Erleuchtung zu gelangen. Er wird deine vollständige Einswerdung mit dem Kosmos blockieren. Du musst dein kleines Ich als einen gedanklichen Irrtum durchschauen. Du musst dein Ego, dein Ich-Bewusstsein, überwinden. Dann wirst du frei. Dann trittst du bewusstseinsmäßig ins große Selbst, ins Licht, in ein Leben in Gott ein. Du kommst vom Ego-Bewusstsein zum kosmischen Bewusstsein. Du denkst dann von der Einheit des Kosmos her. Und genau dadurch bekommst du von Gott ständig große Kraft, Liebe, Glück, Frieden und Erleuchtung."

Das überzeugte Atisha. Doch wie sollte er das erreichen? Ihm fehlte eine wirksame Technik zur Überwindung seines Ego-Bewusstseins. Diese Technik lernte er bei dem Meister Serlingpa. Sie wird im tibetischen Buddhismus Tonglen genannt und bedeutet Auswechseln. Man übt es, sich mit seinen Mitmenschen zu identifizieren. Man verbindet sich mit ihrem Leid und sendet ihnen positive Energie. Atisha lebte zwölf Jahre als Yogi und ging dann zehn Jahre als spiritueller Meister nach Tibet, um den Menschen dort den Weg der umfassenden Liebe zu

schenken.

Tonglen kann man auf verschiedene Arten praktizieren. Der tibetische Weg ist sehr radikal. Man übernimmt geistig alles Leid von seinen Mitmenschen und sendet ihnen gedanklich all sein Glück. Und man tut das so ernsthaft, dass man damit rechnet, dass wirklich eine Übertragung der Leidenergie (des schlechten Karmas) stattfindet. Nils hat für sich den Weg etwas abgemildert. Nach seiner Erfahrung reicht es aus, wenn man bei dem Leid auf der Welt konsequent hinsieht, Mitgefühl entwickelt und im Rahmen seiner Möglichkeiten hilft. Wer äußerlich als Yogi (in der Ruhe) und innerlich im Schwerpunkt als Karma-Yogi (im Helfen) lebt, wächst ins Licht. Wer aus der Ruhe (dem Sein) heraus für das Glück aller Wesen arbeitet, entwickelt optimal sein inneres Glück.

102. Wie gelingt dir heute die Identifizierung mit deinen leidenden Mitmenschen: 1. Die Menschheit ist eine Familie. Alle Menschen sind Brüder und Schwestern. In einer Familie helfen sich alle gegenseitig. 2. Wenn es mir schlecht geht, möchte ich auch, dass mir geholfen wird. Wem es gut geht, der sollte denen helfen, den es schlecht geht. 3. Ich bin eine Mutter/ein Vater aller Wesen (ein spiritueller Meister). Ich sehe alle Wesen als meine Kinder an und motiviere mich so ihnen zu helfen. Vorwärts auf dem Weg des Karma-Yoga. Meine Tat der Liebe ist heute ... Segnung. Gelingen.

103. Grundsätzlich heißt es in den Yogaschriften, dass ein Yogi erst sich selbst zur Erleuchtung bringen soll und danach als Meister für seine Mitmenschen arbeiten darf. Wer nicht erleuchtet ist, verbraucht seine Energie sehr leicht auf dem Weg des Helfens. Er baut ein großes Ego (Stolz) auf und entwickelt viele negative Eigenschaften. Dann wird das Helfen für ihn ein Weg in die Hölle und nicht in den Himmel.

Viele spirituelle Menschen haben sich auf dem Weg des Helfens verlaufen. Man übernimmt leicht die negativen Energien seiner unerleuchteten Mitmenschen. Man wird bewundert und fühlt sich toll. Man bekommt Geld und wird reich. Man bekommt Macht über seine Mitmenschen und fühlt sich als Gott. Man hält sich für spirituell weit entwickelt, obwohl man viele Fehler hat. Ein wirklicher Meister ist

eher ein Bettler als ein Buddha. Er ist in der Egolosigkeit (Leere/Einheit) verankert und nicht in der Vorstellung ein großartiger Erleuchteter zu sein. Er ist eher ein Diener seiner Mitmenschen als ihr König. Er sieht sich kleiner als seine Anhänger. Er nimmt seine Mitmenschen wichtiger als sich selbst. Er lebt im Sein und im Geben und nicht im Habenwollen und Bewundertwerden.

