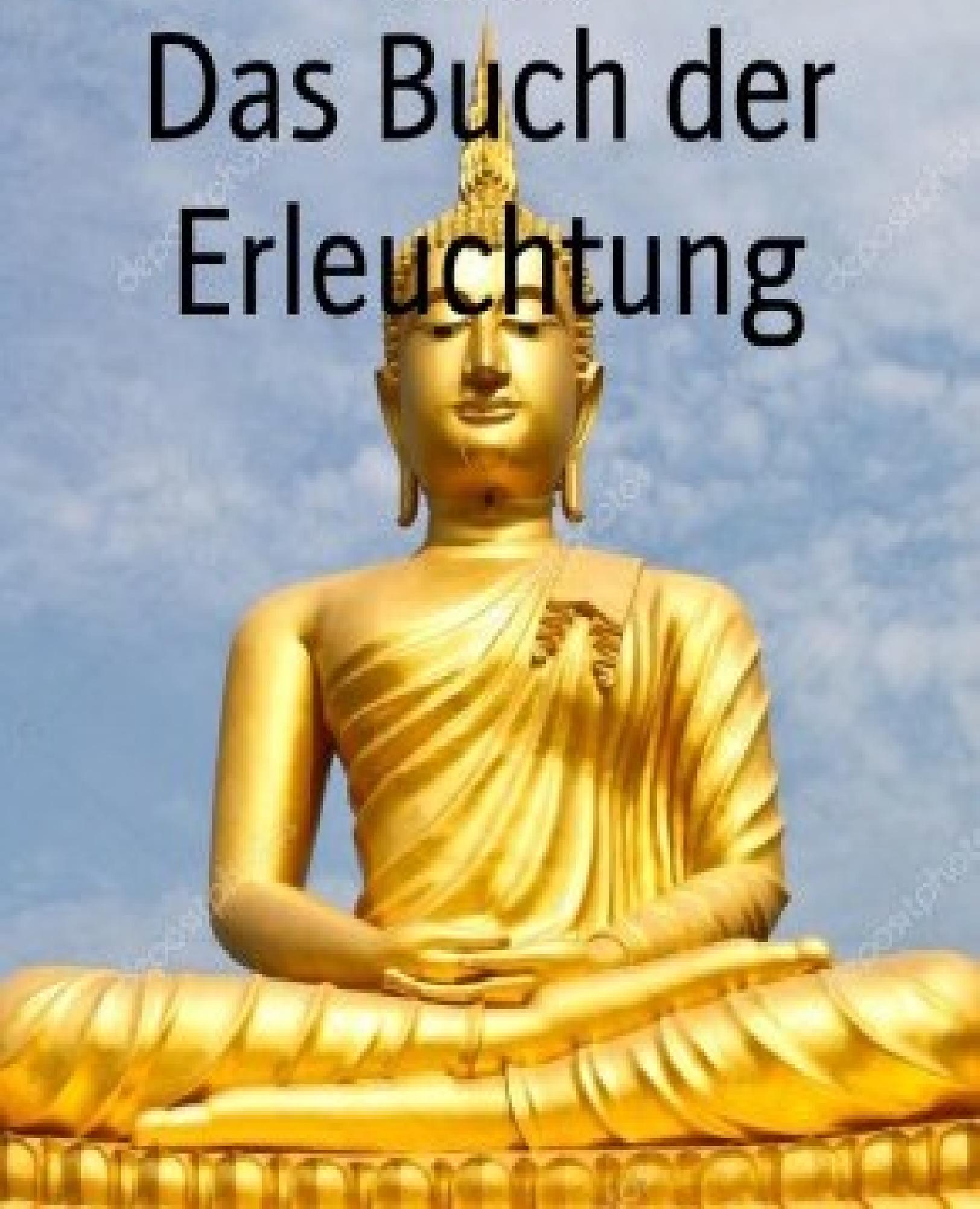


Nils Horn

# Das Buch der Erleuchtung



# Das Buch der Erleuchtung

**Nils Horn**

Alles was du über den tieferen Sinn des Lebens, die Selbstverwirklichung und das Leben im Licht wissen musst. Wenn du konsequent deiner inneren Stimme der Wahrheit und Liebe folgst, wirst du deinen Weg der Heilung, des Friedens, des Glücks und der Liebe finden.

## Inhalt

Was ist Wahrheit?

Wie erweckt man sein inneres Glück?

Heilmeditation

Was ist Erleuchtung

Ramakrishna

Ramana Maharshi

Echte und falschen Erleuchtete

Der schlechte Guru und der gute Schüler

Mißbrauch in den Religionen

ShantiMayi

Zweifel überwinden

Welchen Nutzen hat die Erleuchtung

Neem Karoli Baba

Innere Reinigung

Atem Meditation

Ist die Erleuchtung beweisbar?

Erleuchtung und Ego

Erleuchtung und Dualität

Durchbruch zur Erleuchtung

Erleuchtung, Befreiung und Erwachen

Der Weg ins Licht

Der Weg der Dreiheit

Die fünf Körper eines Menschen

Stolz auf dem spirituellen Weg

Erleuchtung als Gnade

Mutter Meera

Der Beginn meines spirituellen Weges

Zehn spirituelle Erkenntnisse

War Buddha ein Atheist

Buddha

Der alte Yogi und die Frau

Erleuchtung und Yoga

Amritanandamayi

Yoga und Buddhismus

Erleuchtung im Christentum  
Religionsvermischung  
Der Weg der Liebe  
Die fünf Suchenden  
Einheit aller Religionen  
Meine Meister  
Die direkte Übertragung der Erleuchtungsenergie  
Gangaji  
Samarpan (Soham)  
Pyar  
Schüttelmeditation  
Erleuchtungs-Meditation  
Leben als Bodhisattva  
Buddha der Ruhe Meditation  
Buddha des Lichts  
Buddha des Glücks  
Buddha der Kraft  
Buddha der Liebe  
Das wahre Glück  
Übungen für das Erwachen  
Segnung

## Was ist Wahrheit?

Die Frage nach der Wahrheit ist eine schwierige Frage. Die Menschen streiten seit Jahrtausenden darüber. Ich kann nur von meinen Erfahrungen ausgehen. Nach meiner Erfahrung ist es so, dass es eine absolute und viele relative Wahrheiten gibt. Die absolute Wahrheit erkennt man in der Erleuchtung. In einer Meditation stieg ich einmal in eine hohe Bewusstseinsstufe auf. Dort löste sich mein Ego auf und ich befand mich in einer Dimension von höchstem Glück, tiefstem Frieden, umfassender Liebe und absoluter Wahrheit. In dieser Dimension lösten sich meine psychischen Probleme auf einer tiefen Ebene auf. Ich erkannte, dass es das Ziel aller Seelen ist in diese Bewusstseinsstufe zu gelangen. Ich verstand plötzlich auf einer tiefen Ebene die Lehren von Buddha, Jesus und vieler anderer Erleuchteter. Sie alle hatten diese Erfahrung gemacht und versuchten ihren Mitmenschen ihre Weisheit zu vermitteln.

Dabei gibt es aber ein großes Problem. Diese Erleuchtungserfahrung steht über allen Worten und ist mit Worten nicht zu beschreiben. Man kann sie nur erfahren, aber nicht wirklich gut erklären. Man kann den Weg dort hin beschreiben. Das haben Jesus, Buddha, Sokrates, Epikur, Krishna und viele Heilige aller Religionen getan. Aber auch dabei gibt es viele Missverständnisse. Wir brauchen Menschen, die das Ziel und den Weg kennen. Nur durch sie können wir zu unserer eigenen tiefsten Selbstverwirklichung gelangen. Natürlich wehrt sich unser Ego dagegen. Schließlich muss es sich auflösen, um das höchste Ziel aller Seelen zu erreichen. Deshalb gibt es natürlich viel Widerstand gegen die Lehren der Erleuchteten. Das stört einen Erleuchteten aber nicht, weil er innerlich unabhängig von seinen Mitmenschen ist. Er ruht in einer anderen Bewusstseinsdimension aus Frieden, Liebe, Glück und Gelassenheit.

Es ist natürlich unbefriedigend, dass wir letztlich erleuchtete Wesen brauchen, um zu uns selbst zu finden. Nach meiner Erfahrung gibt es aber

auch den Weg aus sich selbst heraus zum Ziel zu gelangen. Dieser Weg besteht darin unserer eigenen Wahrheit zu folgen. Das ist zwar nur eine relative Wahrheit. Aber das Erleuchtungspotential ist in jedem Wesen angelegt. Wir brauchen also nur in uns hinein zu spüren, um unseren Weg ins Licht zu finden. Da es natürlich in uns auch viele unerleuchtete Anteile gibt, ist dieser Weg nicht einfach zu finden. Wir müssen immer wieder genau in uns hineinspüren, was gerade unser Weg der Wahrheit ist. Wir sollten nach meiner Erfahrung die Stimme unserer Vernunft mit unserem inneren Gespür verbinden. Ich nenne das den Weg der persönlichen Richtigkeit, der eine Verbindung aus Verstand und innerem Gespür ist.

Da das Erleuchtungsbewusstsein eine innere Gefühlsebene ist, können wir sie mit der Vernunft allein nicht erreichen. Unser Gefühl alleine reicht auch nicht, weil es sich leicht auf falschen Wegen verläuft. Aber gemeinsam finden Vernunft und Herz den Weg der eigenen Heilung und Selbstverwirklichung. Meine Worte sind deshalb immer relativ. Letztlich muss jeder seinen eigenen Weg finden. Und der kann auch darin bestehen, meine Vorschläge abzulehnen. Es gibt aus meiner Sicht viele Wege den Berg hinauf. Und deshalb widersprechen sich die Lehren der Erleuchteten auch oft. Es sind eben alles nur relative Wahrheiten. Man sollte sich in der eigenen Weisheit verankern, damit man sich nicht in den Lehren der verschiedenen Erleuchteten verläuft. Damit habe ich persönlich gute Erfahrungen gemacht.

Ich persönlich vertrete einen bestimmten spirituellen Weg, der sich für mich als richtig erwiesen hat. Und der auch für viele andere Menschen hilfreich ist. Aber nicht für alle. Selbst meine Freundin geht einen ganz anderen Weg. Und das ist völlig in Ordnung für mich. Wir harmonieren trotzdem oder gerade deswegen, weil wir uns gegenseitig auch mit unseren Unterschieden annehmen können. Meinen Weg habe ich durch den Philosophen Epikur, Buddha, Jesus und meine Yoga-Meister gefunden. Das Zentrum sind die fünf Eigenschaften Frieden, Liebe, Selbstdisziplin, Glück und Wahrheit. Ich lehre es sich konsequent an diesen fünf

Grundsätzen zu orientieren. So kann jeder aus sich selbst heraus seinen Weg finden.

## Wie erweckt man sein inneres Glück?

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

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

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

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

Das ist die große Entscheidung, die jeder Mensch in seinem Leben treffen muss. Entscheidest du dich ein Buddha, ein Shiva, eine Göttin, ein Mensch des inneren Glücks zu werden, dann musst du den Weg der Ruhe, der Liebe und des inneren Glücks gehen. Du musst so leben, dass sich dein inneres Glück gut entfalten kann. Du musst jeden Tag deine spirituellen

Übungen machen. Du musst so viele Übungen in deinen Tag einbauen, dass sich deine Energieblockaden auflösen und du ins Licht wachst. Du musst die Liebe zu allen Wesen pflegen und aus der Ruhe heraus leben.

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

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

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

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

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

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

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

In meinen Yogagruppen gelingt es mir normalerweise innerhalb von 1 1/2 Stunden die Kundalini-Energie der Teilnehmer zu aktivieren und sie ins Glück zu führen. Ich mache zuerst dynamische Übungen wie die Schüttelmeditation, durch die wir unseren inneren Stress und unsere Gefühle ausleben können. Dann kommen Yogaübungen im Liegen, durch die die Energiekanäle befreit werden. Und zum Schluss erfolgen eine Meditation im Liegen und im Sitzen. Und alle Teilnehmer sind innerlich entspannt, friedlich und glücklich.

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

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

Frage: Welche spirituellen Techniken haben euch geholfen?

Zitat: Den Kundalini-Yoga habe ich auch schon praktiziert, sowie Meditation, aber ich habe leider nichts erfahren.

Nils: Es geht vielen Menschen so, dass sie beim Kundalini-Yoga nichts spüren. Man braucht einen guten Yogalehrer. Außerdem ist das spirituelle Potential der Menschen sehr unterschiedlich. Manche können die spirituellen Energien spüren, manche spüren nur Gefühle wie Frieden und Glück, und manche spüren auch gar nichts. Dann brauchen sie eine andere spirituelle Technik. Ich behaupte, dass es für jeden Menschen einen passenden spirituellen Weg gibt. Aber ich habe auch zehn Jahre gesucht, bis ich den zu mir passenden Weg gefunden habe.

Zitat: Zum Thema Glück: es ist schwierig, wenn man unterdrückt wird, glücklich zu sein. Man muss die Unterdrückung angehen.

Nils: Die Lebensumstände der meisten Menschen sind schwierig und hindern einen Menschen daran dauerhaft auf einer tiefen Ebene glücklich zu sein. Religionen können zum Unglück beitragen, wenn die Priester ihre Macht aus Egoismen missbrauchen. Die Basis einer Religion ist aber die Entwicklung des inneren Friedens, der Liebe und des Glücks. Eine solche Religion brauchen die meisten Menschen dringend.

Zitat: Wenn du dir (genau wie ich) eine "harmonische" Welt mit glücklichen Menschen wünschst, die fähig sind, ihre Konflikte konstruktiv zu bewältigen, dann würde ich die Religion aus der Erziehung nehmen und erst ab einer gewissen "mündigen Reife" erlauben.

Nils: Diese These wird von Atheisten oft vertreten. Das Problem besteht darin, dass die Kinder in den ersten Lebensjahren wesentlich geprägt werden. Derzeit werden sie durch das kapitalistische Konsumfernsehen, das Internet und die Leistungsorientierung in der Schule oft seelisch zerstört. Die Kinder und Jugendlichen brauchen eine klare positive Orientierung. Ich halte nichts von der antiautoritären Erziehung, wo die Kinder sich weitgehend selbst überlassen werden. Das Experiment ist gescheitert. Allerdings halte ich auch nichts von dogmatischen Religionen, die die Kinder mit Ängsten und Strafen erziehen. Eine Idee wäre es vielleicht, die Glücksforschung zur Basis der heutigen Erziehung zu machen.

Zitat: Anfangen kann ich jedoch mit all dem nichts. Erleuchtung, Einheitsbewusstsein, so ist der Mensch nun mal psychologisch nicht gestrickt. Er hat auch negative Gefühle, eigene Interessen und ein mehr oder weniger ausgeprägtes Ego. Warum ich danach trachten sollte das zu überwinden und mich mit allen verbunden zu fühlen soll, weiß ich nicht. Die ewige Glückseligkeit ist eine reine Illusion. Glück ist vergänglich wie Leid auch.

Nils: Es gibt die Glücksforschung. Und sie hat festgestellt, dass die Menschen auf einem bestimmten Glücksniveau leben. Manche sind überwiegend glücklich, manche eher traurig, aggressiv, depressiv oder suchtbelastet. Und manche Menschen sind erleuchtet und leben auf einem hohen Glücksniveau. Und viele Menschen erhöhen ihr Glücksniveau durch spirituelle Techniken wie Gedankenarbeit, Selbstbetrachtung, Achtsamkeit auf die Gedanken und Gefühle, positives Denken und Meditation. Gefühle zu unterdrücken ist falsch. Sie sollten sozial unschädlich ausgelebt, beobachtet und entwickelt werden. Wir sollten Gefühle wie Frieden, Liebe, Wahrheit und Glück pflegen. Und negative Gefühle reduzieren. Das gelingt vor allem dadurch, dass negative Gefühle von negativen Gedanken abhängen. Wenn wir auf unsere Gedanken achten, werden sich unsere Gefühle positiv entwickeln. Wir werden immer mehr Liebe, Frieden und Glück erfahren.

## Heilmeditation

Wir sitzen entspannt oder legen uns hin.

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

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

3. Heilmassage = Wir überlegen, welcher Körperteil von uns im Moment der Heilung bedarf. Wir lassen Licht in ihn hineinfließen, massieren ihn

kreisend und denken längere Zeit das Wort "Licht" als Mantra. Durch die Lichtmassage lösen wir die Verspannungen in dem jeweiligen Körperbereich und ermöglichen ihm dadurch die Selbstheilung. Wir können das Licht in einer Farbe visualisieren, bei der wir das Gefühl haben, dass sie uns heilt. Wir denken den Namen der Farbe als Mantra. Wir können nacheinander auch in mehrere Körperteile Licht einmassieren.

4. Kosmos = Wir visualisieren um uns herum den Kosmos voller Sterne, machen große Kreise mit den Armen und denken: "Om Kosmos. Ich nehme das Leid in meinem Leben an. Ich gehe konsequent den Weg der Gesundheit und der Heilung."

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

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

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

8. Entspannung = Eine Minute Gedankenstopp. Entspannung.

## Was ist Erleuchtung

Ich habe lange nach dem Sinn des Lebens gesucht, viele Wege ausprobiert und ihn letztlich gefunden. Meine Erleuchtungserfahrungen haben ihn mir gezeigt. Danach war mir klar, was der Sinn des Lebens ist. Und das wird auch von erleuchteten Religionsgründern wie Buddha, Patanjali (Yoga), Jesus und Laotse bestätigt. Und auch erleuchtete Philosophen wie Sokrates, Epiktet, Epikur, Seneca und Meister Eckhart verweisen darauf. Ich bin mir also relativ sicher.

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

Es gibt viele Wege zur Erleuchtung. Man kann den Weg praktizieren, der einem zusagt und den man erfolgreich gehen kann. Und es gibt auch viele Fallen auf dem Weg zur Erleuchtung. Man kann sich in weltlichen Süchten verlieren. Man kann falschen Meistern folgen. Man kann spirituell üben ohne inneres Gespür. Wichtig ist deshalb die regelmäßige Selbsterforschung. Man betrachtet mit Verstand und Gefühl, wo man gerade steht und welcher Schritt jetzt richtig ist.

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

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

Mein konkreter spiritueller Weg ist sehr einfach. Ich gehe jeden Tag etwas spazieren, meditiere etwas, verbinde mich mit meinen erleuchteten Meistern (Gebet, Mantra, Gesang), lese etwas in einem spirituellen Buch, erwecke meine Kundalini-Energie durch einige kleine Übungen (Atem, Visualisierung, Mantras), tue etwas Gutes und genieße etwas das Leben.

Erleuchtung ist eine besondere Qualität von Bewusstsein. Es ist der beste erreichbare Zustand. Erleuchtung entsteht, wenn die inneren Verspannungen (Ängste, Süchte, Anhaftungen, Stress, Neurosen, Energieblockaden) im Bewusstsein gereinigt sind. Die meisten Menschen im Westen haben viele innere Verspannungen. Deshalb dauert die innere Reinigung oft ziemlich lange. Zuerst kommt man normalerweise für kurze Zeit in die Erleuchtung und irgendwann wird es ein Dauerzustand. Es läuft oft viel falsch auf dem Weg der Erleuchtung. Viele Menschen üben falsch. Sie praktizieren formal und ohne inneres Gespür. So wird nichts gereinigt. Viele üben zu wenig. Viele haben nicht genug Ausdauer. Viele kennen nicht den für sie persönlich effektiven Weg. Manche strengen sich zu sehr an

und manche zu wenig. Viele haben keinen erleuchteten Meister. Das Hauptproblem aber ist, dass die meisten Menschen gar nicht wirklich die Erleuchtung wollen. Sie glauben nicht an das große Glück und begnügen sich mit dem kleinen Glück und oft sogar mit einem Scheißleben. Sie denken es geht nicht anders. Es geht immer anders. Jeder kann den Weg der Erleuchtung gehen. Jeder kann ein glückliches und erfülltes Leben haben. Aber es gibt viele Fallen. Nur mit klarem Verstand und innerem Gespür findet man den Weg.

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

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

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

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

Wart ihr schon mal erleuchtet ?

Aus [http://www.paranormal.de/ballabene/okkultes\\_weltbild/erleuch.htm](http://www.paranormal.de/ballabene/okkultes_weltbild/erleuch.htm)

Muriel (40): Hallo zusammen, wer von Euch ist schon mal in den Zustand der "Erleuchtung" gekommen? Habt Ihr Euch lange dafür vorbereitet? Und was hat sich danach für Euch geändert? Mich hat's ohne irgendwelche Vorbereitung oder bestimmte Glaubensansichten in einer Unterzuckerung (bin Diabetiker) erwischt. Danach hat sich mein Leben und auch meine Ansichten ziemlich geändert.

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

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

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

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

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

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

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

Wikipedia: Erleuchtung (von althochdeutsch arliuhtan „erleuchten“, mittelhochdeutsch erliuhtunge „Aufleuchten“, „Erleuchtung“; lateinisch illuminatio), bezeichnet eine religiös-spirituelle Erfahrung, bei der jemand den Eindruck erhält, sein Alltagsbewusstsein sei überschritten worden und er habe eine besondere, dauerhafte Einsicht in eine – wie auch immer geartete – gesamtheitliche Wirklichkeit erlangt.

Über die Vorgänge, die mit dem Begriff Erleuchtung im religiösen Sinn bezeichnet werden, und die Gründe ihres Auftretens gibt es unterschiedliche Auffassungen, die mit dem jeweiligen philosophischen oder religiösen Hintergrund des Beurteilenden zusammenhängen. In manchen Fällen wird Erleuchtung als spontan eingetretener Durchbruch oder als aus eigener Kraft erlangtes Endergebnis eines Prozesses geistiger Übung und Entwicklung aufgefasst, nach anderen Interpretationen ist sie göttlicher Gnade zu verdanken, und wieder andere konstatieren eine Verbindung von beidem.

Der Begriff „Erleuchtung“ stammt aus der antiken philosophischen Lichtmetaphorik. Den Ausgangspunkt seiner Entstehung bildeten Stellen in Platons Dialog Politeia und in dem Platon zugeschriebenen Siebten Brief. An diese Stellen und an die Lichtmetaphorik von Platons Sonnengleichnis und Höhlengleichnis knüpft die neuplatonische Metaphysik des Lichts an.

Im 3. Jahrhundert entwickelte Plotin, der Begründer des Neuplatonismus, eine Lehre von der Schau des Lichts des Einen. Dabei tritt eine Erleuchtung des schauenden Philosophen im Sinne des noch heute gängigen religiösen Erleuchtungsbegriffs ein. Der neuplatonische Begriff eklampsis oder ellampsis („Hervorleuchten“) wurde von den antiken Kirchenvätern aufgegriffen. Vor allem der sehr einflussreiche spätantike Kirchenvater Augustinus († 430) schuf aus dem neuplatonischen Gedankengut eine christliche Theorie der „Illumination“ (Erleuchtung). Für ihn ergibt sich die Erleuchtung aus der Präsenz des göttlichen Lichts in der Seele.

Der Begriff des Erwachens (sanskrit bodhi), der oft ungenau mit „Erleuchtung“ übersetzt wird, hat im Buddhismus eine zentrale Bedeutung. Er findet sich in „Buddha“ („der Erwachte“) und „Bodhisattva“ wieder. Bodhi kommt von der Sanskrit-Wurzel budh, die „aufwachen, erkennen, wahrnehmen, verstehen“ bedeutet.

Hinduismus. Im Jnana Yoga wird für „höheres Wissen“ der Begriff Jnana verwendet. Dieses spirituelle Wissen beinhaltet in der Advaita-Philosophie die endgültige Erkenntnis der Einheit zwischen Atman (individueller Seele) und Brahman (absolutem Bewusstsein, Weltseele). Das Ziel ist die Erlösung (Moksha) aus dem Kreislauf der Wiedergeburten (Samsara). Im Raja Yoga ist die höchste Stufe Samadhi, die völlige Ruhe des Geistes. Das letztendlich angestrebte Stadium ist Nirvikalpa-Samadhi, der formlose Zustand, in dem es keine Unterscheidung mehr zwischen Subjekt und Objekt gibt und die Einheit mit Brahman erreicht ist. Nirvikalpa Samadhi wird jedoch von einigen als temporärer Zustand angesehen. Als permanenter Zustand der Nicht-Dualität gilt Sahaja-Samadhi, der natürliche Zustand, in dem das universelle Selbst während aller Aktivitäten verwirklicht ist, nachdem die Identifikation mit dem begrenzten Ego aufgehoben wurde.

Erleuchtungserfahrungen sind im Judentum, im Christentum und im Islam kein primäres religiöses Ziel, sondern als das Wesentliche gilt es in Gott zu leben und ins Paradies zu gelangen. Es gibt im christlichen Kulturkreis viele Berichte über Erleuchtungserfahrungen. Besonders unter den orthodoxen Mönchen ist die individuelle Erleuchtung nach wie vor ein wichtiges Ziel; Erleuchtete werden auch von den Laien gern aufgesucht und genießen vor allem als Geistliche Väter und Starzen äußerst hohes Ansehen. Dabei handelt es sich meist nicht um Priester oder Theologen. Helligkeit und Lichterscheinungen sind in diesem Kontext in allen christlichen Kirchen bekannt und finden sich auch in den ikonographischen Darstellungen (Heiligenscheine) und auch in Nahtodberichten.

## Ramakrishna

Ramakrishna ist der Begründer des modernen Hinduismus (Neohinduismus). Der Neohinduismus ist wissenschaftlich orientiert (eigene Erfahrung, Überprüfung, Wahrheitsfindung), pluralistisch (Einheit aller Religionen) und beruht auf dem Grundsatz der umfassenden Liebe. Ramakrishna hat viele spirituelle Techniken und Religionen ausprobiert, seinen persönlichen Weg gefunden und dann seinen Hauptschüler Vivekananda in den Westen geschickt. Vivekananda war 1893 der Hauptredner beim ersten Weltparlament der Religionen in Chicago und öffnete den Westen für die hinduistische Spiritualität.

