



Alter, Tod, Sterben und der Aufstieg ins Licht. Yoga, Buddhismus, Christentum und Wissenschaft.

Gibt es ein Leben nach dem Tod? Und was geschieht nach dem Tod mit uns? Wie können wir unser Sterben zu einem Aufstieg ins Licht machen? Das sind wichtige Frage für alle Menschen. Was ist der aktuelle Stand der Wissenschaft?

**Nils Horn
Hamburg 2020**

Inhalt

Gedicht

**Was passiert beim Sterben
Gibt es ein Leben nach dem Tod?
Die Nahtodforschung
ARD-Sendung zur Nahtodforschung
Interview mit Amit Goswami
Bernard Jakoby
Erde, Zwischenwelt und Lichtwelt
Der Tod meiner Freundin
Meine Mutter ist im Paradies
Trauer
Überwinde deine Angst
Leidbewältigung
Der Weg des glücklichen Lebens
Yoga, Christentum und Buddhismus
Das richtige Sterben
Das tibetische Totenbuch
Das ägyptische Totenbuch
Mantra beim Sterben
Gibt es eine Wiedergeburt
Reinkarnationsforschung
Reinkarnationsbericht
Die Seele im Hinduismus und Buddhismus
Der Meister des Karma
Dalai Lama**

Das Paradies

**Erleuchtung und Paradies
Astralreisen
Paradiesberichte im Yoga
Bhagiratha
Videos im Internet zum Thema Tod
Zitate
Drei große Visionen
Der Paradies-Traum
Swami Shivananda
Paradies-Meditation
Meine Paradieserfahrungen
Der Amitabha Buddhismus
Das Amitabha-Mantra
Amitabha Meditation**

Amitabha-Gehmeditation
Der alte Kang
Genza
Honen
Shinran Shonin
Longchenpa
Smavati
Sariputta
Märchen vom Tod
Fragen zum spirituellen Weg
Mutter Meera
Dankbarkeit



Wer an das Leben denkt, hat Freude.
Wer an den Tod denkt, hat Tiefe.
Wer an die Liebe denkt, ist glücklich.
Wer weise ist, verwirklicht sich selbst.

Was passiert beim Sterben

Wikipedia: Sterben ist das Erlöschen der Organfunktionen eines Lebewesens, das zu seinem Tod führt. Der Beginn des Sterbens ist nicht eindeutig bestimmbar. Das Ende eines Sterbeprozesses wird mit dem Todeseintritt eingegrenzt, wobei auch dieser aufgrund der fehlenden einheitlichen Definition keinem genauen Zeitpunkt zugeordnet werden kann.

Wochen bis Monate vor dem Tod befindet sich der Sterbende in der

Präterminale Phase: Es zeigen sich schon deutliche Symptome, die das aktive Leben einschränken, beispielsweise eine erhebliche Abmagerung. Die zunehmende Schwäche und Müdigkeit wird unter anderem am gesteigerten Ruhebedürfnis deutlich. Alltägliche Verrichtungen fallen schwerer und dauern länger; für manche Tätigkeiten wird Unterstützung benötigt. Der entsprechende ECOG-Score 2–3 bedeutet, dass eventuelle Chemotherapien in dieser Phase beendet werden. Der Schwerpunkt medizinischer Behandlung wird auf die Kontrolle möglicher Krankheitsbeschwerden gelegt. In der anschließenden Terminalphase, die wenige Tage bis mehrere Wochen andauern kann, führt der fortschreitende körperliche Verfall oft zu eingeschränkter Mobilität bis hin zur Bettlägerigkeit. Häufig geht die Kontrolle über Urin- und Stuhlausscheidung verloren, in selteneren Fällen kommt es zur Harnverhaltung. Der Schwerkranke ist zunehmend auf Betreuung und Pflege durch andere angewiesen. Während dieser Phase können neue Symptome wie beispielsweise Angst, Atemnot, Übelkeit und Verstopfung bis hin zur Koprostase oder Miserere, aber auch Durchfälle auftreten. Der jetzt immer deutlicher Sterbende kann sich nicht mehr gut konzentrieren, interessiert sich kaum noch für seine Umgebung, Essen und Trinken werden nebensächlich:[6] Appetitlosigkeit gilt in dieser Phase als normal. Neurologische Veränderungen können Unruhe und Verwirrtheit auslösen und Anzeichen eines Deliriums sein,[8] das auf ein irreversibles Organversagen hinweisen kann und dessen Prävalenz bei bis zu 88 Prozent liegt.[9] Bei einer Alzheimer-Demenz kann diese Phase länger dauern.

Die Finalphase in den letzten Tagen bzw. Stunden vor dem Tod ist gekennzeichnet vom endgültigen Versagen einzelner Organe wie Leber, Niere und Lunge oder des zentralen Nervensystems. Das langsame Erlöschen der Organfunktionen äußert sich in zunehmender Müdigkeit, Teilnahmslosigkeit, Schläfrigkeit, Appetitlosigkeit und fehlendem Hungergefühl. Sterbende verringern nach und nach die Nahrungsaufnahme und stellen sie häufig ganz ein. Das Durstgefühl bleibt länger bestehen, ist aber oft schon mit geringen Flüssigkeitsmengen zu stillen, bis auch das Verlangen nach Trinken vollständig erlischt.

Die Durchblutung der Extremitäten nimmt ab, was an Verfärbungen der Körperunterseite, marmorierten Beinen sowie kalten Händen und Füßen erkennbar wird. Manche Sterbende dagegen neigen eher zu starkem Schwitzen. Der Puls wird schwächer und der Blutdruck fällt ab. Die Urinausscheidung verringert sich, da die Nierenfunktion nachlässt. Da die Nieren und die Leber ihre Entgiftungsfunktion nur noch unzureichend erfüllen, sammeln sich Schadstoffe im Blut, die damit ins Gehirn gelangen. Dort führen diese Stoffe zu Wahrnehmungs- und Bewusstseinsstörungen. Die Umgebung wird nicht mehr oder nur noch eingeschränkt wahrgenommen.

Die zunehmende Bewusstseinsbeeinträchtigung mündet zuletzt oft in einen komatösen Zustand.

Oft atmen Sterbende durch den Mund. Bei der Atmung treten häufig Veränderungen auf: Die Atemfrequenz ist niedriger, die Atemzüge erscheinen erschwert, da sie sich vertiefen, um dann wieder abzuflachen und zeitweise ganz auszusetzen. Gehen die Atemzüge mit ungewöhnlichen Geräuschen einher, handelt es sich möglicherweise um Rasselatmung. Kurz vor dem endgültigen Atemstillstand ist häufig eine Schnappatmung zu beobachten.

Bleiche, wächsern erscheinende Haut und das Facies hippocratica mit einem ausgeprägten Mund-Nasendreieck weisen auf das Herannahen des Todes hin. Steht das Herz endgültig still, endet die Sauerstoffversorgung sämtlicher Organe. Nach etwa acht bis zehn Minuten setzen die Gehirnfunktionen aus, damit ist der Hirntod eingetreten. Nach Herzstillstand und Hirntod beginnt die Zersetzung des Körpers. Durch die fehlenden Teile des Stoffwechsels, das heißt den ausbleibenden Transport von Sauerstoff und Nährstoffen, sterben die Zellen ab. Den Anfang machen dabei Gehirnzellen (Neuronen). Zehn bis zwanzig Minuten nach dem Hirntod sterben viele Zellen des Herzwebes ab. Dann folgt der Tod der Leber- und der Lungenzellen. Erst ein bis zwei Stunden später stellen auch die Zellen der Nieren ihre Funktion ein. Biologisch ist das Sterben der Verlust von immer mehr Organfunktionen. Wenn alle Lebensfunktionen eines Organismus endgültig stillstehen, ist der Tod eingetreten.

In der Haut entstehen etwa eine halbe Stunde nach dem Kreislaufstillstand erste Totenflecken, da das Blut in die tiefer gelegenen Teile der Leiche absackt und sie verfärbt. Die Körpertemperatur sinkt ab. Nach etwa zwei Stunden setzt die Leichenstarre, auch Totenstarre genannt, ein, da Eiweiße, die sonst während der Muskelbewegung aneinander vorbeigleiten, ein starres Netz bilden.

Sterbende blicken auf ihr Leben zurück. Der nahe Tod kann dazu veranlassen, sich Rechenschaft über ihr Leben zu geben und den eigenen Lebensentwurf kritisch mit dem gelebten und ungelebten Leben zu vergleichen, was erreicht und was versäumt, was gelungen oder was anders hätte gemacht werden sollen. Soll und Haben, Negatives und Positives werden häufig aufgerechnet und einander gegenübergestellt.

Die australische Sterbebegleiterin Bronnie Ware veröffentlichte 2011 einen Erfahrungsbericht darüber, was Menschen im Angesicht des Todes am meisten bedauern. An erster Stelle steht der Wunsch, „den Mut gehabt zu haben, mein eigenes Leben zu leben.“ Viele beklagten, zu oft Erwartungen

anderer entsprochen zu haben, statt ihren eigenen Wünschen nachgegangen zu sein: „Warum habe ich nicht das getan, was ich wollte?“ Vor allem Männer bedauerten in ihren letzten Tagen und Stunden, zu viel ihrer Lebenszeit in der „Tretmühle des Arbeitslebens“ verbracht und sich zu wenig um Kinder, Partner und Freunde gekümmert zu haben. Das dritte Reuemotiv: „Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle zu zeigen.“ Das vierte Bedauern: „Ich wünschte, ich wäre mit meinen Freunden in Verbindung geblieben.“ Und das fünfte Motiv: „Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, mir mehr Freude zu gönnen und glücklicher zu sein.“

Viele Menschen merken laut Ware erst am Ende ihres Lebens, dass man sich bewusst für Glück und Freude entscheiden kann. Viele hingen aber in fest gefügten Verhaltensweisen fest und hätten Dinge wie Lachen oder Albernsein vergessen oder verlernt. Die Mehrheit der Menschen hänge in Alltag, Familienpflichten, Geldverdienen und anderen äußeren Umständen fest.