Wenn ein nichterleuchteter Mensch als spiritueller Lehrer (Priester, Yogalehrer, Psychotherapeut, Lebensberater) arbeiten will, muss er sich der Egofallen bewusst sein und ständig bei seinen negativen Eigenschaften gegensteuern. Er muss nach jedem Kontakt mit seinen unerleuchteten Mitmenschen seine Psyche spirituell reinigen und wieder zur Demut und Nichtswerdung gelangen. Er sollte bei seiner Lehrtätigkeit versuchen die Eigenschaften Bescheidenheit, Frieden, Liebe, Wahrhaftigkeit und Dienen zu bewahren. Die Welt braucht viele spirituelle Lehrer und Lehrerinnen. Für manche Menschen kann es gut sein sich erst einige Jahre in die Abgeschiedenheit zurückzuziehen und nach der Erleuchtung als spiritueller Meister zu arbeiten. Für die meisten Menschen ist es aber richtig ab einer bestimmten Stufe der spirituellen Entwicklung (nach einer mindestens dreijährigen eigenen Praxis und einer Ausbildung) als spirituelle Lehrer ihren Mitmenschen zu helfen.

Wer nicht vollständig erleuchtet ist und als spiritueller Lehrer/Meister arbeitet, muss sich aber der Problematik seines Tuns bewusst sein. Er sollte im Schwerpunkt den Weg des eigenen Übens gehen, sich jeden Tag mit den erleuchteten Meistern verbinden (Gebet, Lesen, Orakel) und beständig seine negativen Eigenschaften reflektieren. Er sollte sich immer wieder auf Stolz, Habgier, Genusssucht, Anerkennungsstreben, Machtstreben, Karrieredenken und sexuelle Unklarheit überprüfen.

103. Die Arbeit als spiritueller Helfer gibt dir die Kraft dich selbst zur Erleuchtung zu bringen. Hilf deinen Mitmenschen. Gib ihnen das große Wissen vom inneren Glück und vom Weg der umfassenden Liebe. Arbeite als spiritueller Führer auf deine Art (Yogalehrer, Meditationslehrer, Positiv Denken Lehrer) in deiner Welt. Halte dich bei deiner Arbeit als spiritueller Lehrer klein. Bleibe bescheiden, demütig und ein Diener aller Wesen. Verbinde dich jeden Tag mit den erleuchteten Meistern. Die erleuchteten Meister werden dich führen und

beschützen: “Mein Weg der Weitergabe des spirituellen Wissens ist ...”

Vorwärts. Gelingen.

104. Eine Frau schrieb Nils sie sei sehr glücklich, dass sie Yoga kennengelernt habe. In den letzten Jahren habe es beruflich und privat viel Stress in ihrem Leben gegeben. Sie habe dadurch ihre Positivität und Lebenszufriedenheit weitgehend verloren. Durch Yoga sei es ihr gelungen, ihren inneren Stress wieder abzubauen. Sie sei jetzt wieder glücklich in ihrem Leben. Sie fühle sich nur noch selten gestresst. Sie könne sich wieder über das Leben freuen. Dafür sei sie Nils sehr dankbar. Yoga habe ihr die Fähigkeit gegeben, zwischen wichtigen und unwichtigen Dingen klar zu unterscheiden. Dadurch könne sie sich mehr auf das Wesentliche im Leben konzentrieren. Sie würde sich selbst nicht mehr so viel stressen, auf überflüssige Dinge verzichten und so viel Kraft sparen. Sie würde jeden Tag das positive Denken üben und dadurch weitgehend dauerhaft in einem Zustand positiver Energie und Lebensfreude leben können. Wenn sie aber ein paar Tage nicht Yoga und positives Denken übe, dann würde ihre gute Energie schnell wieder verschwinden. Also habe sie beschlossen, ihren Yogaweg jeden Tag konsequent immer weiter zu gehen.