Wikipedia: Ramakrishna (\* 18. Februar 1836 in Bengalen; † 16. August 1886 in Kolkata) war ein bedeutender hinduistischer Mystiker. Bereits in seiner Kindheit berichtete Ramakrishna von göttlichen Visionen und wurde mit sechzehn Jahren von seiner Familie zum Geldverdiener zu seinem Bruder Ramkumar nach Kolkata gesandt, der dort als Priester tätig war und eine Sanskrit-Schule betrieb. Ramakrishnas Hingabe bei der Versenkung in die Anbetung der Götter war auffällig und ungewöhnlich. Er begnügte sich nicht damit Mantren zu rezitieren, sondern soll die Gegenwart der Götter gespürt und sie so lange angebetet haben, bis sie sich ihm offenbarten. Durch eine Verkettung von Umständen wurde er Priester im Tempelkomplex von Dakshineswar am Ganges. Dort gab es zwölf Shiva-Tempel, einen Radha-Kanta-Tempel (Krishna und Radha gewidmet) und als Haupttempel den Kali-Tempel. Ramakrishna wurde Priester des Kali-Tempels. Damit begann für ihn eine intensive spirituelle Suche. Als er schon Samnyasin (hinduistischer Mönch) war, heiratete er Sarada Devi, die ihm schon als Kind versprochen worden war. Die Ehe wurde nie körperlich vollzogen. Sarada Devi wurde seine Schülerin und nach Ramakrishnas Tod selber Guru.

Ramakrishna durchlebte drei bedeutende Strömungen des Hinduismus: Tantrismus, Vishnuismus und Vedanta. Schnell erwarb er alle

erforderlichen Fertigkeiten und praktizierte die zugehörigen Übungen. Als er Vedanta praktizierte, bekam er mit Tota Puri einen neuen Lehrer, einen Wandermönch, der ihn lehrte, das Absolute jenseits aller Relativität zu verwirklichen. Es wird berichtet, damit sei für Ramakrishna die letzte Schranke gefallen und er habe das Stadium des Nirvikalpa Samadhi, der 'Nicht-Zweiheit', erreicht. Nachdem Ramakrishna den Hinduismus durch eigenes Erleben verinnerlicht hatte, versuchte er für sich persönlich den Islam sowie das Christentum zu erfassen, indem er für einige Zeit als Moslem und als Christ lebte. In beiden Fällen erkannte er die prinzipielle Gleichheit der Religionen, dasselbe Ziel mit unterschiedlichen Wegen: „Ich habe alle Religionsbräuche geübt: den Hinduismus, den Islam, das Christentum, und ich bin auch die Wege der verschiedenen Sekten des Hinduismus gegangen, und ich habe gefunden, dass es derselbe Gott ist, zu dem sie alle streben, wenn auch auf verschiedenen Wegen ... Ich sehe überall Menschen, die sich im Namen der Religion streiten: Hindus, Muslime, Brahmos, Vishnuiten usw. Sie bedenken aber nicht, dass Der, der Krishna genannt wird, ebenso auch Shiva heißt, und ebenso gut kann er Urkraft, Jesus oder Allah genannt werden und ebenso gut der eine Rama mit seinen tausend Namen. Der Urgrund ist Einer unter verschiedenen Namen, und ein jeder sucht nach demselben Urgrund; nur Klima, Naturanlage und Benennung schaffen die Unterschiede.“

## Ramana Maharshi

Wikipedia: Ramana Maharshi („Großer Weiser“, Geburtsname Venkataraman) (\* 30. Dezember 1879 in Tiruchuli im südindischen Tamil Nadu; † 14. April 1950 in Tiruvannamalai, Indien) war ein indischer Guru. Ramana Maharshi lebte schweigend, antwortete aber auf Fragen spiritueller Interessierter. Er war ein Vertreter des Advaita-Vedanta des 20. Jahrhunderts und empfahl Ratsuchenden, die nach einer Übung fragten, die Methode Atma Vichara, die Ergründung des Selbst auf Grundlage der Frage: „Wer bin ich?“. Dutzende westliche Satsang-Lehrer berufen sich heute auf ihn und sehen in ihm ein Vorbild. H. W. L. Poonja gilt als der im Westen bekannteste Schüler.

Die Lehre von Ramana Maharshi fußt auf der Idee, dass eine Erkenntnis der wahren, göttlichen Natur des Menschen (dem „Selbst“) von seinem Verstand verschleiert wird. Nahezu alle Verstandestätigkeiten, ob bewusst oder unbewusst, dienen dem Errichten und der Aufrechterhaltung eines persönlichen Zentrums, der „Ich“-Vorstellung. Ein Hauptaugenmerk der spirituellen Praxis (Sadhana) soll darauf liegen, den illusorischen Charakter dieses Zentrums offenzulegen. Wenn es vollständig zusammenbricht, kommt das eigentliche Selbst dauerhaft zum Vorschein.

Am häufigsten empfahl Ramana Atma Vichara – die Erforschung des Selbsts – sowie Bhakti – die Hingabe an Gott. Unter Bhakti versteht Ramana – anders als im landläufigen Sinne, nach welchem Bhakti die Verehrung eines persönlichen Gottes und den hingebungsvollen Dienst an ihm bezeichnet – das bedingungslose Ergeben an das Schicksal. Das funktioniert nur, wenn man jeglichen Glauben an Individualität und einen freien Willen loslässt: „Der andere Weg ist, das Ego zu töten, indem man sich völlig dem Herrn unterwirft, seine Hilflosigkeit erkennt und immerzu sagt: ‚Nicht ich, sondern Du, oh Herr!‘, jeden Gedanken an ‚ich‘ und ‚mein‘ aufgibt und es völlig dem Herrn überlässt, was er mit einem tun mag. Die Hingabe ist nicht vollständig, solange der Verehrer dieses und jenes von dem Herrn will. „Weihe Ihm all deine Taten, wie immer du Ihn auch nennen magst. Bewahre Ihn immerwährend im Hintergrund. Dann wird das Empfinden ‚Ich bin der Handelnde‘ wegfallen und dafür das Empfinden ‚Ich bin das Instrument des Herrn‘ an seine Stelle treten.“

<https://www.youtube.com/watch?v=hVYv9ktilQw>

Poonja <https://www.youtube.com/watch?v=YWwe8HzUJu8>

Frage: Wie unterscheidet man einen wahren und einen falschen Erleuchteten?

Nils: Das ist nicht einfach herauszufinden. Aber es gibt einige Menschen, bei denen ich mir sicher bin. Und es gibt einige, bei denen ich mir unsicher bin. Und dann gibt es noch viele Stufen der Erleuchtung. Und dann gibt es noch gute Erleuchtete, und solche mit einigen Problemseiten. Die Situation ist ziemlich verwirrend. Aber das ist letztlich egal. Es ist letztlich Glaube. Du glaubst an einen Erleuchteten und fühlst dich gut mit ihm. Dann bleibst du da. Die meisten wandern ohnehin von Guru zu Guru, probieren viele aus und verehren hauptsächlich sich selbst und ihr Ego.

Klare Orientierungspunkte geben aus meiner Sicht die Lehre Buddhas, die Bhagavadgita von Krishna und die Bergpredigt von Jesus. Zweifelsfrei große Erleuchtete waren neben Buddha Ramakrishna und Ramana Maharshi. Da sind alle einig. Relativ unbestritten sind in Deutschland Mutter Meera und Amma. Beide habe ich bereits besucht.

Frage: Ich habe in der Tat in der Vergangenheit immer wieder mal Leute erlebt, die von sich behauptet hatten, dass ein bzw. der abrahamitische Gott oder andere Gottheiten durch ihn sprechen würden. Bisher hatte ich meistens den begleitenden Eindruck, es mit einem Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung zu tun zu haben.

Nils: Das ist das sogenannte Channeling. Dem stehe ich sehr skeptisch gegenüber. Möglicherweise gibt es so etwas. Aber erstens ist es schwer zwischen Einbildung und Echtheit zu unterscheiden. Und dann ist noch die Frage wie erleuchtet der Meister ist. Du kannst leicht auf eine schlechte Seele hereinfliegen, die sich als gute Seele tarnt. Sie reden oft von Liebe. Aber zur Erleuchtung gehört auch die Egoauflösung, die Nichtswerdung, die Demut, die Bescheidenheit. Davon sprechen die Channels kaum oder gar nicht. Das macht mich sehr skeptisch.

Wenn ich schreibe, dass Gott durch die Erleuchteten spricht, ist das sehr missverständlich. Ich meine damit nicht das Channeling. Ich meine damit eher, dass die Erleuchteten im Licht leben, in Gott leben, Gott verkörpern und in gewisser Weise selbst Gott sind. So wie von Jesus gesagt wird, dass er Gott und Mensch zugleich ist. In Indien wird von Avataren gesprochen. In ihnen inkarniert sich Gott selbst auf der Erde. Vollends kompliziert wird die Sache dadurch, dass die Erleuchtung über allen Begriffen ist. Ich habe den Vorteil, dass ich viele Erleuchtungserfahrungen habe und die meisten Dinge persönlich kenne. Dadurch kann ich die Dinge einordnen und komme nicht so leicht in Verwirrung.

Ich konzentriere mich auf die Begriffe Frieden, Liebe, Wahrheit, Glück, Energie und Einheitsbewusstsein. Was Erleuchtung ist, ist für mich relativ klar. Meine Fragen fangen bei den übersinnlichen Fähigkeiten an. Inwieweit gibt es sie und wer hat sie. Von Jesus wird gesagt, dass er über Wasser gehen konnte. Das bezweifle ich. Andererseits glaube ich, dass er mit seiner Energie andere Menschen heilen konnte. Und dass er sich durch spirituelle Techniken (Meditation auf dem Berg Tabor) in tiefe Glückszustände versetzen konnte.

Für mich ist klar, dass die Erleuchtung der tiefere Sinn des Lebens ist. Und dass es viele Wege zu diesem Ziel gibt. Und dass es gut ist im Frieden, in der Liebe und im Glück zu leben. Nach meinen ersten Erleuchtungserfahrungen habe ich versucht alle meine Mitmenschen zu missionieren. Das habe ich fast völlig aufgegeben. Das Leben ist für die meisten Menschen schwierig. Ich bewundere jeden der sein Leben meistert und versucht ein guter Mensch zu sein.

Frage: Was ist der Beweis , kannst du ihn nennen? Wer hat die Erleuchteten anerkannt, nach welchen Kriterien? Du schreibst Erleuchtung ist Liebe, Frieden, Glück, warum belässt du es nicht bei diesen Begriffen, die jeder versteht? Warum muss man an Gott glauben um glücklich zu sein?

Nils: Wir können es hier bei diesen Begriffen belassen. Frieden, Liebe und Glück sind eine gute gemeinsame Basis. Es gibt aber Frieden, Liebe und Glück in kleiner Form und sehr stark. In der Erleuchtung erlebt man es sehr stark. Deshalb ist Erleuchtung erstrebenswert. An Gott glauben muss man nicht. In der Erleuchtung erfährt man eine höhere Bewusstseinsdimension die man Gott nennen kann. Man kann sie aber auch Licht oder Einheitsbewusstsein nennen. Wer erleuchtet ist hat das Licht in sich und lebt im Licht.

Mit der Erleuchtung ist es wie mit dem Glück. Einige Menschen erfahren tiefes Glück, reden darüber, tauschen sich aus, entwickeln Kriterien und erkennen, wer glücklich ist oder nicht. So ist es auch mit den Erleuchteten. Die Kriterien wurden dann zuerst in Geschichten erzählt und später in heiligen Büchern wie der Bhagadgita, den Reden Buddhas und der Bergpredigt aufgeschrieben. Daran kann man sich orientieren, wenn man Erleuchtete beurteilen will.

Es gibt verschiedene Beweise für die Erleuchtung. Am besten beweist man die Erleuchtung für sich damit, dass man sie selbst verwirklicht oder zumindest einmal erfährt. Oft genügt es schon einen Erleuchteten zu treffen und seine besondere Energie zu erfahren. Des Weiteren gibt es den psychologischen Erleuchtungsbeweis. Man untersucht Erleuchtete und erkennt, dass Erleuchtung wie Glück oder Liebe eine psychische Tatsache ist.

Frage: Wenn Erleuchtung Liebe und Frieden ist, dann tragen wir den alle in uns. Bei manchen ist die Erleuchtung wohl sehr stark verborgen. Hängt das Erkennen der Erleuchtung von meiner Stimmung ab.

Nils: Wir alle tragen die Erleuchtung in uns. Wir müssen nur das Potential erwecken. Es hat etwas damit zu tun, dich in eine gute Stimmung zu

bringen und sie zu bewahren. Wenn die Erleuchtung sehr stark ist, bleibt sie dauerhaft.

Frage: Ich wüsste gar nicht warum ich nach vermeintlich Erleuchteten suchen soll.

Nils: Keiner muss nach Erleuchtung suchen. Nur wenige tun es. Sie tun es, weil sie nach dem tieferen Sinn des Lebens fragen oder sich nach dauerhaftem Glück sehnen.

Frage: Da jeder sein Glück individuell sieht, kann das Glück des einen, das Unglück des anderen sein.

Nils: Als Erleuchteter bist du durch deine spirituelle Energie mit deinen Mitmenschen verbunden. Du lebst in einem Einheitsbewusstsein. Ihr Glück ist dein Glück. Wenn du sie glücklich machst, macht es auch dich glücklich.

Frage: Was verstehst du unter Einheitsbewusstsein? Wie soll ich mir das vorstellen?

Nils: Du kennst vielleicht das Gefühl, dass du im Einklang mit dir und deiner Welt bist. Alles ist richtig so wie es ist. Du bist mit dir und deiner Welt in Harmonie. Du spürst Frieden und Liebe in dir. Und irgendwie magst du alle deine Mitmenschen. Alle sind irgendwie deine Freunde. Du identifizierst dich mit deinen Freunden. In diese Richtung geht das Einheitsbewusstsein. Ich gehe im Wald spazieren. Ich komme in mir zur Ruhe. Es entsteht Frieden und Wohlgefühl in mir. Ich fühle mich wohl in der Natur. Ich werde irgendwie eins mit der Natur. Das ist der Beginn des Einheitsbewusstseins. In tieferen Stufen läßt du dein Ich-Bewusstsein weitgehend bis ganz los. Du siehst dich in allem. Du identifizierst dich mit deinen Mitmenschen. Du bist

eins mit allem. Du lebst aus dem Einheitsbewusstsein und nicht aus dem Ego heraus. Du wünschst eine glückliche Welt. Du möchtest, dass alle Wesen glücklich sind. Ihr Glück ist dein Glück.

Ein Heiliger ist ein Mensch, der innerlich heil geworden ist. Er hat die Traumen, die Verspannungen in seinem Geist (seinem Herzen) aufgelöst. Dann fängt die Erleuchtungsenergie zu fließen. Sie heilt den Menschen innerlich und äußerlich. Sie heilt alle psychosomatischen Krankheiten. Sie gibt der Psyche Frieden, Glück und Liebe.

## Der schlechte Guru und der gute Schüler

Es war einmal ein Yogi, der gelangte nach jahrzehntelanger intensiver Meditation zur Erleuchtung. Leider hatte er nur viel meditiert und nicht seinen Geist positiv geschult. Er hatte nicht die fünf Eigenschaften Weisheit, umfassende Liebe, Genügsamkeit in äußeren Dingen, Gleichmut bei Leid und Selbstdisziplin auf dem spirituellen Weg geübt. Er hatte nicht jeden Tag die heiligen Bücher studiert und einen Geist der Weisheit und des Sanftmutes entwickelt. Insbesondere hatte er nicht das Yoga-Sutra des Yogabegründers Patanjali gelesen. Er kannte nicht die zehn Yogagrundsätze und hielt sich auch nicht daran.

Die zehn obersten Gebote für jeden Hatha-Yogi sind: 1. nicht töten (Ahimsa, Gewaltlosigkeit) 2. nicht lügen (Satya, Wahrhaftigkeit) 3. nicht stehlen und betrügen (Asteya, Ehrlichkeit) 4. nicht nach äußerem Reichtum streben (Aparigraha, Anhaftungslosigkeit) 5. keine unklare Sexualität (Brahmacharya, auf das Wesentliche konzentrieren) 6. das spirituelle Ziel verehren (Gott, das Licht, das spirituelle Vorbild, die umfassende Liebe) 7. Selbstdisziplin (die täglichen Übungen) 8. Studium (Lesen, Meister-Yoga) 9. Reinheit und Heiligkeit (Verspannungen auflösen, inneres Glück) 10. Zufriedenheit (mit sich und seinem Weg).

Der Zustand der Erleuchtung befindet sich in einer Dimension über der materiellen Welt. Er befindet sich über der Einteilung aller Dinge in gut und schlecht, richtig und falsch. Der Geist eines Erleuchteten wird vor der Erleuchtung auf eine bestimmte Wesensart festgelegt. Nach der Erleuchtung bleibt diese Wesensart bestehen. Ein Erleuchteter empfindet alles im Kosmos als richtig, so wie es ist, also auch sich und seine Persönlichkeit mit allen Fehlern. Er lebt im großen Sein.

Ein erleuchteter Geist ist zwar voller Glück. Er hat deshalb eine Neigung zum Guten. Bei nicht vollkommen erleuchteten Menschen können aber auch nach der Erleuchtung noch viele negative Eigenschaften weiter bestehen. Und so war es bei unserem Yogi. Er wurde leicht wütend. Er war stolz auf seine Erleuchtung. Er täuschte Wunder vor, die er gar nicht tun konnte. Er haftete an äußerem Reichtum und an der Sexualität an. Er hatte kein Problem damit, zu lügen und zu betrügen.

Nach seiner Erleuchtung beschloss er, wieder in die Welt der Menschen zurück zu kehren. Er wollte gerne reich sein, eine schöne Frau besitzen und von seinen Mitmenschen verehrt werden. Zuerst versuchte es der Yogi mit ehrlicher Arbeit. Er musste feststellen, dass ehrliche Arbeit auf die Dauer ziemlich anstrengend sein kann und wenig Lohn einbringt.

Da er erleuchtet war, probierte er es danach, als spiritueller Lehrer zu leben und auf eine leichte Weise zu Ruhm und Reichtum zu kommen. Am Anfang ging auch alles gut. Durch seine starke Energie kamen viele Menschen zu ihm. Er gab ihnen Mantras und verlangte dafür eine hohe Einweihungsgebühr. Wenn ihm seine weiblichen Schülerinnen gefielen, schlief er mit ihnen. Er diente nicht seinen Schülern, sondern sie mussten ihm dienen. Er führte sie nicht zur Selbstverwirklichung, sondern machte sie abhängig von sich selbst.

Einige Menschen waren neidisch und stellten ihn zur Rede. Sie wiesen genüsslich auf seine Fehler als spiritueller Lehrer hin. Der Yogi versuchte, sich zu rechtfertigen und verstrickte sich dabei in ein Netz aus Lügen. Daraufhin wurde er mit Schimpf und Schande davon gejagt. Nirgends konnte er sich mehr sehen lassen. Überall galt er als abschreckendes Beispiel eines schlechten Gurus.

Traurig zog sich der Guru wieder in seinen Yogiwald zurück. Die Menschen wollten ihn nicht. Also lebte er allein. Aber einen jungen Mann gab es, der an ihn glaubte. Er sah vorwiegend das Gute in seinem Guru. Dessen Fehler störten ihn nicht. Er lernte von seinem Meister die guten Dinge, und die schlechten Dinge übernahm er nicht. Der junge Mann zog mit seinem Guru in die Einsamkeit und praktizierte viele Jahre mit ihm zusammen Yoga und Meditation. Er erbettelte für seinen Meister Essen im Dorf, da die Leute dem Meister selbst nichts geben wollten. Den jungen Mann aber mochten sie, weil er eine gute Seele war.

Nach zehn Jahren gelangte der junge Mann ebenfalls zur Erleuchtung. Da er seine guten Eigenschaften gepflegt hatte, wurde er ein guter Erleuchteter. Als er zurück in die Welt der Menschen kehrte, wurde er sofort von allen geliebt. Die kleinen Fehler, die auch er hatte, übersahen sie. Seine Schüler akzeptierten alle berechnete Kritik, verbesserten das ihnen Mögliche und betonten das Positive an ihrem Meister. Sie pflegten eine Kultur der positiven Kritik, und die Kritiker konnten ihnen nichts anhaben. Der junge Mann strebte nicht nach Reichtum und wurde reich und berühmt. Was er von seinem Reichtum für sich und seine Schüler brauchte, behielt er. Mit dem restlichen Geld unterstützte er Hilfsprojekte in seinem Land.

## Missbrauch in den Religionen

Vor Weihnachten besuchten meine Freundin und ich das Märchen "Die kleine Hexe", das von Laienschauspielern in meinem Ort aufgeführt wurde. Barbara liebt Kindertheater. Der Saal im Kulturhaus war voll. Viele Kinder aller Altersstufen mit ihren Eltern. Durch die Kinder war eine starke Energie im Raum.

Die Kinder waren begeistert von den Zauberkunststücken der kleinen Hexe. Die Begeisterung steckte auch mich und meine Freundin an. Die kleine Hexe wollte gerne beim großen Hexentanz in der Walpurgisnacht auf dem Brocken im Harz mitmachen. Dazu musste sie aber die Hexenprüfung bestehen. Ihr wurde gesagt, dass sie eine gute Hexe werden muss.

Diesen Begriff missverstand die kleine Hexe. Sie übte fleißig nach ihrem Zauberbuch. Und sie bemühte sich allen Menschen Gutes zu tun. Die anderen Hexen waren aber böse Hexen. Und so fiel sie durch die Hexenprüfung durch. Da sie aber inzwischen gut zaubern konnte, verzauberte sie die Besen der bösen Hexen und beraubte sie so ihrer Macht. So siegte das Gute auf der Welt.

In der Realität gibt es im Bereich der Spiritualität, der Religion und der Esoterik nicht nur gute Menschen. Es gibt auch viel Machtmissbrauch, Ego und Selbstsucht. Viele Menschen nutzen ihre spirituellen Kräfte, um Reichtum, Macht, Sex und Anerkennung zu erlangen. Religionen werden missbraucht, um grausame Kriege und weltliche Machthaber zu unterstützen.

Es ist deshalb wichtig, dass wir uns für eine positive Spiritualität einsetzen und die negativen Kräfte soweit wie möglich einschränken. Es gibt gute und böse Hexen. Es gibt gute und böse Zauberer. Es gibt gute und schlechte spirituelle Meister. Wir sollten genau hinsehen und uns von den negativen Kräften fernhalten. Wir sollten uns fest in der Wahrheit und der Liebe

verankern. Insofern enthält die Geschichte von der kleinen Hexe eine wichtige Botschaft für uns.

In der heutigen Zeit überwiegt das Negative. In den Massenmedien werden Gewalt, Ego, äußerer Reichtum und äußere Werte gefördert. Das wirkt sich auch auf die Spiritualität aus. Die Spiritualität wird zu einem Egotripp, wo es hauptsächlich um das eigene Wohlfühl geht.

Zur Erleuchtung gelangt man aber durch den Weg der umfassenden Liebe. Das betonen der Neohinduismus, der Mahayana-Buddhismus und das Christentum. Am Heiligen Abend gingen Barbara und ich zu einem Krippenspiel in die Dorfkirche. Krippenspiele sind offensichtlich sehr beliebt. Die Kirche war völlig überfüllt. Wir fanden gerade noch zwei Plätze.

Das Krippenspiel handelte von der Geburt von Jesus Christus. Letztlich ging es nicht um die Person von Jesus, sondern um die Geburt einer neuen Religion der Liebe. Es ging darum die echte Spiritualität im Judentum wieder zum Leben zu erwecken. Davon war im Krippenspiel aber nicht viel zu merken.

Es wurde ein Christentum gezeigt, an das vielleicht die Menschen im Mittelalter glauben konnten, aber nicht die heutigen wissenschaftlich orientierten Menschen. Wir erfuhren von der Jungfrauengeburt, dem Auftauchen von Engeln und der Vergöttlichung von Jesus. Jesus hat sich nie als Gott gesehen. Diese Sichtweise wurde erst von Paulus in die Bibel eingeführt.

Zum Glück brach in dem Moment die Krippe zusammen. Ein Zeichen Gottes. Die Kinder vergaßen ihren Text und die Leiterin des Krippenspiels begann wüst die Zuschauer zu beschimpfen. Warum bricht immer das Chaos aus, wenn ich eine Kirche besuche? Mir gefiel das jedenfalls.

Es machte den Zuschauern nichts aus, dass einige Kinder ihren Text vergaßen. Das Umfallen der Krippe fanden sie lustig. Aber sich von einer Kirchenangestellten beschimpfen zu lassen, mochten sie nicht. Die Stimmung kippte für eine kurze Zeit. Aber die Kinder spielten weiter Jesus, Maria, die Engel, die Hirten und die Tiere. An Gott glaubt hier im Norden Deutschlands ohnehin kaum jemand. Aber die Menschen glauben an die Familie und die Kinder. Kinder müssen nicht perfekt sein. Sie werden gerade dadurch liebenswert, dass sie nicht perfekt sind. Und so war zum Schluss alles wieder in Ordnung und wir gingen glücklich nach Hause.