Die Frage nach einem Leben nach dem Tod ist ein philosophisches, religiöses und spirituelles Thema, dessen Erörterung seit dem Altertum bezeugt ist. Zur Beantwortung gibt es verschiedene Ansätze, darunter folgende:

Ablehnung: Mit dem Tod endet die Existenz eines menschlichen Individuums. Ein Verstorbener lebt nicht als Subjekt weiter, sondern es gibt nur ein Weiterleben in einem übertragenen Sinn als Fortexistenz in der Erinnerung der Mitmenschen.

Einen Sonderfall der Ablehnung des Weiterlebens nach dem Tod bildet die Ganztodtheorie, eine Lehre christlicher Theologen, der zufolge der Tod zwar der gesamten Existenz des Menschen ein Ende setzt, aber eine künftige Auferstehung zu erwarten ist.

Annahme eines Lebens nach dem Tod, das als endgültiger Zustand aufgefasst wird. In vielen Religionen wird das menschliche Leben auf der Erde als eine Reifung oder Bewährung gesehen. Nach dem Tod wechselt das Individuum endgültig in einen anderen Seinszustand (Weiterleben in einem Totenreich, Jenseits, Auferstehung, Himmel, Unsterblichkeit, Hölle, Limbus).

Reinkarnation: Nach manchen Modellen, die eine Wiedergeburt annehmen, überdauert ein geistiger Anteil des Menschen, seine Seele, den Tod des Körpers. Dieser Anteil ist der Träger der Individualität. Er erscheint später in einem anderen Körper. Es kommt zu einer Vielzahl von Inkarnationen (Einkörperungen).

Maurice S. Rawlings war ein US-amerikanischer Kardiologe, Arzt von

Präsident Eisenhower und des Joint Chiefs of Staff. Er kritisierte an anderen Sterbeforschern wie Moody und Kübler-Ross, dass deren Interviews mit Betroffenen nie unmittelbar nach der Wiederbelebung stattfanden, sondern in der Regel einige Wochen danach. Bei zeitnahen Interviews gebe es nicht nur positive, sondern auch negative (Höllen-)Berichte aus dem Jenseits, was Moody und Kübler-Ross übersähen.

<https://www.raum-und-zeit.com/bewusstsein/leben-nach-dem-tod/>

Es gibt zwei unverrückbare Wahrheiten: Alles ist im steten Wandel. Und wir alle werden sterben. Die zweite allerdings erzeugt bei den meisten Menschen große Ängste, denn es ist ein Schritt ins Unbekannte. Was geschieht, wenn wir sterben? Ist das Leben dann zu Ende, oder erlebt die Seele einen Übergang in ein anderes Sein? Gesicherte Antworten gibt es nicht, aber viele Wissensbausteine aus Religion und Sterbeforschung, meist mit tröstender Botschaft: Wenngleich der Weg zum Übergang schmerzlich sein kann, so geschieht das Sterben selbst meist friedlich – auch für die Begleiter.

Sterben ist immer ein zutiefst bewegendes seelisches Erleben. Neben den schon erwähnten fünf Phasen geschieht gleichzeitig ein Verarbeiten und Vorbereiten. Die Aufmerksamkeit geht ganz nach innen. In den letzten Stunden wechseln sich verschiedene Bewusstseinszustände ab helle, klare Stadien mit dämmernden, träumerischen, als würde die Seele schon ins Jenseits blicken.

Der Moment des Sterbens ist oft begleitet von einem tiefen inneren Licht, einer Klarheit, die auch die Begleiter tief berührt. Michael Nahm nennt dies „Terminale Geistesklarheit“ und sammelte dazu Zeugnisse aus den letzten 250 Jahren. Mittlerweile bestätigten dies viele Pflegerinnen. Trotz Demenz oder psychischen Krankheiten richtet sich der Mensch dann auf, spricht plötzlich völlig klar und bewusst, bedauert Versäumnisse, erkundigt sich noch einmal nach den Verwandten oder verabschiedet sich eindeutig und liebevoll von den Angehörigen, die ihn auf die letzte Reise begleiten. „In solchen Momenten löst sich die unsterbliche Seele des Menschen von den Banden der physischen Materie und erhält ihr ureigenes individuelles Potenzial zurück, das auch ohne die Anbindung an die Gehirnmaterie weiter existiert.“, folgert Nahm.

Gibt es ein Leben nach dem Tod?



Es ist in der Wissenschaft sehr umstritten, ob es ein Leben nach dem Tod gibt. Aber seit einigen Jahrzehnten deutet sich eine große Wende an. Die Wende begann mit den Nahtodforschungen von Elisabeth Kübler-Ross und hat jetzt auch die Quantenphysik erfasst. Durch die Verbindung der Nahtodforschung mit den Erkenntnissen der Quantenphysik entsteht eine ernstzunehmende Theorie, nach der das Bewusstsein eines Menschen seinen körperlichen Tod überdauern kann. Hier verbindet sich die moderne Wissenschaft mit den Erkenntnissen, die in der Spiritualität schon seit Jahrtausenden vorhanden sind. Diese Erkenntnisse beruhen auf den Erfahrungen die Menschen mit übersinnlichen Fähigkeiten gemacht haben. Auf dem Weg der Erleuchtung treten typischerweise übersinnliche Fähigkeiten auf.

<https://www.horizonworld.de/studie-mit-200-patienten-beweist-bewusstsein-bleibt-nach-dem-tod-erhalten/>

Die große Fragen, was nach dem Tod mit uns und unserem Bewusstsein geschieht, beschäftigen seit Jahrtausenden nicht nur Naturwissenschaftler, Philosophen oder Theologen. Wissenschaftler der „University of Southampton“ haben nun in einer groß angelegten und vier Jahre andauernden Studie mit der Bezeichnung AWARE (=‘AWAreness during REsuscitation’) den Beweis angetreten. Sie sprechen davon, dass das Bewusstsein erhalten bleibt, selbst wenn das Gehirn nicht mehr arbeitet. Ihre Schlussfolgerungen wurden in der Fachzeitschrift „Resuscitation“ im Oktober 2014 veröffentlicht.

In der Studie konnten glücklicherweise sehr viele Menschen befragt werden, die entweder eine Nahtoderfahrung (NDE='near-death experience') oder eine außerkörperliche Erfahrung (OBE='out-of-body experience') erlebten. Konkret waren es 2060 Patienten aus 15 verschiedenen Kliniken in Österreich, Großbritannien und den USA. Alle hatten einen Herzstillstand überlebt!

Beinahe 40 Prozent dieser Personen konnten sich an ein „Bewusstsein nach einem Herzstillstand“ erinnern – obwohl sie für klinisch tot erklärt worden waren. Und zwei Prozent dieser Befragten hatten dabei eine außerkörperliche Erfahrung – sahen sich selbst quasi von oben oder schwebend und konnten alles, was in dieser Zeit passiert war, hinterher genau beschreiben! Und neun Prozent erlebten ein Gefühl von Wärme oder das Aufleuchten eines Lichts.

Diese Studie ist nun eine Art „klinische Bestätigung“ – besonders für das Thema der außerkörperlichen Erfahrungen. Denn bislang vermuteten die Forscher bei diesem Phänomen, dass der Mensch Illusionen und/oder Halluzinationen erlebt. Diese beeinflussen das Erleben so, als ob es „außerkörperlich“ wäre. Doch es gibt also Bewusstsein, auch wenn das Herz für einige Minuten nicht mehr schlägt! Dr. Sam Parnia sagt dazu, dass dies im Grunde völlig „paradox“ ist: „Das Gehirn stellt 20 bis 30 Sekunden nach einem Herzstillstand seine Tätigkeit ein und nimmt sie erst wieder auf, wenn das Herz wieder zum Schlagen gebracht wurde.“

<https://www.horizonworld.de/forschung-bestaetigt-die-seele-stirbt-nicht-und-geht-in-den-kosmos-zurueck/>

Die Gesetze der klassischen Physik waren bisher ungeeignet, das Phänomen des Bewusstseins zu erfassen. Durch das Einbeziehen der Quantenphysik wurde eine neue Richtung eingeschlagen. Professor Penrose und Dr. Hameroff entdeckten den Kopplungsmechanismus zwischen Gehirn und Quantenbewusstsein. Sie ordnen dem Gehirn Eigenschaften eines nicht-lokalen Quantenbewusstseins zu. In der Quantenphysik existieren Effekte, die durch „verschränkte“ Materieteilchen auch per Fernwirkung, also außerhalb von Raum und Zeit Einflüsse aufeinander ausüben können. Und zwar unabhängig von der Lichtgeschwindigkeit! Nach der Quantenphysik können zwei subatomare Teilchen eine Verbindung miteinander eingehen, durch die ihre Eigenschaften für immer aneinander gekoppelt werden.