Im Laufe der Zeit seien ihre positiven Gefühle immer intensiver geworden. Sie sei aber auch empfindlicher gegenüber negativer Energie. Doch damit könne sie umgehen. Sie haben einen Weg gefunden, Schwierigkeiten aller Art positiv zu bewältigen. Sie frage sich einfach: “Wie würde der Dalai Lama die Sache sehen?” Und dann würde ihr schnell der jeweils richtige Umgang mit den Dingen einfallen. Die Frau beschrieb in ihren Briefen ein typisches Problem auf dem spirituellen Weg. Die positive Energie nimmt zu. Aber man wird auch empfindlicher gegenüber negativen Energien.

Mit negativen Energien kann man auf verschiedene Weise umgehen. Man kann versuchen negative Situationen und Energien so weit wie möglich zu meiden. Man kann den Kontakt zu negativen Menschen aufgeben oder stark verringern. Man kann sich während des Kontaktes durch das konsequente positive Denken und durch Mantras im inneren Gleichgewicht halten. Und man kann sich nach dem

Kontakt durch spirituelle Übungen (Yoga, Lesen, Meditation) wieder geistig aufbauen. Sehr gut ist es, jeden Tag die großen erleuchteten Meister um Führung und Hilfe zu bitten. Und dann mit einer klugen positiven Strategie durch den Tag zu gehen. Hilfreich sind viele kleine Pausen der Entspannung und positiven Besinnung. Im Beruf ist es wichtig, sich nicht stressen zu lassen und die Aufgaben in der persönlichen Geschwindigkeit zu erledigen. Wer aus der Ruhe heraus handelt, spart viel Kraft und kann seinen Geist länger im positiven Bereich halten. Manchmal wird es aber auch notwendig sein, die Arbeitszeit etwas zu reduzieren. Das tat die Frau nach einigen Jahren und fühlte sich sehr gut damit.

104. Große Zufriedenheit. Alles ist gut so. Nimm dich so an, wie du bist. Akzeptiere dein Leben mit allen glücklichen und unglücklichen Seiten. Konzentriere dich auf das Positive. Gelange zur Paradiessicht. Erkenne deine Welt als Paradies. Welcher Gedanke hilft dir, mit und in deinem Leben glücklich zu sein? Heute ist keine Kritik an dir erlaubt. Denke heute nur positiv über dich. Feier den Tag und dein Leben.

105. Swami Shivananda (auch Sivananda geschrieben) lebte von 1897 bis 1963 in Indien. Er war einer der größten indischen Heiligen der Neuzeit. Von Beruf war er Arzt. Er lehrte die Verbindung von Hatha-Yoga (spirituelle Übungen), Karma-Yoga (für eine glückliche Welt arbeiten) und Meister-Yoga (tägliche Verbindung mit einem erleuchteten Meister).

Je älter Swami Shivananda wurde, desto mehr betonte er den Weg der umfassenden Liebe und das Ziel einer glücklichen Welt. Er setzte sich sehr für die Zusammenarbeit aller großen Religionen ein. Auch die Yogis untereinander sollten zusammenarbeiten.

1958 organisierte er eine Konferenz in Venkatagiri, bei der Sai Baba den Vorsitz führte. Swami Shivananda liebte den Humor. Bei ihm wurde viel geübt und viel gelacht. Als seine Schüler einmal ziemlich misshütet und unausgeschlafen zum Yoga-Unterricht kamen, veranstaltete er einen Lachwettbewerb. Er erzählte einen Witz und alle begannen zu lachen. Nach und nach kamen immer mehr Menschen zusammen und lachten mit. Zum Schluss wusste keiner mehr worum es ging und

alle waren fröhlich.