## ShantiMayi

ShantiMayi (Mutter des inneren Friedens) ist eine Amerikanerin aus der Hippie-Zeit. Sie demonstrierte zu der Parole "Make love not war" und trug Blumen im Haar. Nach dem Ende der 80iger heiratete sie. Sie bekam drei Kinder und hat vier Enkelkinder. Ihre Ehe scheiterte und sie wurde Waldhüterin in einem Nationalpark. Dort hatte sie viel Zeit über den Sinn des Lebens nachzudenken. Sie lernte Yoga und Meditation. Eines Tages entstand in ihr der Wunsch nach Indien zu reisen. Sie setzte sich ins Flugzeug und war am nächsten Tag in Rishikesh. Rishikesh ist ein kleiner Ort im Himalaya-Gebirge. In diesem Ort leben viele Sadhus (Bettler), Yogis und Swamis (Mönche). Im Sommer meditieren die Yogis in den Bergen und im Winter ziehen sie in eine Wohnung in Rishikesh. Durch Rishikesh hindurch fließt der Ganges. An den beiden Seiten des Ortes erheben sich die majestätischen Gipfel des Himalaya. In Rishikesh gibt es viele berühmte Ashrams (spirituelle Zentren).

ShantiMayi schlenderte unbefangen durch die kleine Stadt, betrachtete die vielen fremdartigen Menschen und besichtigte auch einen kleinen netten Ashram. Der Meister des Ashrams gefiel ihr. Er sah so heiter, friedlich und glücklich aus. Sie sprach zu ihm die bedeutungsvollen Worte: "Ich möchte so werden wie du." Der Meister kannte ihre Zukunft und antwortete: "Du

wirst es." Sie wurde seine Nachfolgerin. ShantiMayi blieb viele Jahre in diesem Ashram. Der Meister zeigte ihr die Geheimnisse der fortgeschrittenen Kundalini-Meditation und übertrug ihr kurz vor seinem Tod seine spirituelle Kraft. ShantiMayi mußte ihm versprechen, dass sie jedes Jahr einmal in den Westen reist. Im Mai 1999 kam sie nach Hamburg. In einer evangelischen Kirchengemeinde wurde ein großer Raum feierlich geschmückt. Viele Menschen kamen und sangen Lieder mit ihr. Auch der kleine Yogi Nils ging zu ihrem Satsang. Zuerst floß viel Trauer durch ihn hindurch und dann entstand viel Glück.

<https://www.youtube.com/watch?v=YBxs4KCggXA>

## Zweifel überwinden

"Tauchen Zweifel auf deinem spirituellen Weg auf, setze dich in den Meditationssitz." (Frei zitiert nach Honen aus Buddhismus krass, Seite 179)

Zweifel sind etwas Normales auf dem spirituellen Weg. Grundsätzlich sagen uns Zweifel, dass wir über etwas nachdenken sollen. Wir lösen unsere Zweifel auf dem spirituellen Weg auf, in dem wir Informationen sammeln und gründlich über ein Problem nachdenken. So finden wir unseren Weg der Wahrheit und Weisheit. Da es sich bei der Spiritualität um einen

inneren Weg handelt, sollten wir mit den beiden Kräften Vernunft und inneres Gespür voranschreiten. Wir sollten unsere Vernunft fragen und gleichzeitig auch auf unser inneres Gefühl achten. Wenn Vernunft und Gefühl übereinstimmen, haben wir unseren Weg der Richtigkeit gefunden. Ansonsten müssen wir noch weiter nachdenken und nachspüren.

Zweifel können auch dann auf dem spirituellen Weg auftauchen, wenn sich Verspannungen und Energieblockaden lösen. Wenn sich dadurch unsere Psyche verändert, macht uns das unsicher. Das Gefühl wehrt sich gegen die innere Veränderung. Solche Zweifel überdauern wir am besten mit unseren spirituellen Übungen. Wir bleiben einfach auf unserem Weg, bis die Zweifel

von alleine verschwinden. Solche Zweifel erkennen wir daran, dass sie im Prinzip unbegründet sind. Oft gehen auch innere Unruhe, Muskelzucken, Wärme- und Kältegefühle mit solchen Lösungsprozessen einher.

Eine dritte Art von Zweifeln entsteht, wenn wir mit weltlichen Energien Kontakt haben. Wir können weltliche Menschen treffen, weltliche Filme im Fernsehen sehen oder weltliche Energien im Internet aufnehmen.

Weltliche Energien sind reale Kräfte (Strahlung, Bewusstseins-schwingungen), die real auf unser spirituelles Energiesystem (unser Bewusstsein) einwirken. Sie sind den spirituellen Energien entgegengesetzt und können deshalb zur Verwirrung führen. Für einen solchen Fall empfiehlt Honen einfach seine spirituellen Übungen zu machen, sich innerlich zu reinigen und in eine gute Energie zu bringen. Ist der Mensch im inneren Glück, verschwinden alle Zweifel an dem spirituellen Weg.

Es gibt immer wieder Phasen des Zweifels auf dem spirituellen Weg. Wir müssen sie produktiv durchleben und daran in unserer Weisheit wachsen.

Zweifel tauchen insbesondere dann auf, wenn sich Verspannungen in unserem Kopf lösen. Wir verdrängen die Zweifel nicht, weil wir dann den inneren Reinigungsprozeß blockieren würden. Wir fließen vielmehr klug mit unseren Zweifeln. Wir nehmen sie zum Anlaß gründlich nachzudenken.

Normalerweise lösen sich Zweifel nach einiger Zeit auf. Plötzlich sehen wir die Dinge wieder klar. Wichtig ist, dass wir immer auf unserem Weg bleiben. Wir müssen mit Ausdauer an unseren spirituellen Zielen festhalten, damit wir sie eines Tages erreichen. Am Anfang des spirituellen Weges gibt es oft Zweifel, in der Mitte Trägheit und kurz vor der Zielerreichung eine große Unlust. Damit müssen wir rechnen und trotzdem siegen. Es gibt den Weg des Glücks. Es gibt den Weg der Erleuchtung, der Selbstverwirklichung, des Lebens im Licht. Viele Menschen sind bereits diesen Weg gegangen und haben ihr Ziel erreicht. Sie bestätigen alle, dass der Weg der Erleuchtung der beste Glücksweg ist. Glaube an dich, deine Ziele und deinen Weg.

Citta war ein Schüler Buddhas, der viel zweifelte. Er schwankte oft zwischen seinen weltlichen Wünschen und seinen spirituellen Zielen hin und her. Zuerst war er ein sehr weltlich orientierter Mensch. Dann traf er auf Buddha und war begeistert von der Idee des inneren Glücks. Citta wurde Mönch und praktizierte einige Jahre intensiv seine spirituellen Übungen. Dann erfasste ihn eine große Unlust, er verließ die Mönchsgemeinde, erlernte einen Beruf und heiratete eine schöne Frau. Aber die Frau blieb nicht immer schön, der Beruf brachte ihm auf die Dauer keinen Spaß mehr und es tauchten in ihm Zweifel am weltlichen Leben auf.

Citta trennte sich von seiner Frau, gab seinen Beruf auf und wurde wieder ein Mönch. Diesmal blieb er viele Jahre bei Buddha und brach eines Tages zur Erleuchtung durch. Aber die Erleuchtung verschwand, seine Zweifel am spirituellen Weg erschienen wieder und Citta kehrte zum weltlichen Leben zurück. Seine Frau nahm ihn wieder auf. Er arbeitete in seinem alten Beruf und genoß eine Zeitlang die weltlichen Freuden. Dann nervte ihn seine Frau wieder, der Stress im Beruf wurde ihm zuviel und er sehnte sich nach dem ruhigen Leben im Kloster. Nach anfänglichem Widerstand wurde Citta von den Mönchen noch ein weiteres Mal aufgenommen und erreichte dann als Mönch die dauerhafte Erleuchtung.

## Welchen Nutzen hat die Erleuchtung

In der Erleuchtung verschwinden deine Ängste. Du erlangst inneren Frieden. Wenn du inneren Frieden haben und deine Ängste loslassen möchtest, ist Erleuchtung für dich erstrebenswert.

In der Erleuchtung entsteht inneres Glück. Du kannst deine Welt als schön erfahren und gute Beziehungen zu deinen Mitmenschen haben. Du kannst aus der Liebe statt aus der Sucht heraus leben. In der Erleuchtung heilen deine psychosomatischen Krankheiten und du erlangst große innere Kraft. Wenn du das erreichen möchtest, solltest du den spirituellen Weg gehen.

In der Erleuchtung erkennst du den tieferen Sinn des Lebens, du bist eins mit dir und der Welt, du lebst in der Wahrheit. Wenn du das möchtest, solltest du den Weg der Erleuchtung praktizieren.

Durch die Erleuchtung erreichst du das ewige Leben. Du kannst den Tod deines Körpers mit innerem Glück überdauern und in eine Paradiesdimension im Jenseits aufsteigen. Wenn du das möchtest, solltest du den Weg der Erleuchtung gehen.

Das Hauptziel ist es einfach du selbst zu sein und dauerhaft im Glück, im Frieden und in der Liebe zu leben. Das Hauptziel ist es sich selbst zu vergessen und für das Glück deiner Mitwesen zu leben. Das ist der Weg der höchsten Glücks.

Solange du auf der Erde lebst, wirst du aber auch als Erleuchteter ständig Probleme haben. Sie gehören zum Leben dazu. Du wirst daran spirituell wachsen. Du wirst Schwierigkeiten in Kauf nehmen, um deinen Mitmenschen spirituell zu helfen. Das tust du, weil du dich in deinen Mitmenschen siehst. Du wünschst eine Welt der Liebe, des Friedens und des Glücks, weil das auch dich glücklich macht.

Die tiefste Erkenntnis Buddhas besteht darin, dass das äußere Leben immer irgendwie mit Leiden verbunden ist. Durch den Weg des inneren Glücks und der Erleuchtung kannst du dich über alles äußere Leid erheben. Du kannst unermessliches Glück, Liebe, Frieden und Kraft erlangen. Jeder kann ein Buddha (ein Shiva, eine Göttin) werden, wenn er es wirklich will. Wer wahrhaftig den Wunsch äußert, wird durch sein eigenes Unterbewusstsein (die erleuchteten Meister, das Licht) geführt.

Du entscheidest, welcher spirituelle Weg für dich richtig ist. Es gibt unterschiedliche Menschen und sie brauchen unterschiedliche Wege.

## Neem Karoli Baba

Neem Karoli Baba war einer der Hauptgurus der Hippiezeit. Er war ein kleiner, dicker, fröhlicher Buddha. Er wurde irgendwann nach 1900 geboren und verließ 1973 wieder diese Welt. Bereits im Alter von sieben oder acht Jahren schwänzte er öfters die Schule, um im Dschungel Yoga zu praktizieren. Es drängte ihn sehr zum spirituellen Weg. Als Jugendlicher verließ er sein Heimatdorf und zog als Sadhu (Bettler, Yogi) durch Indien. Im Alter von etwa dreißig Jahren tauchte Neem Karoli Baba in den Dörfern am Rande des Himalaya-Gebirges auf. Oft besuchte er Tempel, die dem Affengott Hanuman geweiht waren. Man hörte ihn beständig den Namen Hanuman wiederholen. Er verehrte alle Götter und alle Religionen. Er war auch ein großer Anhänger von Jesus Christus. Aber seine besondere Liebe galt dem Gott Rama und seinem treuen Freund Hanuman. Rama ist ein Symbol für den Weg des Bhakti-Yoga (Meister-Yoga). Von 1967 bis 1973 kamen viele junge Menschen aus dem Westen zu Neem Karoli Baba. Er zeigte ihnen verschiedene spirituelle Übungen. Einigen gab er den Weg des Hatha-Yoga und anderen den Weg des Karma-Yoga. Für die Mehrzahl seiner Anhänger sah er einfach nur den Weg des Meister-Yoga (Bhakti Yoga) vor. Neem Karoli Baba lehrte den individuellen spirituellen Weg. Seine Übungen waren jeweils auf den einzelnen Schüler zugeschnitten. Er selbst verhielt sich völlig unkonventionell. Er handelte eher spontan und natürlich wie ein Kind. Einer seiner Lieblingssätze war: "Iß Süßigkeiten. Trink Tee!"

Die beiden westlichen Hauptschüler von Neem Karoli Baba sind Ram Dass und Krishna Das. Ram Dass ist ein Psychologie-Professor an der Harvard-Universität in den USA. Krishna Das ist ein Musiker, der wunderbar indische Lieder (Bhajans) singen konnte. Er verbrachte viele Jahre in Indien und zog nach dem Tod seines Meisters wieder zurück in die USA. Im Laufe der Jahre

erfuhr er durch das BhajanSingen eine große innere Transformation. Seine Lieder strahlten jetzt Autenzität, Liebe und Spiritualität aus. Krishna Das wurde zu einem der führenden Bhajan-Sänger im Westen. Eine weitere Schülerin ist Durgamayi Ma. Sie wurde in Deutschland geboren und arbeitete als Lehrerin. 1972 sah sie ein Bild von Neem Karoli Baba und machte sich sofort auf den Weg nach Indien. Als sie ihren Meister traf, mußte sie als erstes drei Tage lang weinen. Ihr ganzer Herzschermerz aus ihrem bisherigen Leben löste sich auf. Durgamayi wurde bewußt, dass ihr Herz schon seit langer Zeit gebrochen war und hier geheilt werden konnte. Sie erklärte später ihren Schülern: "Das Wichtigste auf dem spirituellen Weg ist es, sich seines gebrochenen Herzens bewußt zu sein. Die meisten Menschen im Westen leiden an einem gebrochenen Herzen. Sie sind in ihrer Liebe und damit wesentlich in ihrem Lebensglück blockiert. Erleuchtung bedeutet Heilung des gebrochenen Herzens. Erleuchtung ist der einzige Weg der dauerhaften Heilung. Erleuchtung bedeutet Öffnung aller Chakren und insbesondere des Herzchakras. Wer sich diese Tatsache klar macht, hat die Kraft den Weg der Erleuchtung bis zum Ziel zu gehen." (Morgen Darshan, 2001). Der Weg von Neem Karoli Baba war es als Yogi zu leben, jeden Tag seine Yogaübungen zu machen und gleichzeitig konsequent die umfassende Liebe zu pflegen. Wer diesen Weg geht, öffnet sein Herz und gelangt in die Dimension der umfassenden Liebe. Durgamayi ging diesen Weg, erreichte die Erleuchtung, heilte ihr Herz und hilft seit 1992 den Menschen in Deutschland auf dem Weg der Heilung des Herzens.

<https://www.youtube.com/watch?v=W8DtuhSocho>

## Innere Reinigung

"Selig sind die im Herzen Reinen, denn sie werden Gott schauen"  
(Bergpredigt).

Manche Menschen haben starke Reinigungsprozesse und andere nicht. Wenn man von vielen Leben ausgeht, ist das gut erklärbar. Manche

Menschen haben schon früh den spirituellen Weg gefunden und gehen langsam Schritt für Schritt voran. Auf diesem Weg geht die Reinigung langsam vonstatten und es gibt nur wenige Reinigungsprozesse. Ich denke bei den meisten Menschen ist das so. Dann gibt es Menschen wie ich, die viele Leben nach dem für sie passenden spirituellen Weg gesucht haben. Wenn sie ihn gefunden haben, wollen sie schnell das Ziel eines Lebens die Erleuchtung (das innere Glück) verwirklichen. Sie gehen einen radikalen Weg und lösen schnell viele innere Verspannungen auf. Dabei kann es dann zu heftigen Reinigungsprozessen kommen.

Wenn man nicht an frühere Leben glaubt, dann kann man die Verspannungen mit dem jetzigen Leben und insbesondere mit den Kindheitserfahrungen erklären. Wer seelisch in der Kindheit sehr verletzt worden ist, und das trifft für viele heutige Menschen zu, die zu wenig Liebe und zu viel Stress bekommen haben, dann sind viele Blockaden aufzulösen, bevor sich das innere Glück entfaltet. Wer eine liebevolle Kindheit gehabt hat und auch später in der Schule und im Beruf und in seiner Beziehung keine großen Verletzungen erlebt hat, der braucht nicht viel in sich zu reinigen. Das trifft aber nur für sehr wenige Menschen in der heutigen stressreichen westlichen Welt zu.

Letztlich muss man sich so annehmen wie man ist. Man startet von dem Punkt, wo man gerade steht. Das Ziel ist klar. Der Sinn des Lebens ist die Entwicklung von Liebe, Frieden, Glück, Erleuchtung und Verwirklichung des höheren Selbst (der eigenen Göttlichkeit, Buddhaschaft). Wenn man das Ziel erkannt hat, dann kann man überlegen, wie schnell man es erreichen möchte und welchen Weg man gehen will. Ich bevorzuge einen mittleren Weg. Ich lebe ausreichend die Freude und versuche die Reinigungsprozesse gering zu halten. Aber es gibt Zeiten, da sind sie etwas stärker.

Wie fühlen sich die Reinigungsprozesse an? Im Körper können wir Hitze, Kälte, Muskelzucken, innere Anspannung, Unruhe und sogar den Ausbruch verschiedener Krankheiten beobachten. Die Krankheiten heilen meistens

nach kurzer Zeit wieder. Im Geist tauchen oft negative Gedanken bis hin zu Ängsten, Wut, Trauer und Depressionen auf. Bei mir dauern Reinigungsprozesse oft ein bis zwei Tage. Ich kann dann in der Nacht gar nicht oder schlecht schlafen und bin tagsüber sehr unruhig. Mein inneres Glück ist blockiert, erwacht aber meistens nach einier Zeit wieder.

Ich überdauere die Reinigungsprozesse mit Spazieren gehen, Meditation, Musik, Videos, Filmen und anderer Ablenkung. Ich finde heraus was mir gerade am besten hilft. Ich gehe sanft mit mir um und gebe mir viel Ruhe und Erholung. Ich habe dazu den fünffachen Weg aus Liegen, Lesen, Gehen, Gutes tun und das Leben genießen entwickelt. Ich bete zu meinen erleuchteten Meistern und horche auf meine innere Stimme. Ich folge meiner inneren Weisheit. Mit der Gnade meiner Meister konnte ich bis jetzt alle Reinigungsphasen gut überstehen.

## Atem Meditation

Durch die Atem Meditation können wir spirituelle Energie aufnehmen und unseren Körper mit Licht füllen. Unser Geist wird friedlich und positiv.

1. Ausatmen = Wir konzentrieren uns auf das Ausatmen. Wir atmen tief ein und aus. Wir atmen alle unsere Sorgen aus. Wir geben alle unsere Sorgen an den Kosmos (Gott, das Leben) ab. Benenne alle deine Sorgen: "Mein Kummer, meine Sorgen, meine Probleme sind ... ". Zähle alle deine Sorgen auf. Atme alle deine Sorgen aus. Gib sie an die Erde ab: "Ich lasse meine Sorgen los. Ich nehme die Dinge so an, wie sie sind."

2. Einatmen = Wir konzentrieren uns auf das Einatmen. Wir visualisieren eine Sonne am Himmel und atmen Licht ein. Wir füllen mit jedem Atemzug unseren Körper mehr mit Licht. Wir verbinden uns dem Positiven: "Positiv in meinem Leben ist ..."

3. Besinnung = Wir besinnen uns auf den tieferen Sinn des Lebens? Was ist wichtig in deinem Leben? Was ist dein Weg der Wahrheit, Weisheit und Richtigkeit? Was ist dein Weg der umfassenden Liebe? Was willst du für das Glück der deiner Mitmenschen und der Welt tun? Denke das Mantra: "Mein Weg der Weisheit ist ..."

4. Mantra = Wir denken "So" beim Einatmen und "Ham" beim Ausatmen. So ist die Sonne (das Licht) und Ham der Körper. Wir konzentrieren uns auf das Atem-Mantra und laden uns zwei Minuten mit Atemenergie auf. Unser Geist wird ruhig und positiv. Atem beobachten = Wir beobachten zwei Minuten einfach nur unseren Atem. Wir atmen ganz normal ein und aus. Wir können den Atem im Bauch, im Brustkorb oder in der Nase beobachten. Wir konzentrieren uns auf unseren Atem und stoppen dadurch alle Gedanken.

5. Entspannung = Wir entspannen uns einige Minuten.

## Ist die Erleuchtung beweisbar?

Aus meiner Sicht gibt es viele Beweise. Der beste Beweis sind die Erleuchteten. Und davon gibt es viele. Für mich ist der überzeugendste Beweis, dass ich selbst die Erleuchtung oft erfahren habe.

Reinkarnation ist schwerer zu beweisen. Es gibt einige Forschungen. Es gibt die Rückführungstherapie. Für mich ist der Beweis, dass im Laufe meines spirituellen Weges alle meine früheren Leben in Träumen und Visionen aufgetaucht sind. Und ich die Fakten überprüfen konnte. Auch andere Menschen wie Buddha und Amritanandamayi (Amma) konnten ihre früheren Leben sehen. Es gibt viele Menschen, die sich an frühere Leben

erinnern. Es gibt viele Indizien für ein Leben nach dem Tod. Insbesondere die Nahtodforschung deutet darauf hin. Aber ob es als Beweis reicht, muss jeder für sich selbst entscheiden.

Diese Entscheidung hat große Auswirkungen auf unser Leben. Wir entwickeln immer mehr unser inneres Glück. Wir gelangen nach unserem Tod ins Paradies. Wir werden eines Tages dauerhaft im Licht, im Frieden, in der Wahrheit, in der Liebe und in einem unermesslichen Glück leben.

Buddha lehrte den achtfachen Pfad. Ein klares Nachdenken, eine klare Entscheidung, ein klarer Weg, beständige Arbeit an den Gedanken, Entwicklung positiver Gefühle, innere Anstrengung, Meditation und Samadhi.

Werner: Nur physikalische Begleiterscheinungen und Wirkungen sind messbar. Die Erleuchtung selbst ist sicherlich etwas, das nur subjektiv erfahrbar und daher objektiv nicht messbar und daher auch nicht im naturwissenschaftlichen Sinne beweisbar wäre! Man muss es für sich selbst erkennen, hat der Buddha doch geäußert, oder nicht?

Werner: Matthieu Ricard ist ja ein gutes Beispiel, das zeigt, dass für sogar naturwissenschaftlich Gebildete Meditation und das Streben nach Erleuchtung ein erstrebenswerterer Weg sein kann als eine westliche wissenschaftliche Laufbahn!

Nils: Letztlich brauchen wir nicht den absoluten Beweis. Wichtig ist nur, dass der spirituelle Weg für uns funktioniert und hilfreich für uns ist. Wir selbst sind der Beweis.

Erleuchtung und Ego

<https://www.youtube.com/watch?v=4-bfaKdkOPE>

Eckhart Tolle ist ein sehr bekannter Erleuchteter, ein kluger Mensch und ein Meisterpsychologe. Er durchschaut sehr gut die vielen Fallen auf dem spirituellen Weg. In einem Video stellt er die These auf, dass strenges spirituelles Üben die Erleuchtung verhindert, weil dadurch oft ein großes Ego aufgebaut wird. Wer Jahrzehnte enthaltsam lebt, jeden Tag viele Stunden meditiert und sich genau an den Wortlaut der Lehre Buddhas hält, fühlt sich großartig. Und dadurch blockiert er das Hineinwachsen in ein Einheitsbewusstsein.

Was ist von dieser These zu halten? Meine Erfahrung ist der Zweistufen-Weg. Am Anfang des spirituellen Weges ist es gut streng zu üben. Wir müssen radikal unsere weltlichen Denkmuster überwinden, damit sich das innere Glück entwickeln kann. Es ist hilfreich sich als großartiger Buddhist zu fühlen, Buddha für den einzig wahren Lehrer zu halten und auch etwas dogmatisch zu sein. Das stärkt unser Selbstbewusstsein und gibt uns Kraft auf dem spirituellen Weg.

So war es bei mir auch. Ich erhielt viele spirituelle Einweihungen von großen erleuchteten Meistern, meditierte fünfzehn Jahre jeden Tag zehn Stunden, arbeitete konsequent an meinen Gedanken, machte viel Sport (Yoga, Gehen, Karate) und brach dadurch oft zur Erleuchtung durch. Dann fühlte ich mich noch großartiger. Ich entwickelte ein großes spirituelles Ego, wie wir es bei vielen Erleuchteten im Westen beobachten können. Ich glaubte sogar, dass mein Weg der einzig wahre ist. Ich hatte ein großes Sendungsbewusstsein und wollte alle Mitmenschen von meinem spirituellen Weg überzeugen.

Dann merkte ich plötzlich, dass das zu viele spirituelle Üben mir nicht mehr gut tat. Ich praktizierte von da an einen sanften mittleren Weg des

spirituellen Übens. Ich achtete immer noch beständig auf meine Gedanken, aber ich ließ auch Gefühle wie Trauer, Wut, Angst und Lebensgenuss zu. Ich meditierte weniger, folgte stärker meinem Lustprinzip und wurde im Laufe der Jahre immer normaler. Ich spürte genau, was mein Inneres wollte. Ich lebte aus einem starken inneren Gespür heraus ohne meinen Weg der Weisheit zu verlieren. Dadurch lösten sich meine inneren Verspannungen, mein inneres Glück entfaltete sich und ich wuchs immer weiter auf dem spirituellen Weg.

Grundsätzlich ist aus meiner Sicht nichts gegen das intensive spirituelle Üben einzuwenden. Man sollte dabei aber die Ego Falle erkennen. Das Ego überwindet man durch drei Dinge. Wir können durch viel Ruhe und ein Leben in der Natur in ein Einheitsbewusstsein kommen. Wenn wir uns als Teil der Natur visualisieren, erkennen wir den Zusammenhang aller Dinge. Nicht existiert aus sich selbst heraus. Die Natur ist der Organismus, aus dem wir und durch den wir existieren.

Der zweite Weg das Ego zu überwinden ist der Weg der umfassenden Liebe. Wenn wir für das Glück aller arbeiten und unsere Mitwesen wichtiger als uns selbst nehmen, verschwindet im Laufe der Zeit das Ego. Für den Weg der Erleuchtung ist es deshalb sehr wichtig, den Weg der Meditation mit dem Weg der Liebe zu verbinden. Das ist die große Erkenntnis des Mahayana-Buddhismus.