Dr. Stuart Hammeroff und Professor Roger Penrose haben dazu unlängst eine Theorie der Seele entwickelt, die ich sehr bemerkenswert finde. Aus Ihrer Sicht stirbt die Seele nicht, ihre Information kehrt zurück ins Universum und besteht dort fort. Ihre interessante Theorie besagt, dass das Wesen des Menschen oder die Seele in Strukturen, die Mikrotubuli genannt werden,

enthalten ist.

Die beiden Forscher glauben, dass das menschliche Gehirn tatsächlich eine Art biologisches Quanten-Orchester ist und dass das Bewusstsein der Menschen ein Stück ist, das von dem Quantenorchester im Inneren des Gehirns gespielt wird. Dieses Stück würde sogar nach dem Tod weiter existieren. Darüber hinaus argumentieren beide Wissenschaftler, dass das, was Menschen als „Bewusstsein“ wahrnehmen, tatsächlich das Ergebnis von Quantengravitationseffekten innerhalb der sogenannten Mikrotubuli ist.

Die Theorie besagt, dass die Mikrotubuli im Gehirn, wenn sie in eine Phase eintreten, die als „klinischer Tod“ bekannt ist, zwar ihren Quantenzustand verlieren, aber die in ihnen enthaltene Information fortbesteht. Mit anderen Worten: Wenn Menschen sterben, kehrt ihre Seele in das Universum zurück und stirbt nicht. Mehr sogar, sie hat ihrer Verbindung zum Universum eigentlich nie verloren.

Das ganze Quanten-Bewusstsein ist demnach mit dem ganzen Universum verschränkt und bezieht seine Informationen auch daher. Unsere Seelen sind nicht aus Neuronenketten, sondern aus dem Gewebe des Universums aufgebaut. Das Bewusstsein ist daher ein integraler Bestandteil des Universums.

Nahtoderfahrungen bei denen das Herz zu schlagen aufhört und das Blut nicht mehr durch die Adern fließt und in denen die Mikrotubuli ihren Quantenzustand verlieren, zeigen, dass die Quanteninformation nicht zerstört werden kann, diese verteilt sich entweder im ganzen Universum, möglicherweise für immer, oder sie kehrt als Seele der Verstorbenen wieder zurück. Letztere sind dann in der Lage über die Erfahrungen dieser ihrer Nahtoderlebnisse zu berichten.

Die Nahtodforschung

Ein wichtiges Indiz für das Leben nach dem Tod gibt uns die Nahtodforschung. 1969 veröffentlichte die Ärztin Elisabeth Kübler-Ross ihr Buch „Interviews mit Sterbenden“. Es setzte eine umfassende Diskussion über den Tod im Westen in Gang. Die Ärztin traf auf die erstaunliche Tatsache, dass viele Menschen mit Nahtoderfahrungen während ihres kurzzeitigen Todes in das Jenseits blicken konnten. Sie waren mit ihrer Seele aus dem Körper ausgetreten, hatten Erfahrungen mit dem Jenseits gemacht und konnten nach ihrer Wiederbelebung ausführlich darüber berichten.

1975 schrieb Raymond Moody sein Buch „Leben nach dem Tod“. Darin protokollierte er die Nahtoderfahrungen von 150 Menschen. Viele berichteten, dass sie nach ihrem Tod durch einen dunklen Tunnel geflossen und in eine Dimension des Lichts gekommen waren. In der Lichtwelt trafen sie auf heilige Lichtwesen und auf bereits verstorbene Verwandte. Sie erfuhren Dinge, die sie vorher nicht gewusst hatten. Nach ihrer Nahtoderfahrung stellten viele Menschen ihr Leben vollkommen um und orientierten sich vorwiegend an spirituellen Werten.

Viele Forscher überprüften die Erkenntnisse von Kübler-Ross und Moody. Mit einer Flut von Gegenargumenten versuchte man, die Nahtodforscher zu widerlegen. Im Wesentlichen bestand die Gegenargumentation darin, dass es sich bei den Nahtodvisionen um biochemische (materielle) oder psychische (geistige) Reaktionen des Gehirns auf den sich nähernden Tod handele. Kurz vor dem Tod habe ein Mensch Halluzinationen. Das Gehirn reagiere auf den Tod mit einer Hormonausschüttung.

Einer der Hauptkritiker war der Arzt Michael Sabom. Nachdem er das Buch von Moody gelesen hatte, beschloss er, die Dinge selbst gründlich nachzuprüfen. Der große wissenschaftliche Durchbruch gelang Sabom 1991. Die 35-jährige [Pam Reynolds](#) musste am Gehirn operiert werden. Ihr Blut wurde aus dem Gehirn abgeleitet. Die Patientin wurde in einen Kälteschlaf versetzt. Ihr Kopf wurde mit Messgeräten verkabelt. Es wurde festgestellt, dass in dieser halben Stunde in ihrem Gehirn keine Gehirnströme flossen. Die Denktätigkeit war blockiert. Eine Hormonausschüttung war nicht mehr möglich. Halluzinationen konnten nicht mehr geschehen.

Und genau in dieser Zeit hatte Pam Reynolds ihre außerkörperlichen Erfahrungen. Sie schwebte mit ihrer Seele aus dem Körper heraus. Sie beobachtete von oben herab alle Einzelheiten der Operation. Und konnte darüber später Auskunft geben. Dann schwebte sie durch einen Tunnel in eine Lichtwelt. Dort traf sie ihre verstorbene Großmutter und einige andere Menschen. In einem späteren, vom britischen Fernsehen (BBC) dokumentierten Interview erklärte Pam Reynolds, dass sie in der Lichtwelt den Atem Gottes wahrgenommen hatte.

—> [Video Pam Reynolds](#)

Das Besondere an dem Fall Pam Reynolds besteht darin, dass hier erstmalig mit modernen Messgeräten nachgewiesen werden konnte, dass das Bewusstsein eines Menschen auch dann denken kann, wenn das Gehirn materiell ausgeschaltet ist. Es muss also ein vom Körper unabhängiges Bewusstsein geben. Körper und Seele sind zwei von einander unabhängige Energiemanifestationen. Anders sind die Erkenntnisse der Wissenschaftler

nicht erklärbar.

Der Fall Pam Reynolds wurde bis zum Jahre 2001 in vielen Untersuchungen mit anderen Patienten nachgeprüft ([Pim van Lommel](#)/Holland 2001, Sam Parnia/Universität Southampton 2001). Sie alle bestätigten das Ergebnis von Sabom. Es wurde festgestellt, dass die Nahtoderlebnisse nicht durch biochemische oder geistige Gehirnprozesse verursacht sind. Sie sind unabhängig vom Alter, vom Geschlecht, von der Religion und von dem Land der Menschen.

2003 gab es im Ersten Deutschen Fernsehen (ARD) eine Sendung zur Nahtodforschung. In dem von [Walter von Lucadou](#) herausgegebenen Begleitbuch (Dimension Psi) hat Regine Kexel alle wesentlichen Argumente der Befürworter und Gegner der Seelentheorie dargestellt. Sie kommt zu dem Ergebnis, dass es zu viele Berichte über Nahtoderfahrungen gibt, als dass sie einfach ignoriert werden können: „Kritiker der Nahtodforschung tun sich schwer, einen plausiblen Grund für dieses Phänomen zu finden.“

Die moderne Quantenphysik liefert die theoretische Basis und die Nahtodforschung die praktische Beweisführung. neuere Bücher..

ARD-Sendung zur Nahtodforschung

2003 gab es im Ersten Deutschen Fernsehen (ARD) eine Sendung zur Nahtodforschung. In dem von Walter von Lucadou herausgegebenen Begleitbuch (Dimension Psi) hat Regine Kexel alle wesentlichen Argumente der Befürworter und Gegner der Seelentheorie dargestellt. Sie kommt zu dem Ergebnis, dass es zu viele Berichte über Nahtoderfahrungen gibt, als dass sie einfach ignoriert werden können.

Regine Kexel folgt im Wesentlichen der von mir aufgezeigten Argumentation. Die Gegenargumente der Gegner sind alle widerlegt. Die Unabhängigkeit des Bewusstseins vom Gehirn ist derzeit der aktuelle Stand der Wissenschaft, in den Worten von Regine Kexel: "Kritiker der Nahtodforschung tun sich schwer, einen plausiblen Grund für dieses Phänomen zu finden."

Einen absolut sicheren Beweis für ein Leben nach dem Tod gibt es aber nicht und kann es auch nicht geben: "Wir müssen uns mit dem zufrieden geben, was wir heute wissen. Die große Antwort auf alle Fragen werden wir erst nach unserem Tod erfahren."

Nach ihrer Meinung (und damit der Meinung der ARD) stehen wir noch ganz am Anfang eines großen Rätsels. Hier muss ich widersprechen. Wer sich gründlich mit der Spiritualität beschäftigt, der erhält bereits jetzt eine Antwort

auf alle wesentlichen Fragen. Die erleuchteten Meister der Vergangenheit und der Gegenwart haben alle wesentlichen Geheimnisse aufgedeckt. Man muss nur ausreichend nachforschen, dann wird man eine Antwort auf seine Fragen finden.