Swami Shivananda verfasste das Lied der achtzehn Eigenschaften, die ein Yogi besitzen sollte. Die Heiterkeit steht dabei an erster Stelle. An die zweite Stelle setzte er die Regelmäßigkeit. Nach der Auffassung von Swami Shivananda ist regelmäßiges tägliches Üben der entscheidende Punkt, wenn man das Ziel des inneren Glücks erreichen möchte. Die weiteren Eigenschaften sind Wahrhaftigkeit, Ernsthaftigkeit, Integrität, Reinheit, Ausdauer, Anpassungsfähigkeit, Festigkeit, Gelassenheit, Gleichmut, Demut, Einfachheit, Bescheidenheit, Edelmut, Großmut, Güte und Großzügigkeit.

Es gibt drei Wege zur Entwicklung der Erleuchtung. Es gibt den Weg des spirituellen Übens (Yoga, Meditation, Lesen, Gehen). Es gibt den Weg der umfassenden Liebe (Gutes tun, der Bodhisattva-Weg). Und es gibt den Weg der Ruhe (in der Ruhe leben, Abgeschlossenheit, anhaftungsloses Sein). Am besten gehen wir alle drei Wege zusammen.

105. Nutze jede Möglichkeit der Ruhe und des spirituellen Übens, die dir das Leben bietet. Geh durch die unangenehmen Gefühle der Langeweile hindurch und gelange ins Sat-Chid-Anananda (Frieden-Einheit-Glückseligkeit). Dann begreifst du den tieferen Sinn des Lebens. Dann lebst du im Sinn. Das spürst du.

106. Kundalini-Yoga. Mit dem Sternkreisen aktivieren wir die Kundalini Energie und dann meditieren wir auf das Licht in uns. Wir gelangen so schnell zu innerem Frieden und Glück.

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 ... (allen meinen Freunde). Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

6. Om Shanti = 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 "Shanti". Wir kommen mit dem Mantra "Om – Shanti" immer mehr zum inneren Frieden. Unsere Gedanken werden immer ruhiger.

7. Shambhavi-Mudra = 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.

106. Erwecke das Glück in dir. Finde zum inneren Frieden und zur inneren Kraft. Gehe kreativ deinen Weg. Gelingen.

Was ist Gott?

107. Gott ist ein Mysterium, das man nur durch die Erleuchtung erkennen und begreifen kann. Man kann Gott nur in der Erleuchtung sehen. In der Bibel steht: "Selig sind, die reinen Herzens sind; denn sie werden Gott schauen." Wer sein Herz (seinen Geist) mit den spirituellen Übungen reinigt, sieht Gott. Man muss ein Heiliger werden (ein Erleuchteter), um Gott in seiner Tiefe erfahren zu können. Ein noch größeres Mysterium ist es, dass einen das Leben spirituell führt, wenn wir genau hinsehen. Gott wirkt durch das Leben.

Es war einmal eine arme Frau. Sie hatte es schwer in ihrem Leben. Sie versuchte, in einer Beziehung glücklich zu werden. Aber alle ihre Beziehungen waren gescheitert. Sie versuchte, im Beruf glücklich zu werden. Aber in ihrem Beruf erfuhr sie nur Stress, Kampf und Egoismus. Im Laufe der Jahre erschöpfte sich ihre innere Energie immer mehr.

Sie lebte alleine, ohne Mann, ohne Arbeit, ohne tieferen Lebenssinn und ziemlich frustriert. Jeden Tag fernsehen und Süßigkeiten essen war auf die Dauer auch nicht der Weg zum großen Glück. Irgendwie war die Frau auf der Suche nach einem erfüllten Leben.

Eines Nachts erschien ihr der Yoga-Gott Shiva im Traum. Er sprach zu ihr: "Heute ist dein Glückstag. Du kannst aus deinem Leben einen Glücksweg machen. Du hast drei Wünsche frei." Die Frau wünschte sich Liebe, Kraft und Glück.