Der dritte Weg das Ego loszulassen, ist es sich einem spirituellen Meister, einem höheren erleuchteten Wesen, dem Leben oder seiner eigenen inneren Weisheit zu überlassen. Nicht wir handeln, sondern das Leben oder die Meister (Buddhas) handeln durch uns. Das ist der Weg des Guru-Yoga und auch des Amitabha-Buddhismus. Im Amitabha-Buddhismus liegt der Schwerpunkt nicht auf der eigenen Anstrengung, sondern auf dem Vertrauen auf die Kraft und Führung Amitabhas.

Eckhart Tolle fühlt sich dem Advaita-Vedanta, dem Taoismus und dem Zen-Buddhismus verbunden. Wir sind bereits erleuchtet und müssen es nur erkennen. Wir können nichts tun, weil alles Tun aus dem Ego kommt und deshalb nicht das Ego überwinden kann. Wir sollten einfach nur ganz entspannt in der Gegenwart leben. Wir sollten weder an der Zukunft noch an der Vergangenheit anhaften. Die Identifikation mit dem Leid loslassen. Einfach meditieren ohne Absicht. Natürlich leben als Teil der Natur.

Letztlich vertritt auch Eckhart Tolle einen bestimmten spirituellen Weg, der für manche Menschen hilfreich sein kann und für andere nicht. Die Erleuchtung ist über allen Wegen und allen Dogmen. Wir sollten einfach nur mit Weisheit und innerem Gespür herausfinden, was uns gut tut und was uns voran bringt.

## Erleuchtung und Dualität

Wenn man die Erleuchtung nicht kennt, kann man sich das Erleuchtungsbewusstsein auch schlecht vorstellen. Du bist in einem Einheitsbewusstsein. Du siehst dich in allem. Und alles ist genau so richtig wie es ist. Es gibt keine Handlungsimpulse. In dir ist Ruhe, Frieden und Glück. Alles Äußere ist für dich nicht wichtig. Du genießt einfach nur dein inneres Glück. Du hast kein Ego mehr. Du bist Licht und lebst im Licht.

Vergleichbar ist es mit einem Fisch im Meer. Du bist das Meer. Du bist ein Meer aus Glücksenergie. Es ist dir egal, was der Fisch gerade macht. Aber du bist auch der Fisch. Und du kannst mit deinem Bewusstsein auch wieder in den Fisch hineingehen. Du kannst vom identitätslosen Sein in eine Identität hineingehen. Du kannst vom Brahman (Glücksmeer) zu Brahma (einem Gott, einem Erleuchteten, einem Handelnden) werden.

Wenn du aus dem Ego handelst, verlierst du deinen inneren Frieden und dein Glück. Deshalb neigen Erleuchtete dazu im Nichtstun zu verweilen

und den Geist nur seine Routinehandlungen ausführen zu lassen. Der Körper und der Geist reagieren dann nur auf äußere Impulse. Das nennt man im Yoga Handeln im Nichthandeln.

Du kannst aber auch zu einem echten Handelnden werden. Du kannst dein inneres Glück bewahren, wenn du ohne Ego für deine Mitwesen handelst. Du handelst aus Liebe und Mitgefühl. Du konzentrierst dich auf das Leid in der Welt und kannst dann aus Mitgefühl aktiv werden. Oder deine Liebe zu deinen Mitmenschen bringt dich zum Handeln. Dann wachst du in der Liebe. Du bist ein Bodhisattva, ein Buddha der Liebe, ein Karma-Yogi. Du verbindest erleuchtetes Sein und Handeln aus Liebe. Du darfst dabei aber nicht an deinen Zielen und Ergebnissen anhaften. Sonst verlierst du deine Erleuchtungsenergie. Du musst dich dem Willen des Kosmos unterordnen. Wenn du durch dein Handeln einem Menschen helfen kannst, ist es gut. Wenn du nicht helfen kannst, weil der Mensch deine Hilfe nicht will oder die Umstände es nicht erlauben, ist es auch gut.

Du kannst des Weiteren zu einem Handelnden werden, wenn du in zwei Ebenen gleichzeitig lebst. Du kannst mit einem Teil deines Bewusstseins im Licht (in der Einheit) bleiben und mit einem Teil in die Dualität gehen (in der Ego-Welt handeln). Du verbindest Meditation (auf das Licht, Buddhabewusstsein, erleuchtetes Sein) mit dem Handeln in der Welt. Das gilt im tibetischen Buddhismus nach Padmasambhava als die höchste Form des Handelns.

Du kannst ein Meister des Lebens sein. Du kannst die Elemente des Lebens für deinen spirituellen Weg nutzen. Das ist der Weg des Tantra-Yoga. Du musst aber sehr aufpassen, dass du nicht am Leben zu stark anhaftest und in dich in den Egoenergien verläufst. Das gilt insbesondere, wenn du in einer Beziehung lebst. Es ist höchste Kunst Erleuchtung und Beziehung miteinander zu verbinden. Aber auch ein sehr schöner Weg.

Jeder Mensch kann aus sich heraus den Weg der Erleuchtung finden, weil jeder das Potential der Erleuchtung in sich hat. Du musst einfach nur mit innerem Gespür durch das Leben gehen, deine Erfahrungen mit dir und dem Leben machen, sie mit Weisheit verarbeiten, und dann findest du deinen Weg der Selbstverwirklichung. Du wirst erkennen, dass das innere Glück wichtiger ist als das äußere Glück. Und dass es relativ unabhängig vom äußeren Glück ist, weil du es durch positives Denken und Meditation steuern kannst. Wenn du tiefer gehen willst, kannst du die Techniken des Kundalini-Yoga (Gottheiten-Yoga) ausprobieren, damit deine Kundalini-Energie erwecken und dir damit Erleuchtungserfahrungen verschaffen.

Es ist aber auch gut den Erleuchteten zu vertrauen. Sie haben den Weg der Erleuchtung genau beschrieben und können dir mit ihren übersinnlichen Fähigkeiten helfen. So verläufst du dich nicht auf dem spirituellen Weg, weil du leicht ein Opfer deines Egos werden kannst. Viele Menschen auf dem Weg der Erleuchtung haben sich in Machtmissbrauch, der Sexualität und dem spirituellen Ego (ich bin der Größte) verlaufen. Allerdings musst du auch auf dem Weg mit einem Meister vorsichtig sein und darfst deinen Verstand nicht an der Aschramtür abgeben. Die erleuchteten Meister vertreten verschiedene Lehren, die sich sogar widersprechen können.

Frau: Ich bin auch eine Yogini seit vielen Jahren. Und lange war ich derselben festen Überzeugung wie du, dass die Erleuchtung ein gutes Ziel ist und dass jeder Mensch es erreichen kann. Mittlerweile muss ich sagen, dass ich es anders sehe und erfahre. Erleuchtung ist kein Zustand, der erreicht werden kann, irgendwann mal und wenn man sich genügend dafür angestrengt hat. Der Zustand ist reines Bewusstsein und ist schon immer da, in uns, in der Natur, überall. Es muss lediglich erkannt werden, jetzt, in diesem Moment und nicht irgendwann mal. Das brachte mir eine große Erleichterungen. Das bedeutet nicht, dass man weniger oder gar nicht mehr praktiziert. Den eigenen Lebens-Weg zu beschreiten bleibt nach wie vor. Mögen alle Wesen ihr leuchtendes Licht zum Strahlen bringen.

Nils: Es ist schön, dass du eine Yogini bist. So ist dein Leben gesegnet. Aus meiner Sicht gibt es viele spirituelle Techniken. Welche Technik richtig ist, hängt von der Person und von der Situation ab. Erleuchtung ist ein Bewusstseinszustand. Manchmal hilft es sich einfach nur darauf zu konzentrieren und schon ist man da. Das funktionierte bei mir auch eine Zeitlang. Und manchmal war Zielstrebigkeit und konsequentes Üben der richtige Weg.

## Durchbruch zur Erleuchtung

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

Im Januar 1984 löste sich dann plötzlich sein Ego auf. Nils verlor sein Ich-Bewusstsein. Er trat in einen Zustand der Ichlosigkeit ein. Ein tiefer Friede erfüllte ihn. Sein Geist wurde positiv. Nils hatte die Erleuchtung erreicht. Er spürte seinen Körper zwar noch, aber ein Ich gab es nicht mehr. Wo vorher seine Identität war, war jetzt Leere. Er empfand die Leere nicht als unangenehm, sondern eher als interessant. Er fühlte sich als unabhängiger Beobachter, der sich selbst und die ganze Welt einfach nur beobachtete. Er konnte zwar noch handeln. Er war mit seinem Körper und seinem Geist verbunden. Aber in seinem Wesenskern war er einfach nur ein freier Beobachter.

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

## Der Weg ins Licht

Der Weg ins Licht ist in der heutigen Zeit schwer zu finden und zu gehen. Das weltliche Konsumfernsehen lehrt den Weg des äußeren Glücks. Die Mehrheit der Menschen glaubt daran. Die ganze Gesellschaft ist nach den Prinzipien Leistung, Konsum, Egoismus, Kampf und Trägheit aufgebaut. Wenn wir den Weg des Lichts gehen wollen, müssen wir uns ständig gegen die weltlichen Energien unserer Mitmenschen abgrenzen und immer wieder ein positives Energiefeld aufbauen.

Der erste Schritt ins Licht besteht darin, an den Weg des Lichts zu glauben. Das ist eigentlich ganz einfach. Wir brauchen nur die Erkenntnisse der Glücksforschung zu lesen. Danach wird der Mensch zu 90 % durch seine Psyche (sein Inneres) und nur zu 10 % durch äußere Umstände glücklich.

Wir müssen in uns selbst glücklich sein, damit wir in unserem Leben glücklich sein können. Wir müssen das Glück in uns selbst entwickeln. Das geschieht nach den Erkenntnissen der Glücksforschung vor allem durch das konsequente positive Denken, durch regelmäßigen Sport, ausreichende Ruhezeiten und durch die Meditation.

Erleuchtung ist der Bewusstseinszustand des höchsten Glücks. Als Erleuchteter leben wir in einem Einheitsbewusstsein, im inneren Frieden, in der Glückseligkeit und in der umfassenden Liebe. Als Erleuchteter leben wir im Licht, gehen den Weg des Lichts und bringen das Licht in die Welt. Es ist wissenschaftlich eindeutig nachgewiesen, dass es den Zustand der Erleuchtung gibt. Viele Menschen sind diesen Weg gegangen und haben diesen Zustand erreicht. Jesus beschreibt den Weg in der Bergpredigt, Buddha in seinen Lehrreden und Krishna in der Bhagavadgita. Im Yoga gibt es dafür die Hatha-Yoga-Pradipika und das Yoga-Sutra von Patanjali. In ganz einfachen Worten hat es Epikur in seiner Philosophie der Freude erklärt.

Wenn wir das Ziel des inneren Glücks begriffen haben und es wirklich wollen, entwickeln sich die Dinge von alleine. Unser Unterbewusstsein steuert uns auf unserem Weg durch das Leben. Wir müssen nur klar auf unser Inneres hören und unserer eigenen Weisheit konsequent folgen. Es ist hilfreich sich jeden Tag mit einem spirituellen Vorbild zu verbinden und in den Schriften der erleuchteten Meister zu lesen. So kommen wir immer wieder in die Energie des spirituellen Weges.

Ich habe viele Jahre nachgedacht, wie der Weg des Lichts am besten zu finden und zu gehen ist. Der oberste Grundsatz ist es auf sich selbst zu hören. Das innere Glück ist in uns selbst. Wir finden deshalb den Weg, wenn wir genau spüren was uns gut tut und was für uns hilfreich ist. Es ist gut von anderen Menschen zu lernen, aber den Weg müssen wir in uns selbst finden.

Positives Denken ist die wichtigste Technik des inneren Glücks, aber es reicht für das innere Glück nicht aus. Positives Denken kann uns auch vom Weg der Weisheit abbringen. Es kann dazu führen die Realität nicht klar zu sehen und unsere Gefühle zu verdrängen. Dann entstehen innere Verspannungen, die die Kanäle des Glücks in uns blockieren.

Inneres Glück entsteht grundsätzlich von alleine, wenn wir die Verspannungen in uns systematisch mit spirituellen Techniken auflösen. Wenn die inneren Energiekanäle gereinigt sind, beginnt von alleine die Energie des Glücks in uns zu fließen und füllt uns mit Glück. Wenn wir ausreichend innerlich gereinigt sind, leben wir im Glück und strahlen Glück aus.

Meine innere Verspannungen löse ich hauptsächlich mit zehn Techniken auf. Ich meditiere im Liegen und im Sitzen. Ich lese in spirituellen Texten. Ich gehe spazieren. Ich aktiviere mit Yoga-Techniken meine Kundalini-Energie. Ich achte auf meine Gedanken, überwinde negative Gedanken und entwickle positive Gedanken. Ich stärke mich durch positive Tagesleitsätze. Ich sende allen Wesen Licht und tue meinen Mitmenschen etwas Gutes. Ich genieße auch ausreichend das Leben und bringe viele kleine Elemente der Freude in mein Leben. Das kann ein Keks, ein schönes Video, ein kleines Lied oder ein gutes Gespräch mit Freunden sein.

Die neunte Technik besteht darin, das Leid in meinem Leben anzunehmen. Es gibt immer wieder negative Situationen. Freunde und Leid wechseln sich permanent ab. Ständig zerren Süchte und negative Gedanken an uns. Die Energien unserer Mitmenschen versuchen uns vom spirituellen Weg abzubringen. Ein Mensch kann nur dauerhaft glücklich sein, wenn er das Leid des Leben akzeptiert, entspannt in seinem persönlichen Leidfeld lebt und sich durch seinen spirituellen Weg darüber erhebt.

Die zehnte Technik ist es zu den erleuchteten Meistern (Gott, dem Licht) zu beten und sich entspannt dem Fluss des Lebens zu überlassen. Das Leben führt uns ins Licht, wenn wir innerlich auf den spirituellen Weg ausgerichtet sind. Wir können ewig spirituell wachsen. Der Kosmos ist unermesslich groß. Auch das Glück, der Frieden und die Liebe können unermesslich groß werden. Bis wir in Sathyaloka (dem Ort der höchsten Wahrheit, dem Paradiesbewusstsein) angekommen sind. Dort gibt es kein Ego mehr. Wir ruhen in einem unermesslichen Glück, im Frieden, in der Wahrheit und in der Liebe. Und wir strahlen Licht und Licht in alle Welten aus.

## Der Weg der Dreiheit

Der beste, schnellste und sicherste Weg zur Erleuchtung ist nach meiner Erfahrung der Weg der Dreiheit. Er wird in allen großen Religionen gelehrt. Es gibt nur Unterschiede in der Wortwahl und in den Techniken. Wir finden ihn im Buddhismus, im indischen Yoga und im Christentum. Im Buddhismus ist er am besten ausgearbeitet im tibetischen Buddhismus, im Vajrayana. In Ansätzen wird er aber bereits von Buddha gelehrt.

Der Weg der Dreiheit besteht aus den drei Elementen Ruhe, Liebe und Kundalini-Yoga. Der Weg der Ruhe bedeutet in der Ruhe zu leben, seine Anhaftungen an weltliche Genüsse zu überwinden und ins erleuchtete Sein zu gelangen. Wenn man in der Ruhe lebt, dann wendet sich die Lebensenergie nach innen, heilt alle inneren Verletzungen und erweckt das innere Glück. Buddha wird deshalb meistens im Meditationssitz dargestellt. In der Bibel steht, dass Gott in der Stille zu finden ist. Im indischen Yoga gilt es als das höchste Ziel als abgeschiedener Yogi zu leben. Dann kann man gut seine Erleuchtungsenergie entwickeln.

Ein Leben in der Ruhe alleine reicht aber nicht aus, um einen Menschen zur Erleuchtung zu bringen. Wir brauchen auch spirituelle Übungen, die uns ins

Licht bringen. Wir können meditieren, beten, in spirituellen Bücher lesen, spirituelle Lieder singen oder Yoga praktizieren. Letztlich handelt es sich bei allen spirituellen Übungen um Wege die Kundalini-Energie, die Energie des inneren Glücks, zu erwecken. Besonders hilfreich ist der Gottheiten-Yoga. Wir visualisieren uns als Buddha, Göttin, Engel oder erleuchteten Meister. Wir können auch spirituelle Vorbilder verehren, uns mit einem erleuchteten Meister verbinden oder uns im Licht (in der Einheit der Natur) sehen.

Buddha streckte eine Hand zur Erde und aktivierte so seine Kundalini-Energie. Er aktivierte damit das Wurzelchakra, ein machtvolles Chakra für die Erleuchtung. Der Yoga-Gott Shiva meditiert auf die Kundalini-Schlange in seiner Wirbelsäule. Und ein Christ sieht Gott in der Welt, überall und in sich. Es gibt viele Kundalini-Techniken. Am besten ist es einen erleuchteten Meister zu haben, der die Kundalini-Energie erweckt. Deshalb wird im tibetischen Buddhismus, im indischen Yoga und im Christentum der Wert eines Meisters so hochgeschätzt. Auch ich praktiziere Meister-Yoga und verbinde mich jeden Tag mit meinen erleuchteten Meistern.

Das dritte Element des Weges der Dreiheit ist die Liebe. Der Yoga-Heilige Swami Sivananda lehrte: "Das Leben in der Ruhe bringt dich auf dem halben Weg zur Erleuchtung. Deine spirituellen Übungen bringen dich an das große Tor. Und der Weg der umfassende Liebe bringt dich hindurch." Im Christentum ist Jesus der große Lehrer der umfassenden Liebe. Er lehrt es auch und gerade seine Feinde zu lieben. Wer seine Feinde (Probleme) liebt, sie annimmt, sie als Teil seines Lebens begreift, der kommt dadurch in ein erleuchtetes Einheitsbewusstsein.

Buddha lehrte es alle Wesen wie seine eigenen Kinder zu betrachten. Im Mahayana-Buddhismus meint man sogar, dass man das Glück seiner Mitwesen wichtiger als sein eigenes Glück nehmen sollte. Das ist auch die Lehre meiner Meisterin Mutter Meera: "Liebe deine Mitmenschen - und du wirst dich selbst lieben."

## Die fünf Körper eines Menschen (Hüllen, Koshas)

Die fünf Koshas sind wichtig zum Verständnis des spirituellen Weges. Der erste Körper ist der physische Körper. Ein gesunder Körper ist eine gute Basis für den spirituellen Weg. Wir können den Körper durch ausreichende Bewegung und eine gute Ernährung gesund erhalten. Im Buddhismus ist das tägliche Gehen sehr wichtig. Im Yoga gibt es die täglichen Yogaübungen. Ich praktiziere das tägliche Gehen verbunden mit Atemübungen. Manche Menschen leben nur auf der körperlichen Ebene. Sie sind in ihrem Wesen stark reduziert. In unserer westlichen Welt herrscht eine materialistische Weltsicht vor. Der äußere Konsum macht aber nicht auf einer tiefen Ebene glücklich.

Der zweite Körper ist aus meiner Sicht der Emotionalkörper. Manche Menschen leben vorwiegend auf der emotionalen Ebene. Es ist gut seine Gefühle spüren zu können. Es ist gut, Liebe, Frieden und Glück spüren zu können. Allerdings leben sehr emotionale Menschen auch oft stark in den Gefühlen Wut, Angst und Trauer.

Die Emotionen werden durch die Gedanken bestimmt. Haben wir positive Gedanken, entstehen positive Gefühle. Denken wir häufig negativ, entstehen negative Emotionen, die unser Leben unglücklich machen und uns gesundheitlich schaden können. Es ist deshalb wichtig den geistigen Körper, unseren Geist und unsere Gedanken gut zu pflegen. Im Buddhismus praktizieren wir eine beständige Achtsamkeit auf die Gedanken. Wir bemühen uns um ein richtiges Denken, das uns körperlich gesund erhält und uns geistig Frieden und Glück schenkt. Wir können unsere Gedanken und Gefühle auch gut durch eine tägliche Meditation beruhigen.

Der vierte Körper ist der Energiekörper. Manche Menschen können ihren Energiekörper spüren. Es fühlt sich an, als ob wir von einem feinstofflichen Wasser (Meer) umgeben sind und in uns feinstoffliche Energien fließen. Auf Buddh Bildern wird oft eine Aura um den Kopf und um den Körper herum gemalt. Diese Aura symbolisiert den Energiekörper. Es ist sehr vorteilhaft, den Energiekörper spüren zu können. Dadurch können wir spüren, was für uns spirituell hilfreich ist und was nicht. Wir können bewusst unseren Energiekörper aufbauen und dadurch in eine höhere Bewusstseins ebene kommen.

Ich lebte in meinen jungen Jahren vorwiegend auf der Körper ebene. Frauen sah ich als ein Stück Torte an, das man vernaschen kann. Männer sah ich emotionslos entweder als Feinde an, die man vernichten kann, oder als Freunde, die hilfreich für einen sind. Tiere waren für mich einfach Gegenstände. Ich erkannte nicht, dass sie wie Menschen Gefühle von Angst, Trauer und Sehnsucht nach Glück haben.

Im Alter von 36 Jahren praktizierte ich ein halbes Jahr jeden Tag eine halbe Stunde Runen-Yoga und plötzlich öffnete sich die Energie ebene. Ich konnte die Energien in mir spüren und war energetisch mit meinen Mitmenschen verbunden. Ich erkannte, dass Frauen Gefühle haben und konnte deshalb auf einer ganz anderen Ebene mit ihnen kommunizieren. Ich konnte meine spirituellen Gruppen leiten, in dem ich einfach nur in die Energie der Gruppe und der Teilnehmer hineinspürte. Dann wusste ich, welche spirituellen Übungen sie brauchten.

Durch die Energie ebene erlangte ich auch die Fähigkeit der Allgegenwart. Ich konnte Menschen an entfernten Orten spüren und ihnen spirituell helfen. Ich gelangte durch die Entfaltung meines Energiekörpers in eine ganz andere Bewusstseinsdimension. Ich konnte meine Energie durch spirituelle Techniken aufbauen und so in die Ebene der Glückseligkeit gelangen.

Der fünfte Körper ist der Wonne-Körper. Aus meiner Sicht ist dieser Körper das Nirvana, Gott, das Licht. Verstärkt sich durch ein Leben in der Ruhe, in der Liebe und durch intensive spirituelle Übungen die Energie eines Menschen, tritt plötzlich ein Bewusstseinsumschwung ein. Das Ich-Bewusstsein löst sich auf und man gelangt in ein Einheitsbewusstsein. Dieses Einheitsbewusstsein ist verbunden mit innerem Frieden, Liebe und Glück.

Plötzlich fließt Glück durch die Adern. Der Mensch füllt sich innerlich mit Glück. Auch die Außenwelt empfindet er als ein Meer aus Glück. Er ist Glück und lebt im Glück. Das ist die Entfaltung des Wonnekörpers. Dieser Körper besteht aus vielen Ebenen. Bereits durch eine Meditation kann sich das innere Glück entfalten. In der Erleuchtung kommt man dann in ein ganz anderes Lebensgefühl. Man wird ein Buddha des Glücks.

Es ist wichtig alle fünf Körper zu pflegen und sich nicht in ihnen zu verlaufen. Man verläuft sich in einem Körper, wenn man sich auf ihn allein konzentriert. In der Erleuchtung kann man sich verlaufen, wenn man sie nur für sich alleine will. Wir sind durch den Energiekörper alle verbunden. Wir leben alle im selben Energiemeer. Das Glück unseres Mitmenschen ist mit unserem Glück verbunden. Verstärken wir sein Glück, wächst auch unser Glück. Bringen wir unseren Mitmenschen Leid, wirkt sich das energetisch auch auf uns aus. Es ist deshalb wichtig in der umfassenden Liebe zu leben. Es ist wichtig den Weg der Erleuchtung (unseres eigenen Glücks) mit dem Weg der umfassenden Liebe (dem Glück aller Wesen) zu verbinden.

## Stolz auf dem spirituellen Weg

Eine Gefahr auf dem spirituellen Weg ist Stolz. Ein stolzer Mensch sieht sich getrennt von seinen Mitmenschen und der Natur. Er blockiert dadurch seine tiefere Erleuchtung. Diese Gefahr gibt es im Hinduismus wie im

Buddhismus. Wir müssen allen Stolz überwinden und Demut und Bescheidenheit üben, wie es der Dalai Lama vormacht.

Stolz kann man vor allem durch den Weg der umfassenden Liebe überwinden. Man lebt für das Glück aller Wesen und nimmt seine Mitmenschen wichtiger als sich selbst.

Stolz hat wie alle Eigenschaften zwei Seiten. Manchmal ist es hilfreich und manchmal nicht. Im Gottheiten-Yoga identifiziert man sich mit seinem spirituellen Vorbild. Im tibetischen Buddhismus nennt man das göttlichen Stolz entwickeln.

Der Mensch möchte gerne großartig sein. Das Großartigste ist es ein Buddha, ein Shiva, ein Erleuchteter oder eine erleuchtete Frau (Göttin) zu sein. Dieser Wunsch läßt einen Menschen nach Erleuchtung streben. Er bringt einen dazu sich mit einem erleuchteten Vorbild zu verbinden. Nicht nur, aber oft. Man kann auch einfach nach dem Glück eines Erleuchteten streben. Oder man möchte durch die Erleuchtung das Leid des Lebens überwinden. Oder man möchte wie ein Erleuchteter Liebe sein und in der Liebe leben.

Das alles sind positive Ziele. Jeder Mensch darf mit seiner eigenen Motivation nach Erleuchtung streben. Ab einer bestimmten Stufe des Weges muss man aber alle Anhaftung an irgendwelche Ziele loslassen, sein Ego überwinden und ins erleuchtete Sein eintreten. Man wird wunschlos. Man wird leer vom Ego. Man ist einfach nur ein glücklicher Buddha, ein glücklicher Shiva oder eine glückliche Göttin.