Für Regine Kexel ist es zum Beispiel ein Rätsel, dass nicht alle kurzzeitig klinisch toten Menschen eine Nahtoderfahrung machen. Bei den Erwachsenen sind es etwa 30 % und bei den Kindern immerhin 70 %. Die Erklärung besteht darin, dass die meisten Erwachsenen mit ihrem Bewusstsein so fest im materiellen Körper verankert sind, dass sie selbst bei Nahtodsituationen noch in ihrem Körper bleiben. Bei Kindern ist die Verbindung der Seele mit dem Körper noch nicht so stark. Deshalb treten sie viel leichter aus ihrem Körper aus.

Bei genauer Betrachtung spricht auch dieser Umstand für die Existenz einer Seele. Sie widerlegt alle materialistischen Erklärungen. Wenn Sauerstoffmangel, Hormonausschüttungen oder Halluzinationen die Ursache für Nahtoderfahrungen wären, dann müssten sie bei allen Menschen in der gleichen Situation gleich auftreten. Es dürfte nicht diese erstaunlichen Unterschiede bei Kindern und Erwachsenen und zwischen den Erwachsenen geben.

Interessant ist bei Regine Kexel, dass sie von Höllenerfahrungen berichtet. Die überwiegende Zahl der Nahtodpatienten beschreibt das Jenseits als eine positive Welt. Nur etwa 10 % der Jenseitsreisenden haben Kontakt mit unangenehmen Jenseitsbereichen. Sie gelangen in eine Welt des Hasses, in der sich die Wesen gegenseitig quälen. Oder sie kommen in eine traurige Welt aus einer kalten Leere.

Nach den Aussagen der erleuchteten Meister ist das Bewusstsein eines Menschen vor seinem Tod gleich dem Bewusstsein nach dem Tod. Auch auf der Erde leben etwa 10 % der Menschen geistig in einem Leidbereich. Sie bezeichnen sich in Umfragen als unglücklich. Sie leiden entweder unter Trauer und Depressionen. Oder sie sind voller Ängste und voller Aggressionen. Da sie ihre negativen psychischen Eigenschaften ins Jenseits mitnehmen, muss es auch im Jenseits Bereiche für ängstliche, wütende, traurige und depressive Menschen geben.

Die positiven Seelen im Jenseits können ihnen etwas helfen. Der Hauptweg der Rettung besteht aber darin, bereits auf der Erde ein positives Bewusstsein zu entwickeln. Spätestens kurz vor dem Tod sollte sich jeder Mensch im positiven Denken üben. Hier erweist sich ein spirituelles Leben aus Meditation und regelmäßiger Gedankenarbeit als eine große Gnade. Wer

während seines Lebens spirituell übt, kann sich dadurch bei seinem Tod in eine Lichtwelt erheben.

Auch nach den Aussagen einiger erleuchteter Meister gibt es die Leidbereiche im Jenseits. Das ändert aber nichts an der Gesamtbewertung des Jenseits als einer positiven Welt. Insgesamt ist es im Jenseits besser als auf der Erde. Falsch ist die christliche Darstellung, wonach das Jenseits überwiegend aus der Hölle besteht und nur wenige auserwählte Seelen ins Licht gelangen. Wir sind alle auserwählt. Auch die Wesen in den Leidbereichen bleiben nicht ewig dort. Sie werden so lange auf der Erde wiedergeboren, bis sie den Weg ins Licht verstanden und verwirklicht haben.

<https://www.youtube.com/watch?v=o9eYy1jViSo> ARD Dimension Psi

Interview mit Amit Goswami

Goswami: Von Anfang an – seit dem Beginn der Quantenphysik im Jahr 1900 – hat die Quantenphysik Hinweise darauf gegeben, dass sich unsere Sicht der Dinge ändern könnte. Von 1982 an kamen dann Ergebnisse aus den Laborexperimenten der Physiker. Das ist das Jahr, in dem in Frankreich Alain Aspect und seine Mitarbeiter das große Experiment (geistige Verknüpfung aller Quanten in einer höheren Dimension) durchführten, mit dem die Glaubwürdigkeit der spirituellen Ansätze, insbesondere der Transzendenz, schlüssig nachgewiesen wurde.

Als Hintergrund dazu sei gesagt, dass die Quantenphysik seit vielen Jahren Hinweise darauf gegeben hatte, dass es andere Ebenen der Realität gibt, als die materielle Ebene. Es begann damit, dass Quantenobjekte als Wahrscheinlichkeitswellen angesehen wurden. Anfangs dachte man: „Ach, sie sind bloß wie die üblichen Wellen.“ Aber es zeigte sich sehr schnell, dass sie nicht Wellen in Raum und Zeit waren. Sie haben Eigenschaften, die nicht mit denen der üblichen Wellen korrespondieren. Somit wurden sie als Potenzialwellen, Wellen von Möglichkeiten, erkannt. Und das Potenzial war Transzendenz, jenseits von Materie.

Allerdings war für eine lange Zeit die Tatsache, dass dies transzendentes Potenzial war, nicht sehr klar. Dann bewies Aspects Experiment, dass Objekte tatsächlich jenseits von Raum und Zeit verbunden sind – außerhalb von Raum und Zeit! In diesem Experiment gibt ein Atom zwei Lichtquanten ab, Photonen genannt, die in entgegengesetzte Richtungen ausstrahlen. Dennoch beeinflussen diese Photonen einander, ohne irgendwelche Signale auszutauschen. Beachten Sie bitte: Ohne irgendwelche Signale durch den Raum auszusenden, beeinflussen sie einander – und zwar sofort.

Nun hat Einstein jedoch vor langer Zeit bewiesen, dass zwei Objekte in Raum und Zeit einander nie sofort beeinflussen können, da sich alles nur innerhalb einer maximalen Geschwindigkeit bewegen kann, der Lichtgeschwindigkeit. Es wurde angenommen, dass jedes Signal räumlich ist und insofern eine bestimmte Zeit benötigt, um sich im Raum zu bewegen. Aspects Photonen jedoch – die Photonen, die von einem Atom in seinem Experiment freigesetzt wurden – beeinflussen einander in räumlicher Distanz, und da sie dies augenblicklich tun – schneller als mit Lichtgeschwindigkeit. Daraus lässt sich schließen, dass diese Einflussnahme sich nicht durch den Raum bewegt haben konnte. Stattdessen muss dieser Einfluss in einem anderen Realitätsbereich (in einer höheren Raumzeitdimension) stattgefunden haben.

Hamilton: Sie meinen also, dass die Vorstellung einer höheren Dimension eingeführt werden muss, um all dies zu verstehen.

Goswami: Ja. Henry Stapp, ein Physiker an der Universität von Berkeley in Kalifornien, sagt es ganz deutlich in einer seiner Arbeiten, die er 1977 schrieb: Dinge außerhalb von Raum und Zeit beeinflussen Dinge im Raum- und Zeitgefüge. Gar keine Frage, genau das geschieht mit Quantenobjekten im Bereich der Quantenphysik.

Hamilton: Was war ihre spezielle Entdeckung?

Goswami: Ich hatte das Glück, durch die Quantenphysik erkennen zu können, dass alle Paradoxa der Quantenphysik gelöst werden können, sobald wir Bewusstsein als Urgrund des Seins anerkennen. Das war mein spezifischer Beitrag – hier liegt natürlich das Potenzial für einen Paradigmenwechsel, denn nun können Wissenschaft und Spiritualität einander wirklich ergänzen.

Hamilton: Ihr Ansatzpunkt war die Gehirnforschung.

Goswami: Damals nahm man an, dass das Bewusstsein eine Folge des Gehirns sein müsse. Dann hätte alle Wirkung von den materiellen Elementarteilchen ausgehen müssen. Das war mir ein Rätsel. Und ich konnte ganz einfach keinen Weg finden, es zu lösen. Später erkannte ich, dass Bewusstsein die primäre Realität ist. Über unserem materiellen Kosmos gibt es eine höhere Realität. Diese höhere Dimension besteht aus Bewusstseinsenergie. Das Universum ist ein bewusstes Universum und wird durch Bewusstsein erzeugt. Bewusstsein ist die einzige wahre Realität, es existiert außerhalb der physikalischen Raumzeit. Bewusstsein ist kein Epiphänomen der Materie, keine Folge des Gehirns. Bewusstsein existiert

nicht aus der Materie heraus, sondern es kann die Materie beeinflussen. Die Welt der Manifestationen geht letztlich aus einer transzendenten Ideenwelt hervor.

Der Gehirnforscher John Eccles hat erkannt, dass Nervensignale im Gehirn auf Quantenwellen basieren. Hier ist der große Verbindungspunkt zwischen der geistigen und der materiellen Welt. Der Geist ist eine vom Körper getrennte Energie, die über die Quanten als kleinste Teile unseres Kosmos auf das Gehirn einwirken kann. Der Geist steht über der Materie. Mit einer derartigen Sichtweise werden viele unerklärliche Phänomene erklärbar.

Hamilton: Wann haben Sie sich auf die Suche nach einer neuen Weltsicht begeben? Goswami: Mit 37 befriedigte mich jene Welt der Wissenschaftler nicht mehr, wo es Gott nicht gab und der Lebensinhalt nur darin bestand, mentalen Konzepten nachzujagen, um beruflichen Ruhm zu erlangen – sie befriedigte mich nicht mehr, und sie machte mich nicht glücklich. Sie war im Grunde nur voller Leiden.