Am nächsten Tag ging sie wie von einer unsichtbaren Hand geführt in eine Buchhandlung. Sie kaufte sich ein Yogabuch und arbeitete es gründlich durch. Sie machte jeden Tag morgens, mittags und abends ihre spirituellen Übungen. Sie betete zu den erleuchteten Meistern, las in einem spirituellen Buch, ging regelmäßig spazieren, praktizierte ihre Lieblings-Yogareihe und meditierte vor dem Schlafengehen.

Sie übte nicht viel, aber regelmäßig. Und vor allem effektiv und mit innerem Gespür. Sie spürte jeden Tag genau in sich hinein, was sie wann auf welche Art brauchte. Sie konzentrierte sich auf die fünf Eigenschaften Selbstdisziplin, Weisheit, Lebensfreude, umfassende Liebe und inneren Frieden. Dadurch überwand sie ihre Schwäche, ihre Ängste, ihre falschen Sehnsüchte und ihre Selbstzweifel.

Mit den Yogaübungen gelang es ihr, ihre Kundalini-Energie zu erwecken. Plötzlich hatte sie viel Kraft und Glück in sich. Sie gab ihr Wissen auf ihre Art an ihre Mitmenschen weiter und öffnete dadurch ihr Herzchakra. Sie gelangte in die Energie der umfassenden Liebe. Sie lebte ab jetzt im Schwerpunkt für das Ziel einer glücklichen Welt, fand ihre persönliche Aufgabe und wurde eine Lichtbringerin. Sie lebte im Licht (in Gott) und brachte als Teil Gottes das Licht in die Welt. Sie erleuchtete alle Menschen, die sich mit ihr verbanden.

107. Gottüberlassenheit. Überlasse dich voller Vertrauen dem Leben. Verbinde dich jeden Tag mit Gott, lebe in Gott und werde zu einer Göttin. Gehe konsequent deinen Weg der Wahrheit, Weisheit und Liebe. Und irgendwann entstehen in dir dann auch besondere spirituelle Fähigkeiten (Siddhis), mit denen du deinen Mitmenschen spirituell helfen kannst. Du gelangst in ein Bewusstsein der Allgegenwart, der Allwissenheit, der Allliebe, der Einheit, der inneren Harmonie, des Glücks.

108. Bei den Sufies gibt es die 40 Tage Klausur. Nach einem Bericht brechen dabei oft Menschen zur Erleuchtung durch. Auch Jesus saß nach der Übertragung der Erleuchtungsenergie (des Heiligen Geistes) durch Johannes den Täufer (bzw. Gott) 40 Tage und Nächte in der Wüste, bis die Engel ihm dienten (er die spirituelle Energie beherrschte und als erleuchteter Meister arbeiten konnte).

Aus meiner Sicht ist es so, dass durch die Abgeschiedenheit von der Welt die Energie nach innen geht und den Körper reinigt. Es kann inneres Glück und Erleuchtung entstehen. Aber oft muss man durch eine sehr schwere Phase hindurch, weil der Geist diese totale Abschottung für lange Zeit nur schwer ertragen kann. Manche Menschen werden dabei verrückt. Das ist das Risiko dieser extremen Praxis.

Ich lebe seit 33 Jahren in der Abgeschiedenheit. Es gab schwere Phasen, aber nach meinem Gefühl bin ich nicht verrückt geworden. Das mögen manche anders sehen :-). Ich habe gelernt meine Energie nach innen zu wenden und dadurch den extremen Psychodruck zu überwinden. Inzwischen brauche ich keine extreme Abgeschiedenheit mehr. Ab einem gewissen Punkt der Ruhe wendet sich der Geist

von alleine nach innen. Ich spüre ein ständiges Kreisen der Energie in mir. Ich befinde mich in einem ständigen Reinigungsprozess, einem inneren Wachstumsprozess.

108. Geh den Weg deiner Wahrheit. Erwecke dein inneres Glück. Finde die spirituellen Übungen, die dir dabei helfen. Finde deinen Weg ins Licht und in die Liebe. Gelingen.