Im tibetischen Buddhismus gehört es zum Gottheiten-Yoga dazu, dass man alle Visualisierungen und Identifizierungen immer wieder in die Leerheit

(das Einheitsbewusstsein) auflöst. Göttlicher Stolz entsteht und vergeht. Im Schwerpunkt lebt man in der Ruhe, der Liebe und im Nirvana.

Im indischen Gottheiten-Yoga praktiziert man vorwiegend die Anbetung der Gottheiten. Man sieht die Götter als groß und sich selbst als klein. Es gibt aber auch den Weg der Identifizierung mit den Götter (Ich bin Shiva, Shivo Ham).

Letztlich gibt es im indischen Yoga den Weg der Meditation auf Formen (Götter) und den Weg der formlosen Meditation (in der Ruhe verweilen). Durch den Weg der Ruhe lösen sich alle Formen und Vorstellungen immer wieder auf. Wir wachsen so immer mehr ins erleuchtete Sein, in das Einheitsbewusstsein und in die Glückseligkeit (Sat-Chid-Anananda), buddhistisch ausgedrückt ins Nirvana.

## Erleuchtung als Gnade

Die Erleuchtung kann man nicht erzwingen. Alles geschieht zu seiner Zeit. Der Sieg ist durch die Hilfe der erleuchteten Meister (Buddha Amitabha) sicher, aber er tritt erst dann ein, wenn die Zeit dafür reif ist.

Der Weg zur Erleuchtung dauert lange. Die meisten Menschen brauchen viele Leben dazu. Selbst bei den streng praktizierenden Zen-Mönchen erreichen laut einer Untersuchung nur etwa 3 % das Ziel der Erleuchtung. 97 % strengen sich ein Leben lang an, verzichten auf alles weltlichen Glück und erreichen trotzdem nicht ihr Ziel. Viele sind schon froh wenigstens einmal im Leben eine Vision von Buddha zu erhalten.

Laut meinem Meister Sai Baba braucht man mindestens drei Leben als Yogi zur vollständigen Erleuchtung, also bis zu Buddhaschaft. Ich habe das Bodhisattva-Gelöbnis abgelegt. Ich werde deshalb ohnehin noch einige

Leben auf die Erde kommen, um den Menschen spirituell zu helfen. Warum sich unter Erleuchtungsstress setzen. Ich fühle mich durch das Leben geführt. Ohnehin glaube ich an den stufenweisen Weg zur Erleuchtung. Es gibt viele Entwicklungsschritte auf dem spirituellen Weg. Selbst als Erleuchteter kann man sich immer weiter entwickeln.

Wichtig ist es aus meiner Sicht, dass man den Segen eines großen erleuchteten Meisters erhalten hat (Dalai Lama, Mutter Meera, Sai Baba, Amma). Dann werden die Weichen richtig gestellt. Und man sollte konsequent den Weg seiner persönlichen Wahrheit gehen. Immer genau in sich hinein spüren, was gerade richtig ist. Und man sollte seinen Geist auf das spirituelle Ziel ausrichten und eine tägliche spirituellen Praxis entwickeln, auch wenn sie nur fünf Minuten dauert. Dann macht man Leben für Leben einen spirituellen Fortschritt.

## Mutter Meera

Mutter Meera ist eine in Deutschland lebende erleuchtete Meisterin. Sie wurde am 26.12.1960 in Indien geboren und heiratete 1982 einen Deutschen. Sie lebt heute in Thalheim in der Nähe von Frankfurt. Am Wochenende gibt sie Satsang im Schloss Balduinstein. Jeder kann sie dort besuchen und kostenlos ihren Segen (Darshan) empfangen. Ihre genaue Adresse kann man im Internet erfahren. 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.

Im Januar 2009 hatte ich in Hamburg Darshan bei Mutter Meera. Ich möchte euch erzählen, wie es war. Schon bei der Anmeldung vor zwei Wochen spürte ich eine gesteigerte Verbindung zu ihr. Durch meinen Entschluß ihren Segen zu empfangen, war eine starke energetische

Verbindung entstanden. Die letzten zwei Wochen gestalteten sich deshalb als eine Art persönlicher Pilgerreise mit Mutter Meera. Ich ging meinen normalen Alltagsweg. Mutter Meera war die ganze Zeit verstärkt anwesend und führte mich durch viele angenehme und unangenehme Reinigungsprozesse.

Als ich meinen Darshan bekam, war ich ziemlich cool. Ich erwartete nichts außer einer Berührung und einem Blick. Ich nutze den Darshan vor allem um Mutter Meera gründlich von ganz nah zu betrachten. Ich sah eine sanfte indische Frau mittleren Alters, die die unglaubliche Mühe auf sich nahm, zehntausende von Menschen persönlich zu berühren.

Das eigentliche Wunder geschah bereits am Anfang. Ich setzte mich auf meinen Stuhl in der zwanzigsten Reihe ganz links außen, Mutter Meera kam herein und begann mit den Berührungen. Ich sah von hinten im Saal einmal zu ihr nach vorne hin. Von ihrem Herzen kam ein Energiestrahл zu mir. Er löste Verspannungen in meinem Herzchakra und ich musste eine halbe Stunde lang weinen. Mir rannen die Tränen über das Gesicht und ich fühlte ich mich tief mit Mutter Meera verbunden. Der eigentliche Darshan war dieser Energiestrahл.

Die Situation erinnerte mich an meine Initiation durch den Dalai Lama. Dort bekam ich zwei Einweihungen. Einmal in die Herzenergie des Dalai Lama (1991) und zum Zweiten floß seine Energie in mein Scheitelchakra (1998). Bei Mutter Meera war es genauso, nur reinigte sie zuerst mein Scheitelchakra (2006) und jetzt mein Herzchakra (2009). Das Scheitelchakra steht für inneren Frieden und Erleuchtung. Das Herzchakra für die umfassende Liebe.

Nach dem Darshan kaufte ich mir im Vorraum ein großes Foto von Mutter Meera und einige Räucherstäbchen. Damit machte ich dann zuhause mein persönliches Dankbarkeitsritual. Ich hängte das Bild in meinem Zimmer auf, verbeugte mich vor Mutter Meera und zündete ein Räucherstäbchen an. Ich verbinde mich jeden Tag weiterhin geistig mindestens einmal mit ihr

und lebe dadurch dauerhaft in ihrer Führung. Jedenfalls glaube ich das. Zweifel gibt es manchmal auch bei mir.

Die Fähigkeit der Allgegenwart eines vollständig Erleuchteten ist schwer zu begreifen. Allerdings habe ich in meinen dreißig Jahren als Yogi auch schon die Fähigkeit der Wahrnehmung über große Entfernungen entwickelt und oft durch Gespräche mit den betroffenen Personen nachgeprüft. Insofern kann ich meine Zweifel immer wieder positiv ausräumen. Ich kann deshalb auch mit Überzeugung die dritte große Lehre von Mutter Meera vertreten: den täglichen Meister-Yoga (die tägliche gedankliche Verbindung mit einem oder mit allen erleuchteten Meistern). Wer sich jeden Tag durch ein Buch, ein Gebet, eine Meditation oder ein Orakel mit den erleuchteten Meistern verbindet, wird von ihnen positiv durch das Leben geführt, vor übermäßigem Leid bewahrt und letztlich in ein Leben im Licht gebracht.

Aussagen von Mutter Meera:

“Auf dem Rücken des Menschen verläuft eine weiße Linie, von den Zehen bis zum Kopf. (...) sie weist hier und da Verknotungen auf, die göttliche Personen auflösen helfen. (...) Wenn ich euren Kopf halte, löse ich diese Knoten. Ich beseitige auch andere Hindernisse für eure Sadhana (spirituelle Praxis). (...) Erreicht die Linie den Scheitel, haben die Menschen den Paramatman-Darshan. Wenn die Linie über den Kopf hinausreicht, besteht eine ständige Verbindung mit Paramatman.” – Mutter Meera: Antworten, Teil I. 1994, Seite 38 f.

“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.) – Mutter Meera, a.a.O., Seite 87.

“Ich nehme jeden an, der aufrichtig zu mir kommt.” – Mutter Meera, a.a.O., Seite 38.

“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.” – Mutter Meera, a.a.O., Seite 81.

“Ihr dürft das materielle Leben genießen, doch bringt es dem Göttlichen dar.” (Lebt die Freude als Teil des spirituellen Weges.) – Mutter Meera, a.a.O., Seite 122.

“Jede Religion hat ihre grundlegenden Bücher. Es ist hilfreich, diese Hauptwerke der Religionen zu lesen.” (In allen Religionen kann man die Wahrheit finden.) – Mutter Meera, a.a.O., Seite 134.

“Mein Werk (...) ist für die ganze Welt.” – Mutter Meera, a.a.O., Seite 40.

“Wer zu mir zum Darshan kommt, empfängt, was immer er braucht.” – Mutter Meera, a.a.O., Seite 59.

“Die Reise hat kein Ende. Die guten Eigenschaften des Geistes können unendlich gesteigert werden.” – Mutter Meera, a.a.O., Seite 139.

“Beten hilft stets.”

## Der Beginn meines spirituellen Weges

Bereits als Jugendlicher beschäftigte sich Nils mit dem Sinn des Lebens. Er erkannte, dass es im Leben Glück und Pech gibt. Er suchte nach einem Weg sich auf ein höheres Glücksniveau zu erheben und letztlich das ewige Spiel von Freud und Leid zu übersteigen.

Aber erst im Januar 1983, im Alter von 30 Jahren, fand er das Geheimnis des dauerhaften Glücks. Nils las damals viele Bücher zum Thema Glück und traf dabei auf den alten griechischen Philosophen Epikur. Epikur lehrte, dass man das Glück nicht vorwiegend im Außen, sondern in sich selbst suchen sollte. Als Weg empfahl er das positive Denken, ein Leben in der Ruhe, gute Freunde und die umfassende Liebe.

Ein Grundpfeiler seiner Philosophie war die Genügsamkeit in äußeren Dingen. Man sollte seinen Genugpunkt kennen und sich an kleinen Dingen erfreuen. Wer äußerlich genügsam ist, kann innerlich zum Frieden finden.

Innerer Frieden ist die Voraussetzung für ein glückliches Leben. Aus dem inneren Frieden und der umfassenden Liebe entfaltet sich die Erleuchtung. Der Mensch erhebt sich in eine Glücksdimension.

Nils begann sofort konsequent an seinen Gedanken zu arbeiten und sein inneres Glück zu entwickeln. Von großem Nutzen war dabei die Lehre Buddhas vom anhaftungslosen Sein. Wer nicht an den Genüssen des Lebens anhaftet und bei Leid seinen Gleichmut bewahrt, der macht sich unabhängig von äußeren Dingen.

Als Hauptweg zur Erleuchtung lehrte Buddha die Gedankenarbeit, die Meditation und die umfassende Liebe. Ein Mensch sollte beständig auf seine Gedanken achten und das richtige Denken pflegen. Er sollte viel meditieren und sich als Bodhisattva (Mutter aller Wesen) verstehen. Er sollte allen Wesen Gutes tun und ihnen auf dem spirituellen Weg helfen.

Mit diesen Techniken überwand Nils eine Depression und brach nach einem Jahr zur Erleuchtung durch. Sein Ich-Bewusstsein löste sich auf. Er erlangte inneren Frieden und empfand sich als reines Bewusstsein über allen Identitäten. Er konnte von sich nur sagen "Ich Bin". Er bemerkte, dass er automatisch positiv dachte. Dadurch überwogen positive Gefühle wie Liebe, Freude und Frieden in seinem Geist.

Mit der Auflösung des Ich-Bewusstseins war sein spiritueller Weg aber nicht zu Ende, sondern begann erst. Es folgte eine Zeit vieler tiefer spiritueller Erfahrungen. Seine Kundalini-Energie erwachte in einer Meditation und stieg in der Körpermitte bis zu seinem Kopf hoch. Plötzlich gab es einen Bewusstseinsumschwung und Nils war in einer Dimension aus unermeßlichem Frieden und Glück.

Einige Zeit später stieg bei einer Yogaübung im Stehen die Kundalini-Energie ein zweites Mal in seinem Körper hoch und schoß über den Kopf hinaus bis in den Himmel. Dann kehrte sie von allen Seiten zurück und verband Nils mit der Einheit des Kosmos. Nils wurde eins mit dem ganzen Kosmos um sich herum.

Und noch ein drittes Mal wurde seine Kundalini-Energie vollständig aktiviert. Diesmal kam sie nicht aus dem Beckenboden, sondern floss vom Himmeln in sein Scheitelchakra, füllte seinen Körper und erfüllte sein Bewusstsein mit tiefster Glückseligkeit. Auf seinem Kopf bildete sich eine Flamme, wie sie teilweise auf Buddhabildern zu sehen ist und vom Christentum als Pfingsterlebnis (Feuerzungen) beschrieben wird.

Beim Spaziergehen erschien Nils eines Nachts am Himmel ein großes Auge. Dieses Auge sagte ihm, dass er gesehen und geführt wird. Leider führte sein Weg danach nicht ewig weiter im großen inneren Glück, sondern ging durch viele Krisen und Reinigungsprozesse.

Er verlor seine Freunde, seine Beziehung, seinen Beruf als Rechtsanwalt und wurde ein Yogi. Von seinen Großeltern hatte er ein kleines Haus im Wald geerbt. Dorthin zog er sich jetzt zurück. Er machte eine Ausbildung als Psychotherapeut und als Yogalehrer. Er gab Gruppen zum positiven Denken in einem Gesundheitszentrum, hatte Einzelklienten und arbeitete hauptsächlich als Yogalehrer an der Volkshochschule.

In seiner Abgeschiedenheit hatte er viel Zeit über das Leben nachzudenken und schrieb viele Bücher. Durch das Internet fand er im Laufe der Jahre auch wieder einige Freunde. Er entwickelte seinen persönlichen spirituellen Weg, der im Wesentlichen aus meditieren, lesen, spazieren gehen, Gutes tun und Lebensgenuss bestand.

Nils las die heiligen Bücher aller großen Religionen und erkannte, dass es bei allen Religionen letztlich um die Erleuchtung geht. Sie nennen dieses Ziel nur unterschiedlich. Das Christentum spricht von einem Leben in Gott (Gott sehen), der Buddhismus vom Nirwana und dem Erwachen, und der Hinduismus von Brahman und der spirituellen Selbstverwirklichung.

Nils meditierte eines Nachts auf Buddha und wachte am Morgen als Buddha auf. Jesus manifestierte sich als große Lichtgestalt in seinem Zimmer und floss in ihn hinein. In Träumen erschienen ihm erleuchtete Meister wie Swami Sivananda, Sai Baba, der Dalai Lama, Amritanandamayi (Amma) und Mutter Meera und führten ihn auf seinem Weg.

Wichtig war der Trimurti-Traum von Sai Baba. Die indische Trimurti sind die drei Götter Shiva, Brahma und Vishnu. Sie verkörpern die Eigenschaften Kraft (Yoga), Weisheit (Selbstverwirklichung) und Liebe. Diese drei Götter sah Nils als Statuen aus einem grünen Edelstein im Traum nebeneinander stehen. Nils sollte Hatha-Yoga (Kraft), Jnana-Yoga (Nachdenken) und Karma-Yoga (Gutes tun) miteinander verbinden. Nils nannte diesen Weg Trimurti-Yoga.

Daneben erschien ihm auch noch der Glücksgott Ganesha. Ganesha steht für den mittleren spirituellen Weg, auf dem auch der Genuss des Lebens erlaubt ist. Wichtig ist es, dass man immer im inneren Gleichgewicht (im inneren Glück) bleibt. Der Elefant Ganesha ist der Meister der fünf Elemente. Er siegt mit den fünf Eigenschaften Weisheit, Frieden, Kraft, Liebe und Lebensfreude, indem er die richtige Eigenschaft jeweils im richtigen Moment lebt.

## Zehn spirituelle Erkenntnisse

1. Es gibt die Erleuchtung. Viele Menschen haben die Erleuchtung erfahren. Buddha, Jesus, Laotse, Sokrates, Ramana Maharshi, Ramakrishna, Swami Sivanananda, Sathya Sai Baba, Anandamayi Ma, Amritanandamayi Ma, Mutter Meera und viele weitere. Sie bezeugen, dass es die Erleuchtung gibt. Dass es ein gutes Ziel ist. Und dass jeder Mensch dieses Ziel erreichen kann. Erleuchtung bedeutet innerer Frieden, inneres Glück und umfassende Liebe. Erleuchtung bedeutet Egolosigkeit, Einheitsbewusstsein, im Licht zu leben, in Gott zu leben.

2. Es gibt verschiedene Wege zur Erleuchtung. Es gibt den Weg der Ruhe, den Weg der Weisheit und den Weg der umfassenden Liebe. Auf dem Weg der Ruhe bringen wir unsere Gedanken zur Ruhe, lösen die Anhaftungen an die Welt auf und leben in der Ruhe. Aus der tiefen inneren Entspannung entsteht dann inneres Glück und Erleuchtung. Auf dem Weg der Weisheit denken wir über den Sinn des Lebens nach, erkennen das innere Glück als das wesentliche Ziel und finden unseren persönlichen Weg. Wir spüren jeden Tag genau was wir brauchen und was uns ins Licht bringt. Wir praktizieren jeden Tag eine genaue Selbstbetrachtung. Auf dem Weg der Liebe lösen wir unser Ego auf, indem wir mehr für das Glück unserer Mitmenschen als für unser eigenes Glück leben. Am besten praktizieren wir alle drei Wege zusammen.

3. Es gibt erleuchtete Meister mit besonderen spirituellen Fähigkeiten. Das habe ich durch meine Meister erlebt. Mutter Meera, Amma (Amritanandamayi) und der Dalai Lama haben mir bei ihrem Darshan Energien übertragen. Viele Meister sind in meinen Träumen erschienen. Es sind viele Wunder in meinem Leben geschehen. Einen erleuchteten Meister zu haben ist eine große Gnade. Ich empfehle deshalb den Meister-Yoga, die täglichen Verbindung mit einem erleuchteten spirituellen Vorbild.

4. Die Menschen sind unterschiedlich. Sie brauchen einen spirituellen Weg, der jeweils persönlich zu ihnen passt. Deinen Weg kannst nur du herausfinden. Spüre genau in dich hinein. Was tut dir gut? Was bringt dich

voran? Was erweckt dein inneres Glück? Was bringt dich in die umfassende Liebe? Gehe mit klarem Verstand und innerem Gespür deinen Weg, dann verläufst du dich nicht im Dschungel der vielen spirituellen Angebote. Bleibe mit täglicher Selbstdisziplin auf deinem Weg und du wirst dein Ziel erreichen.

5. Es gibt ein Leben nach dem Tod. Dieser Punkt ist zwar in der Wissenschaft umstritten, aber es gibt viele Indizien dafür. Es gibt die Quantenphysik, die die theoretischen Grundlagen dafür geschaffen hat. Nach Prof. Dürr bildet das Bewusstsein ein Quantenfeld, das unabhängig vom Körper in einem höheren Quantenfeld weiter existieren kann. Die Nahtoderfahrungen von Pam Reynolds wurden wissenschaftlich gründlich untersucht. Sie trat bei einer Operation mit ihrem Geist aus dem Körper aus und beobachtete von oben die Operation. Sie konnte nach der Operation über alles Geschehen genau Auskunft geben. Sie wies nach, dass das Bewusstsein unabhängig vom Körper ist. Der 16. Karmapa bewies bei seinem Tod in einem Krankenhaus in Chicago, dass er mit der Kraft seines Bewusstseins auch noch nach dem Tod in seinem Körper spürbar anwesend sein kann.

6. Es gibt die Reinkarnation. Auf dieses Leben folgt ein weiteres Leben. Erst mit der Erleuchtung endet die Reihe der Wiedergeburten. Ein Erleuchteter hat die freie Wahl, ob er im Jenseits bleibt oder auf die Erde zurück kehren will. Ich habe in der Meditation meine früheren Leben gesehen. Bei Reinigungsprozessen tauchten in Träumen über 2000 frühere Leben auf. Ich gehe davon aus, dass ich auch noch weitere Leben haben werde. Nach Sai Baba braucht man drei Leben als Yogi bis zur vollständigen Erleuchtung. Nach der buddhistischen Bodhisattva-Lehre inkarniert man sich auch als Erleuchteter so lange auf der Erde, bis alle Wesen gerettet sind. Man kann aber auch als Buddha der Liebe aus dem Jenseits allen Wesen spirituell helfen.

7. Es gibt das Paradies im Jenseits. Meine Meister haben mir die Techniken vermittelt, mit denen man beim Tod dort hin gelangen kann. Meine Haupttechnik ist es mich jeden Tag mit dem Paradiesbuddha Amitabha zu verbinden. Amitabha ist ein erleuchtetes Bewusstsein, das im Paradies lebt und versprochen hat alle Menschen ins Paradies zu bringen, die sich bei ihrem Tod mit ihm verbinden. Gleiches hat auch Jesus versprochen. Und auch alle Yoga-Götter besitzen ein Paradies, in das sie ihre Anhänger nach dem Tod bringen, wenn der Anhänger sich durch ein Mantra mit ihnen verbindet. Über allen Paradiesen gibt es das höchste Paradies Satyaloka, den Ort der höchsten Wahrheit. Dieses Paradies durfte ich einmal in der Meditation erfahren. Aus meiner Sicht ist es das Ziel aller Seelen. Dort existiert man in einem unermesslichen Glück, in Frieden, Liebe, Kraft und Wahrheit.

8. Die höchste Form der Existenz ist aus meiner Sicht die Verbindung von Erleuchtung und Leben. Man existiert in der Lichtebeine und gleichzeitig in den Energien der Welt. Das ist eine große Kunst, weil spirituelle und weltlicher Energien entgegengesetzten Prinzipien folgen. Spirituelle Energie entwickelt sich durch ein Leben in der Ruhe, der Liebe, der Wahrheit und der Selbstdisziplin. Weltliche Energie folgt den Gesetzen der Anhaftung. Ein spiritueller Mensch lebt im Schwerpunkt in der spirituellen Energie und wächst so beständig auf seinem spirituellen Weg.

9. Es ist wichtig eine Welt der Liebe, des Friedens und des Glücks anzustreben. Jeder sollte im Rahmen seiner Möglichkeiten dazu beitragen. Der erste Schritt ist es allen Wesen Licht zu senden und zu denken: "Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Dieses Mantra bringt einen in die Einheit und in die umfassende Liebe. Der zweite Schritt besteht dann darin, jeden Tag eine Tat zum Wohle aller Wesen zu tun.

10. Bei allen Religionen geht es im Kern um die Erleuchtung. Es geht um ein Leben im Frieden, in der Liebe und im Glück. Die Religionen haben

unterschiedliche Begriffe für dieses Ziel. Sie nennen es Gott, Brahman oder Nirvana. Sie folgen auch unterschiedlichen Wegen und Vorbildern. Mein Weg ist die Einheit aller Religionen. Ich habe spirituelle Vorbilder aus allen großen Religionen. Für mich passt das gut zusammen.

## Buddha

Ein Buddha (wörtlich „Erwachter“) ist ein Mensch, der Bodhi („Erwachen“, Erleuchtung) erfahren hat. Der historische Buddha hieß Siddhartha Gautama. Seine Lehre wird Dharma genannt.

Basis des Dharma sind die Vier edlen Wahrheiten: 1. Das Leben im Daseinskreislauf beinhaltet Leid. 2. Die Ursachen des Leidens sind Anhaftung an weltliche Genüsse, Ablehnung von unangenehmen Situationen und Unwissenheit vom tieferen Sinn des Lebens (inneres Glück). 3. Werden die Ursachen aufgelöst, verschwindet das Leiden. 4. Der Weg zur Überwindung des Leidens ist der Edle Achtfache Pfad.

Der Achtfache Pfad zur Erleuchtung besteht aus der richtigen Einsicht (im Wesentlichen leben), dem richtigen Entschluss (zum spirituellen Üben), der richtigen Rede (nicht lügen, andere nicht verletzen), dem richtigen Handeln (nicht stehlen, nicht töten), dem richtigen Lebenserwerb (anderen Wesen nicht schaden, Gutes tun), dem richtigen Streben (nach Erleuchtung), der richtigen Achtsamkeit (auf die Gedanken) und der richtigen Sammlung (Meditation).

Siddhartha Gautama war ein indischer Prinz, der von 560 bis 480 vor Christus gelebt hat. Er stammte aus dem Geschlecht der Shakya und wird deshalb im tibetischen Buddhismus Buddha Shakyamuni genannt (der Weise aus dem Geschlecht der Shakya). Siddhartha Gautama war verheiratet. Im Alter von 29 Jahren trennte er sich von seiner Frau und seinem Sohn und wurde ein Yogi. Er sah das weltliche Leben als sinnlos und

oberflächlich an. Er meditierte sechs Jahre in der Einsamkeit und gelangte dann zur Erleuchtung. Nach seiner Erleuchtung spürte er Mitgefühl mit den leidenden Menschen in der Welt. Die restlichen 45 Jahre seines Lebens zog er deshalb als spiritueller Lehrer durch Indien und schenkte den Menschen die Weisheit vom inneren Glück.

Es gibt heutzutage drei Hauptrichtungen des Buddhismus (Theravada, Mahayana und Vajrayana) und viele Unterformen (zum Beispiel den Amitabha-Buddhismus und den Zen-Buddhismus).

Der Theravada-Buddhismus konzentriert sich auf die ursprüngliche Lehre Buddhas. Dabei geht es vor allem um die eigene Erleuchtung. Das Hauptziel ist es ein Heiliger (Arhat) zu werden und im Nirwana (Einheit) zu leben.