Das brachte mich zur Meditation. Ich wollte sehen, ob es einen Weg gab, auf dem ich zumindest Trost oder sogar Glück finden konnte. Allmählich fand ich damit große Freude, aber das brauchte einige Zeit. Irgend etwas in mir wurde da aufgestoßen, genau kann ich es nicht erklären. Es war eine ultimative Wahrnehmung, die ich in diesem Moment hatte.

In meiner Psyche geschah eine totale Umkehr, und ich erkannte einfach, dass Bewusstsein der Urgrund allen Seins ist. Ich erinnere mich, dass ich eine ganze Nacht wach blieb, zum Himmel aufschaute und dabei ein wirklich mystisches Gefühl davon hatte, was die Welt ist, und die völlige Überzeugung, das ist die Art und Weise, wie die Welt ist. So ist die Wirklichkeit, und man kann Wissenschaft betreiben.

Und ich möchte noch erwähnen, dass ich auch wieder heiratete, und die Liebe war eine sehr wichtige Herausforderung. Anders gesagt, ich erkannte sehr bald, nachdem ich zum zweiten Mal geheiratet hatte, dass Liebe etwas ganz anderes war, als ich gedacht hatte. So entdeckte ich mit meiner Frau die tiefere Bedeutung der Liebe, und das hat auch viel zu meiner eigenen Spiritualität beigetragen.

(Kurzfassung und Neuformulierung von mir unter Verwendung der wichtigsten Zitate)

https://www.bibliotecapleyades.net/ciencia/ciencia_consciousuniverse08.htm

Wikipedia: Amit Goswami (4. November 1936 in Indien) ist ein indisch-*

amerikanischer Physiker. Er war Professor am Institut of Theoretical Science der University of Oregon. Er hat zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten verfasst und zwei Physikbücher geschrieben, davon eines über Quantenmechanik. Er bemüht sich um eine Verbindung von Quantenphysik und Spiritualität.

Bernard Jakoby



Jakoby sieht als Hauptbeweise für ein Leben nach dem Tod die heutige Nahtodforschung, die Erkenntnisse der Rückführungstherapeuten, die Versuche der Parapsychologie mit medial veranlagten Menschen und die Aussagen der Erleuchteten (Mystiker) an.

Die Nahtodforschung hat nachgewiesen, dass es ein vom Gehirn unabhängiges Bewusstsein (Seele) gibt. Es besteht deshalb die Möglichkeit, dass das Bewusstsein eines Menschen nach dem Tod des Körpers in einer höheren Dimension des Kosmos weiter existiert. Viele Menschen mit Nahtoderfahrungen haben von einer jenseitigen Welt mit verschiedenen Lebensbereichen berichtet. Tausende von Aussagen sind in den letzten Jahrzehnten gesammelt und der Öffentlichkeit zugänglich gemacht worden. In der Rückführungstherapie werden die Menschen in eine Hypnose versetzt

und dann zum Zurückgehen in frühere Leben aufgefordert. Dabei wurde überraschenderweise festgestellt, dass manche Patienten in ihrer Erinnerung nicht in ein früheres Leben, sondern in die Zwischenwelt oder die Lichtwelt gekommen sind. Sie beschrieben das Leben im Jenseits genau wie die Nahtodpatienten. Die Erkenntnisse der Rückführungstherapeuten deuten deshalb ebenfalls auf die Existenz eines Jenseits hin.

Der amerikanische Professor Gary Schwartz testete von 1998 bis 2001 die bekanntesten medial veranlagten Menschen der USA. Er verglich ihre Aussagen über entfernte Dinge mit einer Kontrollgruppe aus normalen Menschen. Die Medien hatten eine Trefferquote von 83 %, während es die Kontrollgruppe nur auf 36 % brachte. Die Medien konnten mit ihrem Geist ins Jenseits spüren und Kontakt mit Verstorbenen aufnehmen. Sie erfuhren Dinge, die sie vorher nicht wussten und die sich im Nachhinein als wahr herausstellten. Medial veranlagte Menschen sind wichtige Zeugen für ein Leben nach dem Tod.

Über die Mystik sagt Jakoby: "Mystik ist in ihrem Kern ein Bewusstseinszustand, durch den die Einheit aller Dinge erlebt wird. Der Mystiker schaut eine Wirklichkeit, die alles übersteigt, was mit dem Verstand vorstellbar ist. Alle Widersprüche des Lebens heben sich auf, und die Wahrheit, dass Gott ist, wird zum allumfassenden Wissen. Wer die Einheit mit Gott erfährt, ist in der Liebe."

Als großen Erleuchteten bezeichnet Jakoby den schwedischen Mathematiker Emanuel Swedenborg (1688-1772). Swedenborg hatte oft außersinnliche Wahrnehmungen, die sich im Nachhinein bestätigten. 1758 erschien sein Hauptwerk "Himmel und Hölle". Er beschreibt darin die geistige Welt. Seine Darstellungen stimmen weitgehend mit den Aussagen der Nahtodpatienten überein. Er berichtet von dem Lebensrückblick, von dem Tunnel als Übergangsweg in die Lichtwelt, von der Begrüßung durch Freunde und Verwandte und von wunderschönen Landschaften im Jenseits: "Alle Menschen, die ihr Leben dem Guten gewidmet haben und ihrem Gewissen (ihrer inneren Stimme der Richtigkeit) gefolgt sind, werden ins Licht gelangen."

Wikipedia: Bernard Jakoby (6. August 1957 in Cloppenburg) ist ein deutscher Autor, Magister der Literaturwissenschaft und hält Vorträge zum Thema Tod in Berlin. Sein erstes Buch Auch du lebst ewig machte ihn bekannt. Seine Bücher wurden in mehrere Sprachen übersetzt. Bernard Jakobys Thesen sind umstritten.*

Bernard Jakoby setzt sich mit Nahtod-Erfahrungen, Nahtod-Kontakten, dem

Sterbeprozess und der Sterbe- und Trauerbegleitung auseinander. Er ist bemüht, Beweise zu erbringen, dass das Bewusstsein und die Seele nach dem Tod des menschlichen Körpers weiter existieren und es ein Leben nach dem Tod gibt, der Tod nur ein Übergang in eine andere Form des Seins ist, was durch die zahlreichen, spontan erlebten Nachtodkontakte empirisch nachweisbar sein soll.

Das Hauptanliegen von Bernard Jakoby ist, durch Berichte über ein „Leben nach dem Tod“ Ängste im Umgang mit Sterbenden und dem Tod abzubauen. So veranstaltet er regelmäßig Seminare und Vorträge in Deutschland, Österreich und der Schweiz und gibt in Presse, Rundfunk und Fernsehen Interviews zum Thema.

Seit einigen Jahren erhält Bernard Jakoby nach eigener Aussage „Durchgaben“ von seinem „Seelenbegleiter“ Grégory. 2009 veröffentlichte er den diesbezüglich ersten Band unter dem Titel Gesetze des Jenseits – Botschaften von Gregory. In diesem Buch geht es um den Bewusstseinswandel in der heutigen Zeit und wie ein Mensch den Kontakt zu seiner Seele herstellen kann.

Wie es ist zu sterben - Das größte Geheimnis der Menschheit - Bernard Jakoby

<https://www.youtube.com/watch?v=vOWQ8i14V2E>

Bernard Jakoby – Nachtodkontakte, wie Verstorbene mit Hinterbliebenen kommunizieren

<https://www.youtube.com/watch?v=PWfQd8C3cfI>

LEBEN NACH DEM TOD - Wissenschaftliche Beweise - Bernard Jakoby

<https://www.youtube.com/watch?v=iEygZESvEq0>

Erde, Zwischenwelt und Lichtwelt

Im Jenseits (in der geistigen Welt) gibt es viele Bereiche. Je genauer man hinsieht, um so mehr Energieebenen (Bewusstseinsdimensionen) erkennt man. Man kann das Jenseits in tausend, in vierzehn, in sieben, in drei oder sogar nur in einen Bereich (den Himmel) einteilen. Im Christentum spricht man oft nur von "dem Himmel" (dem Paradies). Der Apostel Paulus erfuhr bei

seiner Jenseitsreise drei Himmel. Im Yoga sagt man, dass es tausend Stufen der Erleuchtung (Bewusstseinsstufen) gibt.

In der Spiritualität gibt es die Lehre von den drei Welten Erde (Welt der Materie), Zwischenwelt (Welt der Energie, Astralwelt) und Lichtwelt (Welt der Liebe, des Friedens und des Glücks). Die Zwischenwelt und die Lichtwelt sind zwei verschiedene Bereiche des Jenseits (der Totenwelt). Es gibt alle drei Bereiche aber auch bereits als Bewusstseinszustände auf der Erde. Wir können auf der Erde vorwiegend körperlich (materieller Genuss, Essen, Sex), energetisch (Gefühle und Gedanken als Zentrum) oder spirituell (inneres Glück und umfassende Liebe als Zentrum) leben.

Die Erde ist der Bereich der festen Materie und der schwierigste Ort im Kosmos. Auf der Erde können die Seelen am intensivsten spirituell lernen, am schnellsten innerlich wachsen und am besten ihren Mitwesen helfen. Der Preis dafür sind das viele Leid auf der Erde, die Möglichkeit großer körperlicher Schmerzen und die Notwendigkeit von Geburt und Tod. Das Leben auf der Erde unterliegt ständiger Veränderung und ist zeitlich begrenzt.