Der Mahayana-Buddhismus ist der Weg der umfassenden Liebe. Das Hauptziel ist nicht die eigene Erleuchtung, sondern das Glück aller Wesen. Ein Mahayana-Buddhist sieht sich nicht getrennt von seinen Mitwesen, sondern empfindet sich als Teil der Welt. Er möchte alle Wesen auf dem Weg zur Erleuchtung mitnehmen.

Der Vajrayana („Diamantfahrzeug“) ist im Westen als Tibetischer Buddhismus bekannt. Er beruht auf den philosophischen Grundlagen des Mahayana, ergänzt diese aber um vielfältige Techniken. Dazu gehören Körperübungen (Niederwerfungen), Visualisierungen (Gottheiten-Yoga), Mantras, spezielle Meditationen und Einweihungen (Energieübertragungen). Viele spirituelle Techniken des Vajrayana stammen aus dem Hinduismus und wurden mehr oder weniger verändert in den Buddhismus eingefügt. Dieses bezieht sich insbesondere auf den Vorbild-Yoga (Gottheiten), die Yoga-Techniken (Hatha-Yoga, Mantra-Yoga, Karma-Yoga, Tantra-Yoga) und die Verehrung des erleuchteten Meisters (Guruyoga, Lamaismus).

Eines Abends meditierte ich vor dem Einschlafen auf Buddha. Die Energien arbeiteten die ganze Nacht in mir und am Morgen wachte ich als Buddha in einer glückseligen Erleuchtungsenergie auf. Von da an wusste ich, dass Buddha ein wichtiges spirituelles Vorbild für mich, dass mich zur Erleuchtung bringen kann.

Mein Hauptvorbild ist allerdings der Buddha der Liebe Amitabha. Amitabha ist ein Buddha, der gelobt hat allen Wesen auf dem spirituellen Weg zu helfen und sie ins Licht zu führen, wenn sie ihn mit seinem Namen anrufen. Ich fühle mich durch Buddha Amitabha in meinem Leben geführt. Von einem tibetischen Meister erhielt ich eine Einweihung in den Amitabhaweg. Ich habe allerdings meine eigenen Rituale entwickelt. Ich visualisiere mich als Buddha Amitabha und lasse seine Energie durch mich in die Welt fließen. Ich tue das, was sich spontan ergibt.

Frage: War Buddha ein Atheist?

Das kann man so sehen. Deshalb sage ich, dass auch Atheisten die Erleuchtung erreichen können. Buddha lehrte im Grundsatz Gedankenarbeit und Meditation. Es gibt in Deutschland auch eine Gruppe säkulare Buddhisten. Ich selbst war bis zu meinem 30. Lebensjahr ein Atheist, stamme aus einem atheistischen Elternhaus und denke vorwiegend

wissenschaftlich. Deshalb würde ich mich auch nicht als Esoteriker bezeichnen. Buddha hat die Frage nach Gott offengelassen. Er hat sich nicht zu dem Thema geäußert. Für ihn ist es nur wichtig den Weg zu gehen, zu meditieren, an den Gedanken zu arbeiten, sich auf das Ziel der Erleuchtung zu konzentrieren.

Es gibt sogar einen Konflikt zwischen Buddha und dem Hinduismus. Buddha war ein Revolutionär. Er hat die leeren Rituale der hinduistischen Priester abgelehnt, die vorwiegend dem Machterhalt der Priesterklasse dienen. Er wollte die Menschen wieder zum echten spirituellen Üben

bringen, sich auf sich selbst und ihre eigenen Erfahrungen zu besinnen. Er hat die Götter der Hindus unterhalb der Stufe der Buddhaschaft angesiedelt.

Wenn man die westlichen Buddhisten ansieht, dann ist die Ablehnung von Gott und dem Christentum ein wesentliches Merkmal. Ich dagegen vertrete die Einheit aller spirituellen Menschen. Ich glaube, dass es bei allen Religionen letztlich um die Erleuchtung geht und sie nur unterschiedliche Begriffe dafür verwenden. Die Christen sprechen von Gott, die Hindus von Brahman und die Buddhisten vom Niravana. In der Erleuchtung erfährt man sich als eingebettet in eine höhere Dimension, die viele Aspekte hat und die man mit verschiedenen Begriffen bezeichnen kann. Man kann sie Leere (Egolosigkeit), Fülle (Einheitsbewusstsein), persönlich oder unpersönlich beschreiben.

Die Erleuchtungserfahrung ist über allen Begriffen. Meister Eckhart, ein christlicher Mystiker des Mittelalters, hat das auch erklärt. Wenn man Gott erfahren will, muss man alle Gottesvorstellungen übersteigen.

Die große Streitfrage unter den Buddhisten ist nicht, ob es Gott gibt. Die große Streitfrage ist, ob es erleuchtete Meister mit höheren Fähigkeiten gibt, die uns auf dem spirituellen Weg mit ihren übersinnlichen Kräften helfen können. Hier unterscheiden sich die Mahayana-Buddhisten (Dalai Lama) von den Anhängern der ursprünglichen Lehre Buddha (den Theravada-Buddhisten). Aus meiner Sicht gibt es verschiedene Wege zur Erleuchtung. Man kann den Weg der eigenen Kraft oder den Weg der fremden Kraft (Hilfe durch höhere Wesen, Meister, Gurus, Gott) gehen. Ich bevorzuge den Weg mit der Hilfe meiner erleuchteten Meister, aber ich akzeptiere auch den Weg der eigenen Kraft. Letztlich gehe ich einen Mischweg.

Ich wünsche eine Welt der Liebe, des Friedens und des allgemeinen Glücks. Eine solche Welt ist nur erreichbar, wenn es Frieden unter den Religionen gibt. Es sollte auch Frieden innerhalb der Religionen geben, auch zwischen den verschiedenen Gruppen des Buddhismus. Und auch zwischen spirituellen

Menschen und den Atheisten. Letztlich sind wir alle Menschen, die sich nach Glück sehnen. Deshalb darf auch über den Weg zu einem glücklichen Leben diskutiert werden. Es darf unterschiedliche Meinungen geben. Aber es sollte sachlich und respektvoll diskutiert werden. Es sollte immer das Gemeinwohl, das Ziel einer Welt des Friedens beachtet werden.

## Erleuchtung im Christentum

Jesus war ein Erleuchteter (Sohn Gottes, er lebte in Gott und Gott durch ihn hindurch). Er gelangte zur Erleuchtung durch die Übertragung von Johannes dem Täufer. Er meditierte nach der Übertragung der Erleuchtungsenergie 40 Tage in der Wüste, reinigte dadurch seinen Körper und seinen Geist und löste sein Ego (den Teufel in sich) auf. Die Energie Gottes (der Heilige Geist) wohnte dauerhaft in ihm und er konnte mit seiner spirituellen Energie seine Mitmenschen heilen (die Engel dienten ihm).

Jesus lehrte es alle weltliche Anhaftungen loszulassen (Selig sind die geistlich Armen), zu meditieren (die Verklärung auf dem Berg) und konsequent an den Gedanken zu arbeiten (nach Richtigkeit zu hungern und zu dürsten). Ein Mensch solle sich dem Willen Gottes (des Lebens) überlassen (dein Wille geschehe), sich innerlich reinigen (nach einem Leben im Reich Gottes streben) und in der Liebe zu seinen Mitmenschen leben (Selig sind die Barmherzigen). Konsequente Nachfolger von Jesus waren die christlichen Wüstenväter. Sie lebten wie indische Yogis und viele erreichten die Erleuchtung.

Welchen spirituellen Weg empfiehlt uns Jesus? In der Bibel steht, dass ein reicher Jüngling zu ihm kam und ihn nach dem Weg zur Vollkommenheit fragte. Jesus sagte, dass für normale Menschen das tägliche Gebet und die Einhaltung der sittlichen Gebote ausreicht um ins Paradies zu kommen. Der Weg der Vollkommenheit ist der Weg der Heiligkeit und der Erleuchtung.

Auf dem Weg zur Vollkommenheit muss man alles Äußere loslassen und Jesus nachfolgen.

Wie diese Nachfolge zu geschehen hat, hat Jesus in der Bergpredigt beschrieben und mit seiner Person vorgelebt. Jesus hat sein Leben hergegeben, um seine Mitmenschen spirituell zu retten. Das ist der Weg der umfassenden Liebe. Man nimmt seine Mitmenschen wichtiger als sich selbst. So gelangt man zur Egoopferung (Ego-Kreuzigung) und zur Erleuchtung (ins Licht, in ein Leben im Reich Gottes). Jesus hat aber auch meditiert und abgeschieden gelebt. In der Bibel wird beschrieben, wie er den Berg Tabor bestieg, dort betete (ein Mantra sprach) und sich dann innerlich verwandelte. Er strahlte Licht aus. Genauso machen es die indischen Yogis.

## Der alte Yogi und die Frau

Auf seiner Wanderung zum goldenen Buddha begegnete der alte Yogi einer Frau mit einem Hund. Da sowohl die Frau als auch der alte Yogi sich einsam fühlten beschlossen sie gemeinsam den Weg zum goldenen Buddha zu gehen. Zuerst verstanden sie sich auch gut. Doch leider erwies sich die Frau nach einiger Zeit als ziemlich schwierig. Sie war sehr dominant und wollte immer bestimmen wo der Weg lang geht. Und sie war ziemlich emotional und konnte sich über die kleinsten Dinge aufregen.

Der alte Yogi und die Frau begannen sich immer öfter zu streiten. Dieses Streiten war nicht zu vermeiden, weil die Frau viele Verletzungen aus ihrem bisherigen Leben mit sich trug und der alte Yogi sich nicht alles von ihr bieten lassen wollte. Er musste auch ausreichend sich selbst leben, damit er sich in seinem Leben wohl fühlte. Er konnte ihr nicht in allem recht geben. Sie mussten Kompromisse finden. Und das war nicht immer einfach.

Nach einem langen Streit dachte der alte Yogi gründlich über die Situation nach. Aus buddhistischer Sicht war es falsch die Wut in der Beziehung zu pflegen. Besser war es im ruhigen Sein und in der Liebe zu leben. Wie

konnte der Mann während der gemeinsamen Wanderung in der Ruhe und im Glück bleiben?

Der erste Schritt war es die Frau so anzunehmen wie sie war. Er erkannte ihr verletztes Herz und akzeptierte es, dass er mit einer ziemlich schwierigen Frau auf seinem Weg unterwegs war. Er übte Gleichmut und Gelassenheit. Er haftete weder an der Liebe noch an dem Streit an. Er floss positiv mit den Dingen und brachte sich durch seine spirituellen Übungen immer wieder ins innere Gleichgewicht. Er besann sich darauf, dass alle äußeren Dinge letztlich vergänglich und leer sind. Wichtig ist nur die Erleuchtung und das innere Glück. Wichtig ist nur die spirituelle Selbstverwirklichung. Wichtig ist es ego los in der Einheit des Kosmos zu ruhen.

Der zweite Schritt war es trotz aller Streitigkeiten immer wieder in die Liebe zu kommen. Dazu praktizierte der Yogi die tibetische Übung Tonglen, was so viel wie Geben und Nehmen bedeutet. Der Yogi nahm das innere Leiden der Frau in sich auf. Er öffnete sich ihrem verletzten Herzen und lies ihre Energie in sein Herz hinein. Er visualisierte sie als schwarze Leidenergie, ließ diese Leidenergie durch sich hindurch fließen und durch die Füße und Hände wieder aus sich heraus fließen und von der Erde aufnehmen. So heilte er die Frau von ihren Verletzungen.

Dann schickte er der Frau geistig all sein Glück. Er ließ sein Ego los und wünschte der Frau und allen Wesen Glück. Dadurch kam er selbst wieder ins Glück. Das ist das verrückte Prinzip von Tonglen. Man gibt den anderen Wesen all sein Glück und nimmt all ihr Leid auf. Und wird dadurch in sich glücklich, weil alle Wesen energetisch verbunden sind. Wie Außen so Innen. Visualisiert man seine Mitmenschen und seine Umwelt als glücklich, wird man selbst innerlich glücklich. Der dritte Schritt war es die äußeren Konflikte langsam immer wieder zu deeskalieren und sich auf das Positive zu besinnen. Das gemeinsame Positive war es zum goldenen Buddha zu pilgern und selbst ein Buddha zu werden.

Ein Buddha wird man nicht dadurch, dass man das Leid des Lebens verdrängt. Leid gehört zum Leben auf der Welt dazu. Buddha erklärte sogar, dass das Leben auf der Erde vorwiegend Leid ist. Man muss das Leid annehmen, integrieren und zum Übungsweg machen. Man kann nur dann

ein Buddha des inneren Glücks werden, wenn man weder an dem äußeren Glück noch an dem äußeren Leid anhaftet. Man muss sich innerlich über die Welt erheben, sich davon frei machen, innerlich abgeschieden bleiben. Das gelingt, wenn man die Erleuchtung wichtiger nimmt als alles weltliche Geschehen. Man muss auch in einer äußeren Liebesbeziehung innerlich abgeschieden bleiben. Das ist die große Kunst auf dem spirituellen Weg.

Und die Kunst geht sogar noch weiter. Man muss nicht nur seinen Gleichmut bewahren, sondern gleichzeitig in der Liebe bleiben und aus der Liebe heraus

handeln. Das ist die große unermessliche Lehre Buddhas, die aus den vier Grundsätzen Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut besteht. Diese Lehre ist zu verwirklichen, wenn man durch seine spirituellen Übungen und durch die Egolosigkeit im eigenen inneren Glück ruht. Wer Glück in sich hat, kann allen Wesen Liebe geben. Er kann sie so annehmen wie sie sind und so glücklich mit dem Leben fließen. Nachdem die Frau und der Yogi das begriffen hatten, wurde ihre Beziehung immer glücklicher.

## Erleuchtung und Yoga

Die Erleuchtung ist das Zentrum des Yoga. Beim Yoga geht es darum durch körperliche und geistige Übungen die Erleuchtung zu verwirklichen. Allerdings gibt es viele verschiedene Wege zu diesem Ziel. Im westlichen Yoga dominiert die Konzentration auf Yoga als eine Form der Gymnastik. Auf die Erleuchtung zielen nur wenige Yogaschulen im Westen ab. Und selbst wenn Yoga und Spiritualität verbunden wird, dann gehen doch nur sehr wenige westliche Yogis ernsthaft den Weg der Erleuchtung.

Das Zentrum der Satsang-Bewegung (Advaita) ist das regelmäßige Treffen mit einem erleuchteten Meister. Hier sind Meister wie Ramana Maharshi (der Grundguru), Papaji (der Begründer), Gangaji, Samarpan, Mooji und weitere (die Schüler) zu nennen. Durch den Satsang wird vom Erleuchteten Energie übertragen, die die Teilnehmer zur Erleuchtung bringen können.

Ich selbst habe Meister wie Mutter Meera, Amma, Gangaji, Samarpan, Pyar und ShantiMayi getroffen. Manchmal geriet ich dabei spürbar in tiefe spirituelle Energien bis zur Erleuchtung hin. Ich halte es für wichtig, dass ein spirituell Suchender mindestens einmal in seinem Leben den Darshan eines erleuchteten Meisters hat.

Manche Meister wie Swami Sivananda, Vishnudevananda, Anandamayi Ma, Amritanandamayi und Sai Baba sind mir in Träumen erschienen. Sie haben mir im Traum Einweihungen, Belehrungen und Energieübertragungen gegeben.

Meister-Yoga ist für mich ein wichtiger Bestandteil meines spirituellen Weges. Mit einem Meister verläuft der Weg leichter und gefahrloser. Man ist immer geschützt und geführt, wenn man sich regelmäßig mit seinem Meister durch Gebete, Mantren und Bücher verbindet.

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 den Yoga der Dreiheit (Trimurti-Yoga), 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 missmutig 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.

Am 5. Juni 2001 erschien Swami Shivananda das erste Mal Nils im Traum. Beide wohnten zusammen in einem Haus. In dem einem Zimmer wohnte Nils und im Nebenzimmer wohnte Swami Shivananda. Beide Räume waren nur durch eine dünne Wand getrennt. In seinem Traum konnte Nils durch die Wand hindurch sehen. Er sah Swami Shivananda in dessen Zimmer. Er spürte seine Energie. Auch das Zimmer von Nils war von der spirituellen Energie von Swami Shivananda erfüllt. Nils fühlte seine Energie um sich herum. Er lebte in der Energie von Swami Shivananda.

Im Traum verbeugte sich Nils vor Swami Shivananda. Swami Shivananda war sein Meister. Aber er war nicht nur als Meister für Nils da. Er war auch bereit allen Leuten von Nils zu helfen und sie zu führen, wenn sie es wollten. Im Traum von Nils erschien eine Frau und klopfte an die Tür von Swami Shivananda. Dann trat sie ein und beide redeten zusammen. Swami Shivananda half der Frau bei einem persönlichen Problem. Nils konnte in seinem Traum nicht erkennen, um was für ein Problem es sich handelte. Er sah aber, dass die Frau Swami Shivananda öfter besuchte. Sie arbeitete mit ihm als Meister. Sie praktizierte auf ihre Art den täglichen Meister-Yoga.

## Swami Shivananda

Ich war dieses trügerischen Lebens sinnlicher Vergnügen müde

Dieses Gefängnis meines Körpers widerte mich an.

Ich suchte die Gesellschaft großer Meister

Und saugte ihre nektargleichen Unterweisungen in mich auf.

Ich durchstreifte den grauenvollen Wald von Liebe und Haß.

Ich wanderte weit jenseits der Welt von Gut und Böse

Ich kam zum Grenzland erstaunlicher Stille

Und erhaschte den Glanz der Seele in mir.

All mein Leid ist jetzt vorbei

Mein Herz fließt über vor Freude

Frieden ist in meine Seele eingezogen

Ich wurde plötzlich herausgehoben

Ein neues Leben brach an.

Ich erfuhr die innere Welt der Wirklichkeit

Das Unsichtbare erfüllte meine Seele und mein Herz.

Ich badete in einer Flut unaussprechlichen Glücks

Und sah Gott hinter allen Namen und Gestalten

Und erkannte, daß ich aus Licht bin.

Die Grundlage des Yoga ist das Yoga-Sutra von Patanjali. Darin stellt der erleuchtete Yogaweise Patanjali zehn Grundsätze für den Weg der Erleuchtung auf. Die Verankerung in diesen zehn Grundsätzen fördert die Zielerreichung.

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.

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 Ausdauer hat, der siegt auf dem spirituellen Weg.

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.

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 ...(Ich bin zufrieden mit mir, weil ich konsequent meinen spirituellen Weg gehe.)"

Amritanandamayi

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.

Nach Amma gibt es im Kosmos große erleuchtete Wesen (vollständig erleuchtete Seelen). Diese Wesen besitzen ein kosmisches Bewusstsein. Sie fühlen sich eins mit dem Kosmos (dem Licht). Und sie empfinden sich auch untereinander letztlich alle als eins. Wir können deshalb nach freier Wahl zu Gott oder zu den erleuchteten Meistern im Jenseits beten. Nach Amma fühlt sich bei einem Gebet immer eines dieser höheren Wesen angesprochen und reagiert. Oft wirken sie durch Symbole (Bücher, Bilder, Statuen). Als spirituell fortgeschrittener Mensch spürt man die Energiestrahlen, die aus den Statuen und Bildern der erleuchteten Meister kommen. Sie verwandelten sich dann zu innerer Kraft, Frieden, positiven Gedanken oder spirituellen Visionen (im Traum oder Wachbewusstsein).

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.

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

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

langfristig erfolgreich nur die Spiritualität sein. In allen Familien sollte die Spiritualität gepflegt werden. Alle spirituellen Menschen sollten jeden Tag mindestens eine Stunde spirituelle Übungen machen. In jeder Wohnung sollte ein Bild des persönlichen Meisters hängen. Wir sollten jeden Tag für eine glückliche Welt beten.“

## Yoga und Buddhismus

?Yoga ist der indische Weg zur Erleuchtung. Es gibt verschiedene Formen von Yoga. Hatha-Yoga, den Yoga der Körperübungen und der Meditation. Jnana-Yoga, den Yoga des Nachdenkens über sich selbst, das Leben und die Wahrheit. Karma-Yoga, den Yoga der Liebe (Bodhisattva-Weg). Und den Bhakti-Yoga (Gottheiten-Yoga, Guru-Yoga). Nach der Lehre meines Yoga-Meisters Swami Sivananda verbindet man am besten alle vier Wege.

Der große Yoga-Philosoph ist Patanjali. Er hat viel von Buddha übernommen, zum Beispiel den Weg der vier unermesslichen Eigenschaften (Liebe, Mitgefühl, Mitfreude, Gelassenheit). Und auch seine zehn Gebote und Verbote ähneln sehr dem buddhistischen Weg (nicht lügen, nicht stehlen, nicht töten ...).

Im spirituellen Grundweg aus Meditation und Gedankenarbeit sind Buddha und Patanjali sehr ähnlich. Der große Unterschied kommt mit dem Tantra-Yoga etwa 1000 n.C. Es werden die Körperübungen in den Yoga eingeführt. Es gibt spezielle Kundalini-Techniken. Und auch sexueller Yoga (Tantra) wird erlaubt.

Der Begründer des tibetischen Buddhismus Padmasambhava hat dann die Techniken des Tantra-Yoga in den Buddhismus integriert. Aus meiner Sicht gibt es keinen grundlegenden Unterschied zwischen dem indischen Yoga und dem Buddhismus. Die äußeren Formen sind manchmal sehr

verschieden, aber in der Tiefe geht es einfach um den Weg der Erleuchtung.

Mir gefällt es die Körperübungen des Hatha-Yoga mit dem Buddhismus zu verbinden. Es gibt im Westen viele Menschen, die Yoga und Buddhismus gleichzeitig praktizieren. Der Buddhismus bekommt seine Kraft durch ein inspirierendes Vorbild und eine klare Lehre. Yoga besitzt große Kraft durch die Vielfalt seiner spirituellen Techniken. Und durch die große Verbreitung, die er im Westen hat.

Eine Besonderheit des Neohinduismus (Ramakrishna) ist es , dass er die Einheit aller Religionen lehrt. Alle Religionen sind Wege zur Erleuchtung. Die Techniken und Begriffe sind unterschiedlich, aber in der Essenz sind sie gleich. Diese Lehre entspricht meiner Erfahrung und meiner Überzeugung. Sie ist für das Verständnis der Religionen untereinander und für den Aufbau einer Welt der Liebe und des Friedens sehr wichtig.

Nach meiner Erfahrung ist Erleuchtung über allen Begriffen und allen Dogmen. Die verschiedenen Religionen verwenden unterschiedliche Begriffe dafür. Sie unterscheiden sich aber auch in den Schwerpunkten und spirituellen Wegen. Und es gibt viele Irrtümer in den Religionen, die durch eine unerleuchtete Sicht entstehen. Die Menschen werden ein Opfer ihres Egos und verdrehen den spirituellen Weg in Richtung Macht, Kampf, Reichtum und Dogmatismus. Aus meiner Sicht ist es am besten seiner persönlichen Weisheit zu folgen und seinen persönlichen spirituellen Weg zu finden.

## Religionsvermischung

Meiner Meinung nach ist eine Religionsvermischung normal. Der Zen-Buddhismus hat sich mit dem chinesischen Taoismus vermischt. Der

tibetische Buddhismus hat alle wichtigen Techniken aus dem indischen Tantra-Yoga übernommen (Hatha-Yoga, Guru-Yoga, Gottheiten-Yoga, Tantra, Kundalini-Yoga). Der Amitabha-Buddhismus praktiziert die christliche Gnadenlehre von Martin Luther. Der westliche säkulare Buddhismus hat sich mit dem Atheismus vermischt.

Der Begründer des indischen Yoga Patanjali hat viel von Buddha übernommen (die vier Unermeßlichen, Gewaltlosigkeit, Meditation, Gedankenarbeit). Der katholische Priester Williges Jäger praktiziert den Zen-Buddhismus. Der erleuchtete Priester Bede Griffiths meinte, dass alle Religionen zusammen das Ganze ergeben. Ramakrishna lehrte, dass alle Religionen Wege zur Erleuchtung sein können.

Auch im Islam gibt es viele Mischungen. Der indische Heilige Shirdi Sai Baba lebte Hinduismus und Islam gleichzeitig. Ich bin für einen europäischen Islam, der die Menschenrechte beachtet. Der Islam kann sich mit der Idee der Menschenrechte vermischen und tut es auch teilweise.

Aus meiner Sicht hat jeder die Erleuchtungsnatur in sich. Wir finden sie, wenn wir konsequent unserer inneren Stimme folgen. Jeder kann seinen spirituellen Weg praktizieren, wie er will. Er kann das tun, was für ihn hilfreich ist.

## Der Weg der Liebe

Es gibt verschiedene Wege der Erleuchtung. Grundlegend können wir den Weg der Ruhe und den Weg der Liebe unterscheiden. Buddha ist ein Symbol für den Weg der Ruhe. Wir leben in der Ruhe, meditieren viel, überwinden alle Anhaftungen an die Welt (Freude und Leid), verbinden uns durch eine Visualisierung (Identifizierung) mit einem erleuchteten Vorbild (Buddha, Shiva) oder mit der Einheit (der Natur, dem Kosmos) und

gelangen so ins erleuchtete Sein. Wir sind voller Ruhe, Frieden, Glück und leben in einem Einheitsbewusstsein.

Jesus ist ein Symbol für den Weg der Liebe. Auf diesem Weg leben wir im Schwerpunkt für das Glück aller Wesen (umfassende Liebe) und folgen gleichzeitig dem Weg der Erleuchtung (im Licht leben, in Gott leben, inneres Glück). Jesus nannte das den Doppelweg der Liebe zu Gott (Gott ist in der Stille zu finden) und der Liebe zum Nächsten (zu allen Menschen). Auf dem Weg der Liebe sorgen wir gut für uns selbst (die eigene Erleuchtung, das eigene Glück), aber wir nehmen das Glück unserer Mitwesen wichtiger als unser eigenes Glück. So überwinden wir unser Ego und kommen in ein Einheitsbewusstsein.

In allen großen Religionen gibt es den Weg der Ruhe und den Weg der Liebe. Der ursprüngliche Buddhismus lehrte den Weg der Ruhe. Später entwickelte sich der Mahayana Buddhismus, der den Schwerpunkt auf die Liebe legte (Dalai Lama, Thich Nath Hanh). Im Hinduismus gibt es den Weg der Ruhe (Patanjali) und den Weg der Liebe (Krishna). Im modernen Neohinduismus werden beide Wege miteinander verbunden (Ramakrishna, Sivananda, Sai Baba, Anandamayi Ma, Amritanandamayi Ma, Mutter Meera). Das Christentum kann man in das ursprüngliche Judentum (der Weg der Ruhe, Gott ist in der Stille zu finden) und die Lehre von Jesus (der Doppelweg der Liebe) unterteilen. Allerdings gibt es auch im Judentum den Weg der Liebe (Rabbi Nachman) und im Christentum den Weg der Ruhe (Wüstenväter, Mönchtum). Genauso ist es im Islam, der den Schwerpunkt auf die Gottesliebe setzt, aber auch den Weg der umfassenden Liebe kennt (Sufis).

Im Yoga heißt es, dass ein Erleuchteter 100 mal glücklicher ist als ein normaler Mensch. Ein Erleuchteter auf dem Weg der Liebe ist 100 mal glücklicher als ein normaler Erleuchteter. Und auf dem Weg der Liebe ist Erleuchtung viel einfacher zu erreichen, weil wir von der Energie der Liebe getragen werden. Und uns alle erleuchteten Meister der Liebe

unterstützen. Typischerweise wird der Weg der Liebe zu allen Wesen (Gutes tun, Karma-Yoga) mit dem Gebet zu einem erleuchteten Meister (Bhakti-Yoga) verbunden.

Ich bin seit vielen Leben auf der Suche nach der großen und dauerhaften Liebe. Durch die Träume von meinen früheren Leben erkannte ich, dass ich immer falsch gesucht habe. Auf dem Weg der weltlichen Liebe (Mutter, Partnerin, Kinder) ist die große Liebe nicht dauerhaft zu verwirklichen. Weltliche Liebe beruht auf dem Ego und der Sucht. Sie zerstört sich irgendwann selbst. Verliebtheit endet und dann dominiert das Ego in einer Beziehung. Die Liebe hat keine Chance zu wachsen. Dabei kann das Herzchakra unermeßlich geöffnet werden. Das geschieht aber nur auf dem Weg des Karma-Yoga (Bodhisattva-Weg). Wir leben im Schwerpunkt aus dem Geben heraus. So fördern wir nicht unser Ego, sondern die Liebe. Den Weg des Gebens (Gutes tun) können wir in einer Beziehung oder auch alleine gehen. Wichtig ist nur, dass wir beständig an unserem eigenen inneren Glück (unserer Erleuchtung) arbeiten und gleichzeitig im Schwerpunkt im Geben leben. Das Geben muss nicht groß sein, aber es muss unser Schwerpunkt sein. Wichtig beim Weg der Liebe ist, dass die Liebe umfassend ist. Wenn wir unsere Liebe auf unseren Partner, unsere Kinder, unsere Gruppe oder unser Volk beschränken, ist es nicht der wirkliche Weg der Liebe. Er führt nicht in ein Einheitsbewusstsein.

Sai Baba lehrte: "Helfende Hände sind heiliger als betende Hände." Der Dalai Lama sagte: "Bemühe dich einfach ein guter Mensch zu sein. Das ist das Wichtigste." Swami Sivananda erkannte, dass das Leben in der Ruhe (Abgeschiedenheit) schon der halbe Weg der Erleuchtung ist. Das konsequente spirituelle Üben (Yoga, Meditation, Gedankenarbeit) bringt uns bis an das große Tor. Durch den Weg der umfassenden Liebe schreiten wir dann durch das große Tor ins Paradies (ins Land der Liebe und des Lichts). Als Weg dahin empfahl Swami Sivananda die Verbindung von Karma-Yoga (Gutes tun), Hatha-Yoga (Yoga und Meditation), Jnana-Yoga (tägliche Selbsterforschung, Lesen in den heiligen Schriften,

Gedankenarbeit, Streben nach Weisheit) und Bhakti-Yoga (Meister-Yoga, Gebet, Mantra).

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. 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.

Wichtig auf dem Weg der Liebe ist das Egoopfer. Wir müssen ein Opfer erbringen. Wir müssen unser Ego auf dem Altar der Liebe opfern. Ohne ein Egoopfer gibt es keine Erleuchtung. Das Opfer muss groß genug sein, dass es sich als Egoüberwindung anfühlt. Und es darf nicht so groß sein, dass es uns überfordert und wir uns dadurch verspannen. Verspannungen blockiert die Energie. Liebe bringt die Energie zum Fließen. Sie motiviert uns. Sie treibt uns zum Handeln an. Und sie macht uns glücklich durch unser Tun.

Wie kommen wir zur Erleuchtung? Das ist ganz einfach. Wir finden ein spirituelles Vorbild und orientieren uns daran. Wir erwecken mit seinem Namen (Mantra) unsere spirituelle Energie. Wir senden allen Wesen Licht, wünschen eine glückliche Welt und gelangen so in die Einheit. Und wir machen jeden Tag konsequent unsere spirituellen Übungen, so dass wir immer im Licht bleiben und aus dem Licht heraus handeln können.

## Die fünf Suchenden

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. 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 Nirvana. Und der Yogi behauptete: "Wir müssen alle selbst zum Licht werden. Wenn wir das Licht in uns haben, darin können wir auch das Licht in der Welt sehen."

Die fünf Suchenden diskutierten lange über das Licht, das Glück und 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.

Das größte Problem des Atheisten war, dass er keine klare Vorstellung von seinem Ziel hatte. War das Glück innen oder außen zu finden? Wieviel äußeren Genuss durfte er auf seinem Weg leben, und wieviel Zeit musste er jeden Tag in das spirituelle Üben investieren? Welche Übungen brachten

ihn voran, und welche Übungen waren falsch für ihn? Im Laufe seines Weges lernte er sich immer besser kennen und konnte deshalb immer effektiver seinen Weg gehen. Und zum Glück hatte er auch noch seine vier Freunde. Sie winkten ihm vom Berggipfel zu, stärkten ihn mit positiven Worten und gaben ihm auch manchmal ihre hilfreiche Hand. So erreichten alle Suchenden das Ziel.

Als sie 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 und befanden sich plötzlich in Gott. Sie verweilten eine lange Zeit in Gott und kehrten dann wieder in die Welt zurück. In Gott waren alle sprachlos gewesen. Aber jetzt begannen ihre Gedanken wieder zu arbeiten. Aufgeregt berichteten sie sich gegenseitig von ihren Erfahrungen.

Der Yogi hatte Gott als Glück, der Christ als Liebe, der Buddhist als Frieden, der Moslem als Macht und der Atheist als Wahrheit erfahren. Der Moslem hatte das Wort "Allah", der Christ das Wort "Gott", der Buddhist den Begriff "Nirvana", der Yogi "Brahman" und der Atheist "Kosmos" 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 gemeinsame Üben zu konzentrieren. Sie lebten viele Jahre nebeneinander auf dem Berggipfel. Sie lasen in ihren heiligen Schriften, meditierten viel, beteten 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. Sie erkannten, dass nur die Liebe, der Frieden und das Glück wichtig sind. Sie verließen ihren Berg, stiegen in die Welt der Menschen herab und bauten eine glückliche Welt auf.

## Die Einheit aller Religionen

Damit es Frieden auf der Welt gibt, ist es wichtig Frieden unter den Religionen zu schaffen. Heutzutage ist der Islam ein großes Problem. Es gibt im Islam große Strömungen, die sehr auf Krieg, Kampf und Intoleranz ausgelegt sind. Sie halten nur ihren Glauben in ihrer persönlichen Auslegung für den Weg der Wahrheit. Sie streben nach der Weltherrschaft, um allen anderen Menschen ihren Glauben aufzwingen zu können. Ewig führen sie grausame Kriege und bekämpfen Andersdenkende auf die brutalste Weise.

Ein Beispiel sind die Islamisten in Pakistan. Gerade geht die Geschichte von Asia Bibi um die Welt. Bibi ist eine katholische Christin, die in einem überwiegend islamischen Land lebt. Bei einem Streit soll sie behauptet haben, dass Jesus und nicht Mohammed der wahre Prophet Gottes sein. Daraufhin wurde sie zum Tode verurteilt. Nach acht Jahren in der Todeszelle wurde sie vom obersten Gerichtshof in Pakistan freigesprochen, woraufhin es gewaltsame Proteste der radikalen Muslime gab. Der Streit ist noch nicht beendet. Bibi ist weiterhin in ihrem Leben bedroht.

Das ist kein Einzelfall im Islam, sondern eine weltweite Tendenz. Zwar gibt es auch die gemäßigten Muslime. Aber die Schlagzeilen und die politische Debatte beherrschen die gewaltbereiten Muslime. Im Christentum war es Jahrhunderte lang ähnlich. Es gab den 30jährigen Krieg zwischen

Katholiken und evangelischen Christen. Es gab Folter, Inquisition, Hexenverbrennungen, die Kreuzzüge und die brutale Zwangsmissionierung indigener Völker. Die Mehrheit der Christen hat sich inzwischen dem Weg des Friedens zugewandt, aber gerade in den USA gibt es viele radikale Evangelikale, die einen großen Einfluss auf die Politik haben.

Leider kann man nicht behaupten, dass die Hindus und die Buddhisten immer besser sind. Es gibt auch im Hinduismus radikale Strömungen und der Buddhismus erlebt gerade in Myanmar seine dunkelste Stunde. Hier unterdrücken, ermorden und vertreiben die herrschenden Buddhisten die muslimischen Rohingya.

In Deutschland gibt es zwar nach dem Grundgesetz die Religionsfreiheit. Aber seit einigen Jahren gibt es auch hier Tendenzen einer Radikalisierung. Der Motor der Radikalisierung ist die AfD und die nationalistische Rechte. Der Hauptgegner sind die in Deutschland lebenden Muslime. Viele evangelikale Christen unterstützen die AfD. Der Religionskampf und die Intoleranz sind in Deutschland angekommen.

Ich bin ein Anhänger des Weges der Liebe. Ich wünsche eine Welt der Liebe, des Friedens und des Glücks. Ich bringe den Frieden dort hin, wo Hass herrscht. Ich bringe die Liebe dort hin, wo den Menschen die Liebe fehlt. Ich betone das Gemeinsame, wo radikale Menschen vorwiegend die Unterschiede sehen. Und das Gemeinsame aller Menschen ist, dass sie sich nach Glück sehnen. Das Gemeinsame bei den Religionen ist, dass sie alle Wege zur Erleuchtung sind.

Die Religionen streiten sich über die Wahrheit, über die Erleuchtung und über Gott. Dabei ist Gott eine Dimension über allen Begriffen. Ähnlich wie Erleuchtung, Nirwana und Brahman. Und Gott ist der Frieden, die Liebe und das Glück. In der Erleuchtung erfährt man den tiefsten Frieden, die

größte Liebe und das größte Glück. Und man wird sanftmütig. Ein Erleuchteter ist sanftmütig. So wird es von Jesus berichtet.

Auf dem Wege zur Erleuchtung muss man Eigenschaften wie Frieden, Liebe und Glück entwickeln. Erleuchtung bedeutet ein Einheitsbewusstsein zu haben. Man sieht sich in allen Menschen und fühlt mit allen Menschen. Das Leid seines Mitmenschen ist sein eigenes Leid. Das Glück seines Mitmenschen ist das eigene Glück.

Religionskämpfe kommen aus dem Ego. Sie mißbrauchen die Religionen für egoistische Zwecke. Religionen wurden und werden oft von Politikern benutzt, um die eigene Macht auszubauen. Dagegen müssen sich alle friedliebenden Menschen wehren. Wir müssen die Liebe in den Religionen und in der Welt stärken, wenn wir eine bessere Welt aufbauen wollen. Die guten Menschen sollten zusammenhalten, egal welcher philosophischen Richtung sie folgen. Und wir sollten stets auf der Seite der Armen, Leidenden und Verfolgten stehen.

## Meine Meister

Es ist gut einen erleuchteten Meister zu haben. Ein erleuchteter Meister kann einem helfen den Weg zur Erleuchtung zu finden. Normalerweise sind wir durch unser Ego blockiert und neigen dazu uns auf falschen Wegen zu verlaufen. Wir tun das, was unser Ego gut findet. Wir gehen den Weg der Sucht nach Liebe, des Strebens nach Anerkennung, der Macht, des äußeren Reichtums und können uns leicht in Beziehungen und in der Sexualität verlaufen. Ein erleuchteter Meister kennt das Ziel und den Weg, der zum Ziel führt. Am besten kennt er alle Wege zum Ziel und kann den für uns persönlich geeigneten herausfinden.

Ein erleuchteter Meister kann uns wichtige spirituelle Impulse geben und uns auf dem spirituellen Weg stärken. Denn wir brauchen Stärkung. Nur wenige Menschen haben die Fähigkeit mit Ausdauer auf dem spirituellen Weg zu bleiben, jeden Tag konsequent zu praktizieren und den Weg bis zum Ziel zuende zu gehen. Am Anfang des Weges drohen Zweifel und Motivationsprobleme. Wir schwanken zwischen dem weltlichen und dem spirituellen Weg. Der spirituelle Weg ist am Anfang mühsam, weil sich der Geist erst an das regelmäßige spirituelle Üben gewöhnen muss. Der weltliche Weg scheint der leichtere zu sein, weil wir das Ende des Weges nicht bedenken. Der weltliche Weg endet immer in der Hölle, in der Depression, in der Angst, in der Sucht, in der Trauer und in der Unklarheit. Nach buddhistischer Lehre gibt es sechs Daseinsbereiche, in die die Menschen nach dem Tod gelangen. Man kann es auch so auffassen, dass die Menschen bereits während dieses Erdenlebens in einem der sechs Daseinsbereiche festhängen.

Heute Nacht sah ich in einem Traum die Seelen der Gestorbenen (das Bewusstseinskontinuum der Menschen) orientierungslos im Jenseits herum irren. Dabei gibt es einen Bereich des Glücks. Dieser Bereich ist durch den Weg der Erleuchtung zu finden. Dann entsteht in uns Glück. Und durch unser inneres Glück verwandeln wir unsere äußere Welt in ein Paradies. Wir entwickeln die Paradiessicht eines Erleuchteten und ziehen positive Dinge in unser Leben.

Ein erleuchteter Meister kann uns helfen uns aus den sechs Daseinsbereichen zu befreien, unser inneres Glück zu entwickeln und uns nach dem Tod ins Paradies bringen. Er kann uns mit seinen übersinnlichen Kräften über jeden Distanz sehen und uns bei allen Schwierigkeiten helfen. Und es werden viele Schwierigkeiten auf dem spirituellen Weg auftauchen. Wenn wir einen spirituellen Meister haben, werden Wunder geschehen. Wir werden alle Schwierigkeiten überwinden und aus allen Schwierigkeiten spirituell gestärkt hervorgehen. Irgendwann werden wir zur Erleuchtung gelangen. Es ist eine unermessliche Gnade einen erleuchteten Meister zu haben.

Ich habe zehn erleuchtete Meister. Den Buddha Amitabha, den Dalai Lama, Longchenpa, Mutter Meera, Sai Baba, Swami Sivananda, Anandamayi Ma und Mata Amritanandamayi. Aus dem Christentum sind Jesus und Mutter Teresa zu nennen. Sie alle sind mir bereits in Träumen oder Visionen erschienen und haben mir mit ihren übersinnlichen Kräften sehr geholfen. Sie haben mir bei Schwierigkeiten Energie übertragen, Kraft gegeben und mich mit innerem Glück erfüllt. Sie haben meine Kundalini-Energie erweckt, so dass ich trotz äußerem Leid innerlich im Glück sein konnte. Das ist gerade geschehen. Sie führen mich sicher durch meine innere Stimme immer weiter ins Licht.

Meine erleuchteten Meister gehören verschiedenen Religionen an. Aber letztlich lehren sie die Einheit aller Religionen. Sie sind alle eins. Sie wirken zusammen. Sie helfen uns mit ihren unterschiedlichen Kräften und Energien auf unserem Weg. Alle Religionen sind Wege zur Erleuchtung. Sie dienen dazu inneren Frieden zu finden und das innere Glück zu entwickeln. Ich hatte in meinem Leben verschiedene Phasen. Ich habe den Schwerpunkt auf die Philosophie, den Yoga, das Christentum und den Buddhismus gelegt. In den heiligen Schriften aller Religionen habe ich viel über den spirituellen Weg gelernt.

Mit erleuchteten Meistern kann man unterschiedlich arbeiten. Man kann sie verehren und sich durch ein kleines tägliches Ritual mit ihnen verbinden. Man kann ihre Bücher als Inspiration verstehen und vorwiegend seiner eigenen Weisheit folgen. Oder man kann ihre Schriften als Dogma sehen und ihnen wortwörtlich folgen. Man kann mit einem oder mit mehreren Meistern arbeiten. Man kann sich auch selbst als Buddha, Shiva oder Göttin sehen (Gottheiten-Yoga). Alles ist möglich. Wichtig ist nur die tägliche energetische Verbindung mit einem erleuchteten Bewusstsein. Dann führt uns der Meister oder die Gottheit auf dem für uns richtigen Weg ins Licht. Dann manifestiert sich auch in unserem Leben die große Gnade des spirituellen Weges.

## Die direkte Übertragung der Erleuchtungsenergie

Kangyur Rinpoche war ein tibetischer Dzogchen-Meister. Er gehörte der undogmatischen Nyingma-Linie des tibetischen Buddhismus an. "Dzogchen ist die spirituelle Essenz aller buddhistischen Lehren. Es ist der Weg der Selbstbefreiung, der jeden sein wahres Wesen jenseits der Dualität erkennen läßt. Die wahre Natur des Menschen ist klar, leuchtend und bewußt, ungetrübt von Gedanken und Emotionen“ (Zitat von Namkhai Norbu).

In einfachen Worten ausgedrückt geht es beim Dzogchen um die direkte Übertragung der Erleuchtungsenergie. Das kann völlig undogmatisch durch die Visualisierung eines Buddhas, durch das Lesen eines spirituellen Textes, durch ein Mantra oder eine Meditation geschehen. Normalerweise ist dazu ein erleuchteter Meister wichtig, der einem dazu bereiten Menschen spontan und undogmatisch das Erleuchtungsbewusstsein überträgt. Die Aufgabe des Menschen ist es dann, das Erleuchtungsbewusstsein zu bewahren, zu stabilisieren oder wieder herzustellen, falls es verschwunden ist. Der Mensch probiert dann ganz undogmatisch aus, wie er immer wieder in die Erleuchtung kommen kann. Bis er sie eines Tages dauerhaft bewahren kann.

Kangyur Rinpoche versuchte seiner Mutter die Dzogchen-Lehren nahezubringen. Aber seine Mutter wollte davon nichts wissen. Sie verehrte den Buddha Amitabha und wünschte sich nach ihrem Tod in sein Paradies Sukhavati zu kommen. Sukhavati ist ein wunderschönes Land im Jenseits, wo Bäume mit Edelsteinen wachsen, erfrischende Flüsse fließen und liebliche Vögel singen.

Das Paradies von Amitabha inspirierte die Mutter von Kangyur Rinpoche sehr. Täglich rief sie Buddha Amitabha mit seinem Namen an und verband

sich geistig mit ihm. Als sie ihren Tod nahen fühlte, führte Kangyur seine Mutter in eine Höhle in den Bergen, in denen schon viele Yogis meditiert hatten. Dort herrschte eine starke spirituelle Energie.

Die alte Mutter setzte sich in den Meditationssitz, legte die Hände in den Schoß und begann zu meditieren. Nach einiger Zeit erschien ihr der Buddha Amitabha als leuchtende Lichtgestalt. Sie meditierte weiter und von Tag zu Tag wurde die Lichtgestalt klarer. Die alte Frau war sehr glücklich darüber, dass Buddha Amitabha auch einer einfachen Frau wie ihr erschienen war. Sie weinte vor Freude. Und im nächsten Moment ging der Buddha Amitabha in sie ein. Seine Energie floss in sie hinein und sie wurde eins mit dem goldenen Buddha.

Kagyur Rinpoche blieb eine ganze Woche bei seiner Mutter in der Höhle, bis sie in der Einheit mit Buddha Amitabha und einem glückseligen Lächeln starb. Sie ging im Zustand des glückseligen erleuchteten Bewusstseins in das Paradies von Amitabha ein. Durch das Amitabha-Mantra hatte sie ihre Kundalini-Energie aktiviert. Und diese Energie trug sie glücklich durch den Tod.

Ich habe das bei meiner Mutter auch erlebt. Ich habe zu meiner Ukulele bei ihrem Tod das Mantra Amitabha gesungen. Und das reichte aus, um meine Mutter in einen glückseligen Zustand zu bringen. Das war deutlich an ihren Mundwinkeln erkennbar. Obwohl sie mit offenem Mund im Koma lag, verzogen sich ihre Mundwinkel zu einem glücklichen Lächeln. Das war eine der beeindruckendsten Erfahrungen in meinem Leben. Die frohe Botschaft besteht darin, dass wir auch für andere beten und singen können. Auch so werden sie in ihrem Leben und bei ihrem Tod gesegnet sein.

Und auch wir können Dzogchen praktizieren. Auch mir wurde von meinen Meistern die Erleuchtungsenergie übertragen. Das geschah oft und auf

vielfältige Weise. Aber ich bin ein schwieriger Fall und spirituell wenig entwickelt. So falle ich immer wieder zurück und muss mich beständig neu berappeln. Aber immerhin kenne ich das Ziel und kann so zielstrebig üben. Meine Erkenntnis ist, dass sich mit der Erleuchtung gleichzeitig die erleuchtete Sicht der Welt (die Paradiessicht) entwickelt. Wenn wir zu Buddha Amitabha werden, gelangen wir dadurch gleichzeitig in sein Paradies. Amitabha und die Paradiessicht sind untrennbar. Wir können uns als Buddha visualisieren oder auf unsere Welt als Paradies konzentrieren (positiv denken). Beides erweckt das Glück in uns.

## Gangaji

Gangaji ist eine Satsang-Lehrerin, die der Tradition von Ramana und Papaji (Poonja) folgt. Ich traf sie vor einigen Jahren in Hamburg. Der Saal war voll. Gangaji trat ein und mit ihr eine starke Energie. Sie setzte sich oben auf das Podium. Vor ihr stand ein Stuhl, auf dem eine Anhängerin Platz nahm. Sie wollte wissen was Erleuchtung ist. Gangaji stellte ihr einige Fragen und plötzlich trat sie in die Erleuchtungsenergie ein. Gangaji ist die Psychologin unter den Erleuchteten. Als ich in ihre Energie eintrat, spürte ich zuerst tiefe Trauer. Dann löste sich etwas und ich erfähr inneren Frieden und Glück. Allein durch die Teilnahme an ihrem Satsang hatte sich etwas in mir gereinigt.

Wikipedia: Gangaji (\* 1942 als Antoinette Roberson Varner in Texas) ist eine Lehrerin des Advaita Vedanta (Einheitslehre) und Buchautorin. 1972 zog Gangaji mit der Absicht nach San Francisco, tiefere Ebenen ihres Seins zu erforschen. Sie legte das Bodhisattva-Gelübde ab, praktizierte Zen und Vipassana-Meditation und half bei der Führung eines tibetisch-buddhistischen Meditationszentrums. Von 1981 bis 1987 praktizierte sie als Akupunkteurin und arbeitete in einer Klinik in San Francisco. 1990 traf sie in Indien H. W. L. Poonja und erlangte nach der Begegnung eigenen Angaben zufolge Selbstverwirklichung, woraufhin er sie als Lehrerin in den Westen sandte. Sie gilt seither als eine der bekanntesten westlichen

Vertreterinnen seiner Lehre und der Advaita-Bewegung. Gangaji ist verheiratet mit Eli Jaxon Bear, ebenfalls Advaita-Lehrer. Beide arbeiten an der Verbreitung der Advaita-Lehren und kommen unter anderem regelmäßig für Seminare und Retreats nach Deutschland und in die Schweiz. In ihren Satsangs zeigt Gangaji oft eine eher psychologische Herangehensweise, und verbindet so die traditionelle Advaita-Lehre mit Elementen westlicher Psychologie. So weist sie die Besucher an, Gefühle bewusst zu erleben, um diese dadurch loszulassen, um so das unveränderliche Sein hinter den Gefühlen zu erkennen.

Video: Gangaji What's my core message?

<https://www.youtube.com/watch?v=4Gc1OlVcr3w>

## Samarpan (Soham)

"Seit über zwanzig Jahren weiß ich intuitiv, dass ich in diesem Leben absolute und vollständige Befreiung erlangen werde. Und diese Befreiung widerfährt nicht nur mir persönlich, sondern allen, die mit mir verbunden sind. In diesem Wissen geschieht Satsang und auf diesem Hintergrund habe ich Tausenden von Menschen immer wieder das Versprechen gegeben, dass sie, wenn sie mit mir sind, der Erleuchtung sicher sein können.