Die Zwischenwelt wurde im antiken Griechenland Hades (Unterwelt, Totenreich) und im Alten Testament (Judentum) Scheol genannt. Sie war nicht wie im mittelalterlichen Christentum ein Ort der großen Qual und der ewigen Verdammnis, sondern einfach der Aufenthaltsort der Seelen nach dem Tod. Die Seelen verweilten dort vorwiegend in einem Zustand der Ruhe.

Es gibt in der Zwischenwelt viele verschiedene Bereiche. Manche sind eher glücklich, manche eher leidvoll, manche dynamisch, und viele sind Orte der Heilung und Erholung. Grundsätzlich kann man sagen, dass es in der Zwischenwelt energetisch etwas besser ist als auf der Erde. Die Zwischenwelt ist spirituell ein Aufstieg und kein Abstieg, obwohl sie oft unter der Erde (Unterwelt) visualisiert wird.

Der deutsche Begriff "Hölle" und die englische Bezeichnung "hell" leiten sich von dem germanischen "Hel" ab (Wikipedia). Das germanische Totenreich stand unter der Herrschaft der Todesgöttin Hel (Holle). Es war wie der griechische Hades kein Ort der Bestrafung, sondern nur der normale Aufenthaltsort der Toten. Es gab dort sogar Festmähler. Man konnte in der germanischen Hel gut leben. Erst das mittelalterliche Christentum hat den Begriff "Hölle" dann mit grausamen Vorstellungen belegt.

Die moderne Sterbeforschung sieht das Totenreich eher als einen positiven Ort an. Die Nahtodberichte sprechen überwiegend von positiven Erfahrungen. Grundsätzlich entspricht der Bewusstseinszustand der Seele nach dem Tod

dem Bewusstsein vor dem Tod. Wir müssen deshalb davon ausgehen, dass das mittelalterliche Christentum das Wesen der Zwischenwelt (Hades, Hölle, Hel, Scheol) verfälscht hat, um den Menschen Angst zu machen und sie besser beherrschen zu können. Ich kehre zur ursprünglichen germanischen Bedeutung des Begriffes Hölle zurück und verwende hauptsächlich den neutralen Begriff "Zwischenwelt".

Nach dem Tod treten die Verstorbenen in eine Phase der Erinnerung und der Neuorientierung ein. Sie betrachten noch einmal ihr vergangenes Leben und überlegen, in welche Richtung sie sich in Zukunft weiterentwickeln wollen. Dann verbleiben sie für längere Zeit in der Zwischenwelt, inkarnieren sich wieder auf der Erde oder fließen durch den dunklen Tunnel der Egoauflösung in die Lichtwelt.

Die Bibel spricht von einem Ort des Gerichtes im Jenseits. Die heutige Nahtodforschung betont den Aspekt der Selbstbeurteilung. Kein fremder Gott verurteilt uns streng, sondern wir selbst sehen einfach nur klar, was gut und was schlecht in unserem Leben war.

Einen Teufel gibt es nach Jakoby nicht: "Selbst eine Seele mit dem niedrigstmöglichen Bewusstsein findet irgendwann ihren Weg ins Licht. Es gibt keine ewige Verdammnis!" Diese Auffassung teile ich. Der Teufel ist nur ein Symbol für negative innere Tendenzen wie Wut, Neid, Genusssucht oder Habgier. Das hat meine gründliche Durchsicht der Jenseitsberichte von Jenseitsreisenden ergeben. Selbst wenn dort von einem Teufel gesprochen wird, ist immer nur eine besonders egoistische Seele gemeint.

Wir reden deshalb besser von inneren Teufeln. Auch als Jesus in der Wüste vom Teufel versucht wurde, traf er nur auf seine inneren Teufel und überwand sie. Dann dienten ihm die Engel. Jesus war im Licht (in einem Leben in Gott) und konnte mit der Lichtenergie (Engelsenergie) in der Welt handeln. Er konnte Wunder tun und seinen Mitmenschen spirituell gut helfen.

Genau so geschah es bei Buddha. Er begegnete seinem Ego in Form von Mara, ließ seine Anhaftung an weltliche Genüsse los und überwand seine Ablehnung von Leid. Sein inneres Glück begann zu sprudeln, Mara verschwand und Buddha war erleuchtet.

Ein "Teufel" schädigt seine Mitmenschen und sich selbst. Er ist getrieben von falschen Glücksideen. Ein "Teufel" ist immer im Kern ein armer Teufel. Jede Seele hat aber auch gute Eigenschaften. Alle Seelen sind entwicklungsfähig und können mehr oder weniger schnell ins Licht gelangen. Auch ein "Teufel" kann Weisheit erlangen, seine positiven Eigenschaften trainieren und sein

inneres Glück entwickeln.

In der Lichtwelt (Himmel) übersteigen wir unsere Ängste und Wünsche. Wir lassen unser Ego los. Wir überwinden unsere Ich-Zentrierung, unsere Selbstsucht und unsere materielle Orientierung. Wir lösen unser Ich-Bewusstsein auf und gelangen in die Einheit des Kosmos. Wir werden zu Lichtwesen (Erleuchteten, Heiligen, Göttern und Göttinnen). Wir verwirklichen die Eigenschaften Liebe, Frieden, Weisheit und inneres Glück. Wir strahlen Liebe, Frieden und Weisheit in alle Bereiche des Kosmos aus.

Wichtig ist es nach Jakoby, zu begreifen, dass der Himmel im Schwerpunkt kein Ort, sondern ein erweiterter Bewusstseinszustand ist. Die Welt des Jenseits besteht aus Gedankenformen. Durch seine Gedanken und Gefühle erschafft man um sich herum seine Jenseitswelt. Wer positiv denkt, erschafft positive Zustände. Wer negativ denkt, erzeugt negative Zustände. Wie wir auf der Erde unsere Gedanken trainieren, so werden wir im Jenseits leben.

Gleiches zieht Gleiches an. Seelen mit ähnlichen geistigen Tendenzen leben gemeinsam in den Energiebereichen im Jenseits, die ihnen persönlich am besten entsprechen. Seelen aus höheren Dimensionen können den Seelen in niedrigeren Dimensionen geistig und energetisch helfen. Der Zweck des ganzen Kosmos ist das Wachstum aller Seelen ins Licht.

In der Lichtwelt gibt es nach Jakoby eine Ebene der Heiligen (Erleuchteten). In diese Ebene kann im Allgemeinen keine Seele ohne die Hilfe eines Meisters (eines Höherentwickelten) gelangen: "Versuche dein Denken immer auf eine spirituelle Ebene zu erheben. Denke positiv. Trainiere Liebe und nicht Hass. Übe dich in Konzentration und Selbstdisziplin. So werden dieses Leben und die zukünftigen besser."

Der Tod meiner Freundin



Gestern habe ich das Grab meiner Freundin Martina besucht. Ich habe im heiligen Wald bei mir ein kleines Grab für sie mit einem Holzstock, einer Kerze und ihrem Bild gebaut. Seit drei Monaten war ich nicht mehr dort. Das Bild war vom Wind verweht worden. Spaziergänger haben es aufgesammelt und wieder am Grab befestigt. Sie haben erkannt, dass hier eine schöne junge Frau sehr frühzeitig (durch Krebs, zu viel Rauchen) aus dem Leben gegangen ist. Es hat mich sehr berührt, dass die fremden Spaziergänger das Grab geehrt haben.

Für mich weist der Tod Martinas darauf hin, dass das Leben begrenzt ist. Wir sollten uns dieser Begrenztheit bewusst sein und unser Leben gut nutzen, am besten für den Aufstieg ins Licht und in die Erleuchtung. Oder um das Glück, die Liebe und den Frieden auf der Erde zu vermehren. Es gibt zwei große Wege zu einem glücklichen Leben. Man kann an seinem eigenen Glück arbeiten oder sich für eine glückliche Welt engagieren. Beides macht uns glücklich.

Meine Meister sagen: "Nutze deine Lebenszeit. Verschwende keine Minute deines Lebens. Die Zeit ist ein kostbares Geschenk, das man zum spirituellen Wachstum und zur Arbeit für das Glück aller Wesen verwenden kann." Wenn man am Ziel der Erleuchtung angekommen ist, dann lebt man im erleuchteten Sein. Es gibt keine Zeit mehr. Es gibt nur den gegenwärtigen erleuchteten Moment. Alles ist richtig so wie es ist. Man lebt im Handeln und Nichthandeln gleichzeitig. Alle Dinge entwickeln sich so wie sie es sollen. Da wir alle aber unerleuchtet sind, ist es für uns wichtig, die Lebenszeit gut zu nutzen.

Wenn man erleuchtet ist, spielt die Frage nach dem Leben nach dem Tod keine wirkliche Rolle mehr. Der Erleuchtete ist glücklich, wenn es ein Leben nach dem Tod gibt. Und er ist glücklich, wenn es kein Leben nach dem Tod gibt. Deshalb gibt es die Zen-Geschichte, wo der Schüler den Meister fragt, ob es ein Leben nach dem Tod gibt. Der Meister antwortet: "Woher soll ich das wissen. Ich bin doch kein toter Meister."