Ich kenne keine Details oder Entwicklungen, die sich auftun werden, jedoch war und bin ich immer der festen Überzeugung, dass wir alle in die richtige Richtung geleitet werden. Im Oktober 2017 erhielt ich eine Einladung von Shivkrupanand Swami nach Indien und ich verspürte sofort den starken Drang, dieser Einladung zu folgen. Durch Shivkrupanand Swami erlebte und erlebe ich das große Geschenk einer weiteren, enormen Bewusstwerdung." (Zitat aus <http://www.samarpan.de/home.aspx?sflang=de> )

Wikipedia: "Samarpan wuchs in einer von Religion und Spiritualität geprägten Familie auf. Mit 16 Jahren besuchte er eine katholische Priesterschule, die er verließ, um Psychologie zu studieren. Er wurde Schüler Oshos und lebte in dessen Gemeinschaft in Oregon. Nach dessen Tod traf er die nordamerikanische Advaita-Lehrerin Gangaji. Unter ihrem Einfluss und dem der Lehren ihrer Meister Papaji und Ramana Maharshi habe er seine wahre Natur erkannt, so Samarpan.

Seit 1998 gibt Samarpan vorwiegend in Deutschland, der Schweiz und Österreich Satsang. Samarpan begleitet dabei Menschen durch ihre persönlichen Prozesse. Gefühle sollten ohne Bewertung so angenommen werden, wie sie sind. Alle Emotionen sollten vorbehaltlos akzeptiert werden, ohne sie verändern, dramatisieren oder auslöschen zu wollen. Im Erkennen dessen, dass nichts verkehrt sei, so Samarpan, erfahre man Frieden unabhängig von allen äußeren Lebensumständen."

Nils: Meine Freundin Martina war eine Anhängerin von Samarpan, der sich jetzt Soham nennt. Ich war mit ihr auf drei Satsangs von Samarpan in Hamburg. Ich spürte eine starke Energie von Liebe und Trauer im Raum. Viele Frauen kamen, um von Samarpan Heilung und Trost zu erfahren. Samarpan verspricht, dass alle seine Anhänger zur Erleuchtung geführt werden. Das ist letztlich das Versprechen aller großen erleuchteten Meister. Ich glaube, dass jeder Menschen von einer höheren Macht oder seiner eigenen inneren Weisheit zur Erleuchtung geführt wird, wenn er einen tiefen Glauben an die Erleuchtung entwickelt hat. Das ist auch das Zentrum der Lehre von Buddha Amitabha. Wie schnell sich die Erleuchtung entwickelt, ist aber individuell sehr unterschiedlich. Interessant ist, dass Samarpan selbst davon spricht, dass auch bei ihm die Entwicklung in Stufen verläuft.

<https://www.youtube.com/watch?v= GeSb8M76eA>

## Pyar

<https://www.youtube.com/watch?v=17Yn3PST9IM&t=1027s>

Pyar habe ich zweimal auf einem Satsang kennengelernt. Sie ist mir spirituell sehr nahe, weil sie die Einheit aller Religionen lehrt, dem Buddhismus nahe steht und sich sozial engagiert. Ich fühle mich tief mit ihr verbunden.

Wikipedia: Pyar Troll-Rauch (\* 1960 in Garmisch-Partenkirchen als Franziska Reiter) ist eine deutsche Ärztin, Autorin und spirituelle Lehrerin. Ihre Eltern waren Naturwissenschaftler; ihre Mutter Mirjam David war Widerstandskämpferin gegen den Nationalsozialismus im Umfeld der „Weißen Rose“. Pyar Troll erlebte eine christlich geprägte Kindheit, studierte Medizin und promovierte. Danach arbeitete sie als praktische Ärztin mit dem Schwerpunkt Homöopathie und Akupunktur in eigener Praxis. Ihre Lehrer waren Osho und Samarpan. Osho gab ihr den Namen „Pyar“, das bedeutet in Sanskrit Liebe. 1999 begann Pyar in der Form des Satsang spirituelles Wissen zu vermitteln. Seitdem lehrt und vermittelt Pyar auch in Retreats im deutschsprachigen Raum. Sie hat sechs Bücher geschrieben. Pyar ist in zweiter Ehe verheiratet und hat den Namen Rauch angenommen. Als Autorennamen führt sie den Namen „Pyar Troll-Rauch“. In ihren Büchern und Satsangs versucht Pyar den Zugang zu Meditation und Einsicht zu vermitteln. Dazu verwendet sie mystische Aussagen aus verschiedenen Traditionen, hauptsächlich aus Buddhismus, Christentum und Sufismus. Die Satsang-Sitzungen dauern eineinhalb bis zwei Stunden. Während eines längeren Gesprächsteiles sprechen einzelne Teilnehmer über "das Wesentliche". In diesen Beiträgen geht es um eigene spirituelle Erfahrungen und Einsichten, Fragen zur Lehre, um Probleme im Beruf oder der Familie, und persönliche Bekenntnisse und Leiden. In ihrem Buch geht Pyar auch auf ökologische und soziale Themen ein, die ihrer Meinung nach nicht von lebendiger Spiritualität zu trennen sind.

<https://www.youtube.com/watch?v=CacCjg2aajs>

## Schüttelmeditation

Die Schüttelmeditation ist ein guter Weg, um schnell Stress abzubauen und sich mit positiver Energie aufzuladen. Eine Frau hatte in ihrem Beruf viel Stress. Im Laufe der Jahre zerstörte der Stress ihre Gesundheit, raubte ihr die innere Kraft und machte ihren Geist negativ. Ich riet ihr, jeden Tag nach der Arbeit zwanzig Minuten die Schüttelmeditation zu machen. Bereits nach einigen Wochen ging es ihr gesundheitlich wieder besser, und ihre innere Kraft nahm zu.

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

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

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

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

4. Sucht = Wo gibt es Sehnsucht, Anhaftung oder Wünsche in dir. Sei dir deiner Süchte bewusst. Du kannst sie leben oder loslassen.
  
5. Schultern = Wir kreisen mit den Schultern. Wir bewegen die Schultern so, wie es uns gut tut. Wir lösen die Verspannungen in den Schultern und im Nacken.
  
6. Wirbelsäulendrehen = Wir drehen uns beim Schütteln sanft so weit es geht in der Wirbelsäule hin und her. Wir lösen die Verspannungen in der Wirbelsäule. Der Kopf dreht sich dabei ebenfalls zu den Seiten.
  
7. Massage = Wir bestrahlen uns mit den Händen von allen Seiten beim Schütteln mit einer Heilfarbe. Wir hüllen uns in eine Wolke aus Heilenergie ein. Welche Heilfarbe tut dir heute gut? Massiere die Heilfarbe vom Kopf bis zu den Füßen in den Körper ein. Denke den Namen der Farbe als Mantra.
  
8. Erdung = Wir reiben die Heilfarbe kreisförmig erst mit dem rechten und dann mit dem linken Fuß auf den Fußboden. Wir malen einen Heilkreis um uns herum. Beim Malen spüren wir mit den Füßen die Erde. Wir denken den Namen unserer Farbe weiter als Mantra.
  
9. Licht senden = Wir bewegen eine Hand in Herzhöhe segnend hin und her. Wir senden einem Menschen Licht. Dabei denken wir das Mantra "Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."
  
10. Freies Schütteln = Bewege dich einige Minuten so, wie du Lust hast. Spüre, was du jetzt noch brauchst. Was möchtest du jetzt gerne tun?

Video <https://www.youtube.com/watch?v=WdHXJPdjIS4>

## Erleuchtungs-Meditation

Erleuchtung ist unsere Grundnatur. Nur eine geistige Verspannung blockiert uns. Die müssen wir erforschen und eine geeignete Strategie zur Auflösung finden. Zur Erleuchtung kommen wir, wenn wir dabei unser Ego (unsere gewohnheitsmäßigen Denkstrukturen, Charakterfixierung) überschreiten. Das ist nicht einfach. Das fühlt sich erstmal merkwürdig an. Aber das Ergebnis gibt uns recht. Es ist besser erleuchtet als unerleuchtet, im Frieden als in der Unruhe, im Glück statt unglücklich, in der Liebe statt ohne Liebe zu leben.

Es gibt bei allen Menschen einen Gedanken, der sie an der Erleuchtung und am inneren Glück hindert. Diesen negativen Gedanken können wir mit einem Gedanken des Friedens, der Liebe, der Kraft, der Wahrheit, des Glücks, der Einheit und der Egozerstörung überwinden. Was ist heute dein inneres Zauberwort? Denke dein Erleuchtungswort als Mantra und gehe positiv durch deinen Tag.

1. "Ich bin ein Buddha (eine Göttin). Meine zentralen Werte sind innerer Frieden, Kraft, Glück, Liebe und Wahrheit." Wir finden einen Gedanken, der uns innerlich zum Frieden, in die Liebe, ins Glück, in die Wahrheit und in die Kraft bringt.

2. "Mein heutiger Erleuchtungsgedanke ist... Ich nehme die Dinge so an wie sie sind. Ich lebe in der Wahrheit. Ich lebe in der Kraft. Das Wesentliche im Leben ist das innere Glück. Ich lasse alle äußeren Anhaftungen los und konzentriere mich auf das erleuchtete Sein und die umfassende Liebe. Ich

lebe als Sieger. Ich lebe in der umfassenden Liebe und für das Glück aller Wesen."

3. Der Weg der Erleuchtung muss mit dem Weg der umfassenden Liebe verbunden werden. Nur so entsteht vollständiges Glück. In uns und in allen Wesen. Visualisiere dich als Buddha (Göttin) der Liebe, bewege segnend eine Hand und denke: "Ich sende allen Wesen Licht, Liebe und Glück. Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge die ganze Welt glücklich sein."

4. Auf unserem Weg brauchen wir Hilfe. "Om alle erleuchtete Meister (Buddhas und Bodhisattvas). Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg."

5. "Ich stoppe meine Gedanken und komme so ganz in mir zur Ruhe. Ich entspanne mich." Wir gehen ruhig und entspannt durch den Tag. Wir spüren Frieden, Liebe, Wahrheit, Kraft und Glück in uns.

## Leben als Bodhisattva

Wikipedia: Bodhisattva (Sanskrit, von Bodhi ‚Erleuchtung‘ oder ‚Erwachen‘ und Sattva ‚Wesen‘) bedeutet „Erleuchtungswesen“ (Pali bodhisatta). Im Mahayana-Buddhismus werden Bodhisattvas als nach höchster Erkenntnis strebende Wesen bezeichnet, die auf dem Wege der „Tugendvollkommenheit“ (Sanskrit paramita) die „Buddhaschaft“ anstreben bzw. in sich selbst realisieren, um sie zum Heil aller lebenden Wesen einzusetzen. Diese Ausgangsmotivation wird „Erleuchtungsgeist“ (bodhicitta) genannt.

Praktizierende verschiedener Traditionen des Mahayana rezitieren Bodhisattva-Gelübde und bekunden damit ihren Willen, auch selbst diesen Weg zu gehen. Kern der Bodhisattva-Philosophie ist der Gedanke, nicht nur

selbst und allein für sich Erleuchtung zu erlangen und damit in das Nirwana einzugehen, sondern stattdessen zuvor allen anderen Wesenheiten zu helfen, sich ebenfalls aus dem endlosen Kreislauf der Reinkarnationen (Samsara) zu befreien.

Die Lehre vom Bodhisattva ist auch im Theravada-Buddhismus, der ältesten und einzigen noch existierenden Schule des Hinayana, bekannt. Der Theravada lehrt jedoch neben dem Erreichen des Bodhi mit Hilfe eines Bodhisattva vor allem das Erlangen der „Erleuchtung“, des „Erwachens“, durch eigenes Bemühen. Dieses Ideal des Arhat, des „Heiligen“, der die Überwindung des Kreislaufs der Reinkarnationen aus eigenem Bemühen anstrebt, wird vom Mahayana nicht als vollständige Befreiung verstanden.

Der Dalai Lama lehrte im Oktober 2019 in Taiwan (Zusammenfassung von mir):

Om alle erleuchteten Meister (Buddhas und Bodhisattvas). Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg. Ich nehme Zuflucht zu Buddha (meinem spirituellen Vorbild), zum Dharma (zum Weg des Buddhas, zu seiner Lehre) und zum Sangha (zur Gemeinschaft aller spirituell Praktizierenden).

Ich gehe den Weg der umfassenden Liebe. Bis an das Ende aller Zeiten werde ich für das Glück aller Wesen wirken. Ich nehme das Glück meiner Mitwesen wichtiger als mein eigenes Glück. Ich strebe nach Erleuchtung, um meinen Mitmenschen optimal spirituell helfen zu können.

Ich visualisiere mich als Buddha. Ich werde die Buddhaschaft erlangen. Es gibt mich nicht als eigenständiges Ich. Alles äußere Geschehen ist wie ein Traum, alles ist vergänglich, nichts existiert ewig. Das Leben kommt und vergeht. Nur das Erleuchtungsbewusstsein ist ewig (das Nirvana, das Licht).

Ich erzeuge das Licht in mir (die spirituelle Energie) durch meine täglichen spirituellen Übungen (Meditation und Gedankenarbeit). Meine erleuchteten Meister (Buddhas und Bodhisattvas) übertragen mir ihre Energie und sie fließt durch mich zu meinen Mitmenschen. So wird alles spirituell gereinigt und ins Licht gebracht.

Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben. Das war´s. Ihr seid gesegnet. Seid euch dessen immer bewusst. Bewahrt die Verbindung mit eurem Meister. So werdet ihr siegen.

## Buddha der Ruhe – Meditation

Wir können inneren Frieden, Glück und Erleuchtung auch in uns selbst erzeugen. Eine wichtige Technik ist die Visualisierung als Buddha (Gottheiten-Yoga). Wir setzen uns entspannt hin, der Rücken ist gerade und der Bauch ist entspannt. Die Hände liegen im Schoß oder auf den Knien. Wir visualisieren ein Buddha-Bild, mit dem wir uns identifizieren können. Wir sind der Buddha. Dadurch erwecken wir die spirituelle Energie Buddhas in uns. Wir denken und meditieren auf die folgenden fünf Mantras.

1. "Ich bin ein Buddha der Ruhe. Ich lebe in der Ruhe. Ich lebe im anhaftungslosen Sein. Ich nehme alle Dinge so an wie sie sind."
2. "Ich lebe in der Einheit. Ich verbinde mich mit der Natur, dem Kosmos, der ganzen Welt um mich herum. Ich bin alles und in allem."
3. "Ich lebe in der umfassenden Liebe. Ich bin eins mit meinen Mitwesen. Ich sende allen Wesen und der ganzen Welt Licht. Mögen alle Wesen

glücklich sein. Möge die ganze Welt glücklich sein."

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

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

## Der Buddha des Lichts

Wir visualisieren uns als Buddha des Lichts. Wir denken die folgenden Sätze als Mantra und gelangen so in die Energie der Lichts. Was ist die Energie des Lichts? Die Energie des Lichts ist die Energie der Erleuchtung. Wir spüren Licht in uns, eine Wolke von Licht um uns herum und senden Licht zu allen Wesen. Wir sind durch die Energie des Lichts mit allen Wesen verbunden. Wir leben in einem Einheitsbewusstsein. Wir sind eins mit allen. Wir spüren Liebe, Frieden, Glück und Wahrheit in uns.

Der Name des Buddhas des Lichts ist Amitabha. Mit seinem Namen als Mantra erwecken wir die Energie des Lichts in uns. Wir gelangen in die Liebe, in den Frieden und ins Glück.

Amitabha ist auch der Paradies-Buddha. Er erkennt seine Welt als Paradies. Er spürt seine Welt als Paradies. Er lebt auch nach dem Tod im Paradies. Er hilft allen Menschen, die ihn mit seinem Namen anrufen, auf dem spirituellen Weg. Er hilft ihnen in die Erleuchtung und damit ins Paradiesbewusstsein zu gelangen.

Nur wenige Menschen schaffen es aus sich selbst heraus zur Erleuchtung zu gelangen. Sie brauchen die Hilfe der Erleuchteten (Buddhas und Bodhisattvas). Mit der Hilfe der Erleuchteten kann jeder Mensch seine Buddha-Natur verwirklichen. Er schreitet immer weiter zu seinem Ziel voran.

Buddha Amitabha ist ein Symbol für die Erleuchtung. Durch ihn wirkt die Energie der Erleuchtung. Buddha Amitabha wird im Zen und im tibetischen Buddhismus angerufen. Es gibt den Amitabha-Buddhismus auch als eigenständigen spirituellen Weg.

Mein Weg ist es das mir Mögliche zu tun und ansonsten auf die Kraft von Amitabha (meiner erleuchteten Meister) zu vertrauen. Dabei entwickle ich kreativ und undogmatisch meinen Weg. Für den Amitabha-Weg gibt es keine Dogmen außer der Wahrheit und der Liebe. Und es gibt natürlich die Wahrheit von der Erleuchtung als tieferem Sinn des Lebens.

1. "Ich bin ein Buddha des Lichts. Ich spüre Licht in mir. Ich lebe im Licht. Ich sende allen meinen Freunden Licht."

2. "Ich visualisiere mich als Buddha des Lichts. Ich verbinde mich mit dem Buddha Amitabha im Himmel (in der Sonne). Ich denke so lange seinen Namen als Mantra, bis seine Energie spürbar aus der Sonne am Himmel in mich hinein fließt. Ich denke "Amitabha" so lange bis ich mit Licht gefüllt bin. Die Energie Amitabhas fließt durch mich weiter in die Welt und bringt alle Wesen ins Licht."

3. "Ich erkenne meine Welt als Paradies. Ich konzentriere mich auf das Positive in meinem Leben und in meiner Welt. Wenn ich meine Welt als Paradies betrachte, entsteht in mir Glück. Wenn in mir Glück ist,

verwandelt sich meine Welt in ein Paradies. Das ist das doppelte Geheimnis von Amitabha."

4. "Ich glaube an ein Leben nach dem Tod. Mit der Hilfe von Buddha Amitabha (meiner erleuchteten Meister) und der Kraft seines Mantras kann ich bei dem Tod meines Körpers mit meinem Bewusstsein ins Licht aufsteigen. Ich werde nach meinem Tod im Paradies leben. Darauf freue ich mich jetzt schon."

5. "Ich sende alle Wesen Licht. Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

## Buddha des Glücks

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

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

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

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

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

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

## Buddha der Kraft

Wir setzen uns entspannt hin, der Rücken ist gerade und der Bauch ist entspannt. Die Hände liegen im Schoß oder auf den Knien. Wir visualisieren ein Buddha-Bild, mit dem wir uns identifizieren können.

1. "Ich bin ein Buddha der Kraft (ein Shiva). Ich habe Kraft. Ich lebe in der Kraft. Kraft, Kraft, Kraft. Ich gehe mit täglicher Selbstdisziplin meinen Weg. Ich mache jeden Tag morgens und abends meine spirituellen Übungen (Yoga/Sport, Gedankenarbeit/Lesen in einem spirituellen Buch/positiver Tagesvorsatz/ein Ritual der Verehrung meines spirituellen Vorbildes, mindestens fünfzehn Minuten Meditation). Ich siege mit konsequenter Ausdauer."

2. "Ich erreiche meine Ziele. Meine Ziele sind .... Der Weg, auf dem ich meine Ziele erreiche, ist ... (der mittlere Weg mit Selbstdisziplin und Freude). Ich sehe mich als Sieger und werde deshalb siegen."

3. "Ich überwinde meine Schwächen. Meine Schwächen sind ... (Faulheit, Trägheit, Ängstlichkeit, Kraftlosigkeit, innere Unruhe, negatives Denken, Wut, Sucht nach äußeren Dingen, Unweisheit). Ich lebe in der Wahrheit. Die Wahrheit ist, dass das innere Glück der tiefere Sinn des Leben ist. Die

Wahrheit ist, dass man konsequent einen spirituellen Weg gehen muss, wenn man inneren Frieden und inneres Glück erreichen will."

4. Ich konzentriere mich auf meine Buddha-Natur. Ich spüre in mir Glück, Liebe, Kraft und Wahrheit. Ich lebe in der umfassenden Liebe. Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge die ganze Welt glücklich sein."

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

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

## Der Buddha der Liebe

Wir visualisieren uns als Buddha der Liebe. Wir denken die folgenden Sätze als Mantra und gelangen so in die Energie der Liebe.

1. "Ich bin ein Buddha der Liebe. Ich lebe in der Liebe. Ich bin Liebe. Ich handele aus der Liebe heraus."

2. "Ich wünsche eine glückliche Welt. Ich möchte, dass alle Wesen auf der Welt glücklich sind. Ich trage im Rahmen meiner Möglichkeiten zum Glück aller Wesen bei. Ich tue jeden Tag eine gute Tat."

3. "Ich sehe das Leid auf der Welt. Ich sehe das Leid bei meinen Mitmenschen. Ich kenne den Weg der Befreiung vom Leid. Ich kenne den

Weg des inneren Glücks, der Erleuchtung und der umfassende Liebe. Ich rette alle Wesen, soweit ich es vermag."

4. "Ich nehme meine Mitmenschen wichtiger als mich. So löse ich mein Ego auf. Aber ich Sorge auch gut für mich. Ich entwickle mein eigenes inneres Glück, damit ich aus der Fülle heraus meinen Mitmenschen helfen kann. Ich lebe im Gleichgewicht von Ruhe und Liebe. Ich gehe auf einem mittleren Weg voran."

5. "Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg. Ich gehe mit Weisheit, Kraft und Ausdauer meinen Weg. Ich spüre in jedem Moment, was genau richtig ist. So siege ich."

6. "Ich sende allen Wesen Licht. Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

## Das wahre Glück

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

Gefühle nicht verdrängen. Du musst darüber nachdenken, sie leben und eine positive Lösung finden. Viele Hinweise gibt dir die Glücksforschung und die Glücksphilosophie.

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

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

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

Die wichtigste Übung ist das positive Denken. Jeder Mensch sollte beständig seine Gedanken beobachten, negative Gedanken stoppen und sich auf positive Eigenschaften wie Liebe, Frieden, Glück, Kraft und Wahrheit konzentrieren. Sai Baba nennt es die fünf Grundsätze Shanti (Frieden), Prema (Liebe), Dharma (richtiges Tun), Sathya (Wahrhaftigkeit) und Ahimsa (Gewaltlosigkeit, erleuchtetes Sein). Sie sind das Zentrum seiner Lehre. Jesus hatte in seiner Bergpredigt erklärt, dass innere Armut (Demut, Bescheidenheit), Friedfertigkeit, Barmherzigkeit, der Hunger nach Gott (nach Erleuchtung, nach einem Leben in Gott) und beständige innere

Reinigung (des Herzens) der Weg zu einem glücklichen Leben (Seligkeit) sind. Buddha empfahl es richtig zu denken, richtig zu handeln, richtig zu leben und richtig zu meditieren. Er riet zu den vier Eigenschaften Mitgefühl, Mitfreude, umfassende Liebe und Gleichmut (bei Leid).

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

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

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

Übungen für das Erwachen - Das Zauberwort

Wir untersuchen unseren eigenen Geist. Gibt es einen Gedanken, der uns am Frieden, am Glück und an einem Leben in der Liebe hindert? Wie lautet der Gedanke? Mit welchem positiven Satz können wir ihn überwinden? Finde deinen zentralen negativen Gedanken und überwinde ihn mit einem passenden Gegengedanken. Erkenne deine Welt als Paradies. Wie kannst du in eine Paradiessicht (Erleuchtungssicht) gelangen? Erleuchtung ist nur eine Frage der Konzentration. Konzentrierst du dich auf das Leid in der Welt, lebst du im Leid. Konzentrierst du dich auf das Gute in deiner Welt, lebst du im Guten. Konzentrierst du dich auf das Glück in dir, erwacht das Glück in dir. Sendest du allen Wesen Licht, gelangst du ins Licht. Erleuchtung bedeutet das Ego zu überwinden und für die Erleuchtung aller Wesen und der ganzen Welt zu leben. Diene allen Wesen und alle Wesen dienen deiner Erleuchtung.

## Gottheiten-Yoga

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.

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 ... Mögen alle Wesen glücklich sein."

Kundalini Yoga

Mit dem Sternkreisen aktivieren wir die Kundalini Energie und dann meditieren wir mit dem Shambavi Mudra 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 ... (Name). Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

6. Om Shanti = 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 = Shambhavi ist des Mudra Shivas. Es heißt das Segensreiche und ist seine Hauptmeditationstechnik. 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.

## Tempel Meditation

Folge der Stimme deiner inneren Weisheit. Fließe geschickt mit den Dingen. Sei ein Meister des Lebens.

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

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

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

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

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

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

7. Kehre aus der Meditation zurück, wenn dafür die richtige Zeit ist. Geh optimistisch in deine Zukunft.

## Segnung

Erleuchtung entsteht, wenn ein Mensch in seinem Leben regelmäßig meditiert und beständig an seinen Gedanken arbeitet. Finde die für dich passende tägliche spirituelle Übung. Das kann ein tägliches Gebet zu deinem erleuchteten Meister sein, ein Mantra, ein Lied, eine Visualisierung, das Lesen in einem spirituellen Buch oder die tägliche kurze Selbstbesinnung (wo stehe ich, was will ich, was ist mein Weg).

Dein tägliches spirituelles Ritual kann eine Minute, fünf Minuten, fünfzehn Minuten oder eine halbe Stunde dauern. Finde die zu dir passende Zeitspanne und mache deine Übung vor allem konsequent jeden Tag zu einer bestimmten Zeit. Dann gewöhnt sich dein Geist daran und du wirst Erfolg auf dem spirituellen Weg haben. Anandamayi Ma (eine große indische Heilige) hat erklärt, dass jeder von ihr gesegnet ist, der fünfzehn Minuten am Tag meditiert. Ich erkläre, dass jeder gesegnet ist, der mindestens eine Minute am Tag spirituell praktiziert. Auf dem Amitabha-Weg genügt es nur einmal am Tag an den Buddha Amitabha zu denken oder sich als Buddha Amitabha zu visualisieren. Auch so entsteht ein festes

Vertrauen in den spirituellen Weg und eine Übungsroutine, die einen letztlich rettet.