Die Frage des Lebens nach dem Tod ist nur für unerleuchtete Menschen wichtig. Nur wenige erreichen vor ihrem Tod die Erleuchtung. Einige erlangen die Erleuchtung beim Tod. Und die meisten Menschen sterben unerleuchtet. Wenn es ein Leben nach dem Tod gibt, dann können sie nach dem Tod im Jenseits spirituell weiter üben. Wenn es die Möglichkeit der Wiedergeburt gibt, dann können sie im nächsten Leben weiter praktizieren und sich so von Leben zu Leben der Erleuchtung annähern. Das ist nach der Lehre des Hinduismus und des Buddhismus der Normalfall. Kein spirituelles Bemühen geht verloren. Das ist für uns unerleuchtete Menschen sehr beruhigend.

Wissenschaftlich denkende Menschen brauchen gute Argumente für ein Leben nach dem Tod. Und hier ist die Situation schwierig. Es gibt aus meiner Sicht einige Indizien für ein Leben nach dem Tod, aber einen eindeutigen Beweis gibt es nicht. Man kann es also glauben oder nicht, je nach dem wie man die Indizien bewertet.

Grundlegend sind die Erkenntnisse der heutigen Quantenphysik. Danach gibt es hinter der materiellen Welt eine Welt der Energie. Die Materie bildet sich sogar aus der Energie und kann sich in Energie zurück verwandeln. Das hat Albert Einstein erkannt. Seine Theorien sind durch wissenschaftliche Versuche bewiesen worden. Und damit eröffnet sich uns eine völlig neue Weltsicht. Der reine Materialismus ist wissenschaftlich überwunden. Nach dem reinen Materialismus wäre der Mensch nur sein materieller Körper. Das Bewusstsein wäre eine Funktion dieses Körpers. Und mit dem Tod des Körpers verschwindet alles.

So muss es aber nicht sein. Nach dem Quantenphysiker Professor Dürr bildet das Bewusstsein ein Quantenfeld, das nach dem Tod des Körpers eigenständig weiter existieren kann. Damit ist ein Leben nach dem Tod quantenphysikalisch möglich.

- Professor Dürr: Primär existiert nur das Verbindende ohne materielle Grundlage. Wir könnten es auch Bewusstsein nennen. Materie und Energie treten erst sekundär in Erscheinung – gewissermaßen als geronnener, erstarrter Geist. Viele Erscheinungen der Quantenphysik sind nicht nur immateriell, sondern wirken in ganz andere, größere Räume hinein, die nichts

mit unserem vertrauten dreidimensionalen Raum zu tun haben. Es ist ein reines Informationsfeld – wie eine Art Quantencode. Es hat nichts zu tun mit Masse und Energie. Dieses Informationsfeld ist nicht nur innerhalb von mir, sondern erstreckt sich über das gesamte Universum. Der Kosmos ist ein Ganzes, weil dieses Informationsfeld keine Begrenzung hat. Es gibt nur das Eine. Aber dieses Eine ist differenziert. (P.M. Magazin 05/2007)

- Frage: Glauben Sie an ein Jenseits? Gibt es eine Existenz nach dem Tode?
Antwort: Was wir Diesseits nennen, ist ja eigentlich die Schlacke, die Materie, also das, was greifbar ist. Das Jenseits ist die umfassende Wirklichkeit, das viel Größere. Das, worin das Diesseits eingebettet ist. Insofern ist auch unser gegenwärtiges Leben bereits vom Jenseits umfassen. Wenn ich mir also vorstelle, dass ich während meines diesseitigen Lebens nicht nur meine eigene kleine Festplatte [Gehirn] beschrieben habe, sondern immer auch etwas in den geistigen Quantenfeldern [Seele, körperunabhängigen Bewusstsein] abgespeichert habe, dann geht das ja mit meinem körperlichen Tod nicht verloren. In dem Maße bin ich unsterblich. Interview mit [Professor Hans-Peter Dürr](#), Quantenphysiker, ehemaliger Leiter des Max-Planck-Instituts für Physik, München, (P.M. Magazin 05/2007)
- Dürr erhielt für seine Theorien Unterstützung von dem Heidelberger Physiker Professor Markolf H. Niemz. Dieser glaubt, dass sich nach dem Tod eines Menschen die Seele mit Lichtgeschwindigkeit aus dem Körper verabschiedet und sich in den universellen Quantencode einfügt. Niemz lehrt an der Universität Heidelberg Medizintechnik. Daneben beschäftigt er sich intensiv mit der Nahtodforschung. Letztere lieferte die entscheidenden Impulse für seine These. Zitat aus <http://goazin.de/quantenphysik-leben-tod-seele/>

Wikipedia: Die Frage nach einem Leben nach dem Tod ist ein philosophisches, religiöses und spirituelles Thema, dessen Erörterung seit dem Altertum bezeugt ist. Zur Beantwortung gibt es verschiedene Ansätze, darunter folgende:

Ablehnung: Mit dem Tod endet die Existenz eines menschlichen Individuums. Ein Verstorbener lebt nicht als Subjekt weiter, sondern es gibt nur ein Weiterleben in einem übertragenen Sinn als Fortexistenz in der Erinnerung der Mitmenschen. Einen Sonderfall der Ablehnung des Weiterlebens nach dem Tod bildet die Ganztodtheorie, eine Lehre christlicher Theologen, der zufolge der Tod zwar der gesamten Existenz des Menschen ein Ende setzt, aber eine künftige Auferstehung zu erwarten ist.

Annahme eines Lebens nach dem Tod, das als endgültiger Zustand aufgefasst wird. In vielen Religionen wird das menschliche Leben auf der Erde als eine Reifung oder Bewährung gesehen. Nach dem Tod wechselt das Individuum endgültig in einen anderen Seinszustand (Weiterleben in einem

Totenreich, Jenseits, Auferstehung, Himmel, Unsterblichkeit, Hölle, Paradies).

Reinkarnation: Nach manchen Modellen, die eine Wiedergeburt annehmen, überdauert ein geistiger Anteil des Menschen, seine Seele, den Tod des Körpers. Dieser Anteil ist der Träger der Individualität. Er erscheint später in einem anderen Körper. Es kommt zu einer Vielzahl von Inkarnationen (Einkörperungen).

Diskussion

Behauptung: Ich kenne diese Berichte von Nahtoderfahrungen. Ich spreche den Leuten nicht ihr Erleben ab, sondern den Schluss der daraus gezogen wird, dass Nahtoderlebnisse etwas über ein Leben nach dem Tod aussagen. Diese Menschen waren nicht tot, sonst hätten sie nicht darüber berichten können.

Nils: Die Nahtoderfahrungen weisen darauf hin, dass das Bewusstsein vom Körper unabhängig ist. Die Menschen konnten mit ihrem Bewusstsein während der Operation aus ihrem Körper austreten und die Operation von oben beobachten. Sie konnten später genau über die Operation und die Gespräche Auskunft geben. Daraus kann gefolgert werden, dass das Bewusstsein beim Tod genauso aus dem Körper austritt und dann den Körper überleben kann.

Es gibt aber auch Beispiele wo körperlich Tote in der Welt handeln. Vielen Menschen erscheinen ihre toten Verwandten nach dem Tod im Traum. Viele erleuchtete Meister kommunizieren mit ihren Schülern auch nach ihrem Tod über Träume und Visionen. Sie helfen ihren Anhängern auch weiterhin auf ihrem Weg. Mir ist das selbst oft geschehen.

Im tibetischen Buddhismus gibt es eine Praxis, dass erleuchtete Meister noch drei Tage nach ihrem Tod mit ihrem Bewusstsein im Körper sind. Der Körper bleibt dann aufrecht sitzen. Eine Verwesung findet nicht statt. Das Herzchakra ist warm. Und die Menschen können die Anwesenheit des Erleuchteten spüren.

Der Karmapa ist neben dem Dalai Lama der zweite oberste Meister im tibetischen Buddhismus. Der 16. Karmapa schenkte der westlichen Welt einen Beweis des Weiterlebens nach dem Tod. Er starb 1981 in einem Krankenhaus in Chicago. Für die behandelnden Ärzte erkennbar demonstrierte er das Sterben und die anschließende Rückkehr der Seele in den Körper.

Bericht des behandelnden Arztes Dr. Mitchell Levy: "Er starb. Ich wusste es.

Jeder im Team wusste es. Und dann wachte er wieder auf und setzte sich aufrecht. Er öffnete seine Augen und sein Wille brachte ihn wieder hoch. So etwas hatte ich noch nie erlebt."

Trungpa Rinpoche sagte später zu mir: "Jetzt sehen sie, was wirklich möglich ist." Es war fast, als hätte jemand die Messgeräte ausgesteckt, irgendwas mit ihnen gemacht, sie wieder angeschlossen - und sie zeigten einen Normalzustand.

Einige Tage danach starb der Karmapa tatsächlich. 48 Stunden nach seinem Tod war seine Brust über seinem Herzen warm. Kurz nachdem wir das Zimmer verlassen hatten, kam der Chirurg und sagte: "Er ist warm, er ist warm." Und dann kam es so, dass das Pflegepersonal immer wieder fragte: "Ist er noch warm?"

Es war in Übereinstimmung mit der traditionellen tibetischen Erfahrung. Verwirklichte Menschen wie Seine Heiligkeit bleiben, nachdem Atem und Herzschlag aufgehört haben, noch einige Tage in einem Zustand tiefer Meditation in ihrem Körper."

Meine Mutter ist im Paradies



Heute Nacht ist mir meine Mutter im Traum erschienen. Ich frage mich seit langem, wo sie im Jenseits eigentlich ist. Ich habe ja bei ihrem Tod zu Buddha Amitabha gebet und seinen Namen als Mantra gesungen. Daraufhin

waren meine Mutter und ich plötzlich in eine unglaubliche Glückseligkeit eingehüllt. Alle Trauer über den Tod verging. Ich gehe also davon aus, dass es den Buddha Amitabha gibt und dass er meine Mutter gut durch den Tod geführt hat. Aber wo ist sie jetzt? Ich habe lange nichts mehr von ihr gehört.

In meinem Traum reiste ich ins Paradies. Der Weg war schwer zu finden. Ich kam durch einen großen Sumpf, in dem viele Menschen feststeckten und den Weg ins Land des Lichts suchten. Ich konzentrierte mich auf meine innere Stimme und fand so meinen Weg durch den großen Sumpf zu einem großen Fluss. Dort wartete ein Mann mit einem Boot auf mich. Zusammen mit einem anderen Menschen stiegen wir in das kleine Boot und ruderten über den Fluss.

Auf der anderen Seite traf ich dann meine Mutter. Sie war früher mit ihren Freundinnen viel gereist. Und jetzt erlebte sie das Paradies als eine Urlaubsinsel. Sie wohnte mit ihren Freundinnen in einem Hotel und war glücklich. Großzügig schenkte sie mir etwas Paradiesgeld, damit ich dort auch gut leben kann. Dann wachte ich auf.

Was sagt mir dieser Traum? Es gibt das Paradies im Jenseits. Es ist ein glücklicher Energiebereich. Jeder schafft sich dort eine Vorstellung von einem glücklichen Leben entsprechend seinen Erfahrungen auf der Erde. Für meine Mutter war es das Größte im Leben viel zu verreisen. Sie hat fast die ganze Welt bereist. Sie war in Afrika, Indien, China und Südamerika. Und es war für sie sehr wichtig mit ihren Freundinnen zusammen zu sein. Sie haben viel gemeinsam gesungen, gefeiert und gelacht. Und genau das erlebt sie jetzt im Jenseits.

Ich denke, dass es noch größere Glücksbereiche im Jenseits gibt, als es meine Mutter erfährt. Es gibt die Bereiche der Erleuchtung, wo man in einem tiefen Glück ruht. Und es gibt die Bereiche des spirituellen Übens, wo man sich zur Erleuchtung hin entwickeln kann. So wird im Yoga Shivaloka und im Buddhismus Sukhavati, das Paradies von Amitabha, beschrieben. Es hängt vom spirituellen Üben auf der Erde ab, wie weit man nach dem Tod aufsteigen kann. Aber meine Mutter ist im Jenseits glücklich. Und dafür bin ich sehr dankbar.

Mein Vater erschien mir im Traum



Für Nils begann der Yogaweg mit einer erstaunlichen Begebenheit. Sein verstorbener Vater erschien ihm Anfang 1987 im Traum und fragte ihn: "Brauchst du noch etwas?" Nils antwortete, dass ihm noch ein Übungsweg fehle, mit dem er schnell innere Kraft aufbauen könne. Als Nils aufwachte, ging er intuitiv in eine Buchhandlung, betrachtete die Regale und sah plötzlich ein Buch über Runen-Yoga. Er wusste sofort, dass dieses Buch den im Traum versprochenen Übungsweg enthielt.

Runen-Yoga ist die Yogapraxis der Germanen, der Vorfahren der meisten Menschen in Deutschland. Ihr spirituelles Wissen finden wir in den deutschen Volksmärchen und in den nordischen Sagen. Sie waren Meister des positiven Denkens und der spirituellen Energien. Die Runen haben die Germanen in Steine geritzt. So konnten sie die Jahrtausende überdauern. Viele Wissenschaftler halten die Runen für Schriftzeichen. Für spirituelle Menschen ist es klar, dass es sich bei den Runen um Energiestellungen handelt. Wenn man eine Runenstellung einnimmt und für längere Zeit darauf meditiert, lösen sich die inneren Verspannungen und die Erleuchtungsenergie beginnt zu fließen. Der Übende erfährt Heilung, Frieden, innere Kraft und inneres Glück.

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

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

Nach zwei Jahren Runen-Yoga kam Nils auf die Idee, auch einmal den indischen Yoga auszuprobieren. Er kaufte sich ein Yogabuch und testete die darin beschriebenen Körperhaltungen. Er stellte fest, dass auch die indischen Körperhaltungen eine starke Energiewirkung haben. Im Laufe der Jahre wechselte er immer mehr zum Hatha-Yoga. So wurde Nils von seinem Vater auf den Yoga-Weg geführt.

Trauer



Lebe bewusst deine Trauer. Lass deine Trauer zu. Blockiere sie nicht. Gönn dir viel Ruhe. Gehe sanft mit dir um. Denke über das Leben nach und mache hilfreiche spirituelle Übungen (Yoga, Gehen, Lesen, Meditation). Es ist wichtig, dass wir ausreichend unsere Trauer leben. Trauer löst Verspannungen im Körper und im Geist. Diese Verspannungen sind oft durch andere Übungen nicht erreichbar. Der Weg der Trauer ist nicht leicht zu verstehen. In unserer heutigen Gesellschaft neigen wir dazu, die Trauer und alles Leid in unserem Leben zu verdrängen. Oder wir gehen zu stark in die Trauer und verlieren uns in der Trauer. Beides ist falsch. Der richtige Weg ist es, die Trauer angemessenen zu leben. Und uns gleichzeitig oder danach im Akzeptieren des Leides zu üben und uns auf das Positive im Leben zu besinnen.

Gotami

Gotami war eine Schülerin von Buddha. Sie hatte ein Kind, das sie sehr liebte. Eines Tages starb ihr Kind. Gotami lief weinend mit ihrem toten Kind auf dem Arm durch ihr Dorf. Sie konnte keinen inneren Frieden finden. Sie konnte den Wunsch ihr Kind zurück zu haben nicht loslassen. Sie wandte sich an Buddha, damit er sie von ihrem seelischen Leid befreit. Buddha beauftragte sie ihm ein kleines Senfkorn zu bringen. Es musste aber aus einer Familie des Dorfes kommen, in der noch nie ein Mensch gestorben war. Gotami machte sich auf

die Suche. Sie fand keine Familie ohne Sterbefall. Gotami begriff dadurch, dass Leid zu jedem Leben dazugehört. Über das Leid des Lebens kann sich nur erheben, wer sich im inneren Glück verankert. Letztlich ist nur der vom Leid befreit, der erleuchtet ist. Das wird im Yoga Moksha (Erlösung) genannt. Ein vom Leid Befreiter ist ein Jivanmukta, eine befreite Seele.

Nils: "Schulkameraden von mir organisierten vor einigen Jahren ein Klassentreffen. Sie riefen mich an und fragten, ob ich kommen kann. Bei diesem Telefongespräch erfuhr ich, dass unsere Klassenkameradin Birgit mit 47 Jahren einen Herzinfarkt hatte und seit einem Jahr im Pflegeheim liegt. Sie hat bei einem Versicherungsunternehmen gearbeitet und hatte in ihrem Beruf zu viel Stress. Das Schicksal von Birgit hat mich sehr traurig gemacht. Das Ziel im Yoga ist ein gesundes und glückliches Leben. Das ist in der heutigen Gesellschaft nicht leicht zu verwirklichen. Es gibt viele Umstände, die uns am Glück hindern. Andererseits können wir auch viel tun, um ein glückliches Leben zu erreichen.

Klug zu leben bedeutet zu allererst gesund zu leben. Wir sollten beständig gut für unseren Körper und unsere Seele sorgen. Wir sollten uns im positiven Denken üben, uns gesund ernähren, ausreichend entspannen und regelmäßig etwas Sport treiben. Wir sollten allen Stress des Alltags durch geeignete Übungen immer wieder abbauen. Am besten gehen wir positiv und friedvoll wie ein Buddha durch das Leben. Alles das hat Birgit vermutlich nicht getan. Aus der Sicht des Yogas hat sie falsch gelebt. Auch ein Yogi kann krank werden. Dann trägt ihn Yoga durch diese Zeit hindurch. Ein Yogi lebt aus seinem spirituellen Ziel heraus und ist deshalb emotional nicht so abhängig von äußeren Umständen. Er ist geborgen im großen Sinn und in seinen Übungen. Auch ein Yogi muss eines Tages sterben. Yoga hilft ihm beim Sterben. Ein Yogi geht meditierend durch den Tod. Dadurch kann er viel Leid vermeiden und den Aufstieg ins Licht gewinnen.

Überwinde deine Angst

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

Rat eins: Bei jeder Angst genau hinsehen. Wer bei der Angst genau hinsieht,

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

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

Leidbewältigung



Wenn mich ein Problem emotional stark berührt, praktiziere ich meistens ein Leidbewältigungsritual. Als erstes ziehe ich eine Orakelkarte. Was sagt das Orakel zu meinem Problem? Welche hilfreichen Gedanken gibt es mir? Bereits durch das Lesen des Orakels und das Nachdenken über den Text komme ich

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

Nach dem Ziehen der Orakelkarte lese ich einige Seiten in einem spirituellen Buch. Ich überlege, welches Buch ich jetzt gerade brauche. Welches Buch gibt mit Kraft? Welches Buch stärkt meine positiven Energien? Nach dem Lesen gehe ich spazieren. Ich bewege meine Wut und Aufregung aus meinem Körper heraus. Ich praktiziere Mantras (positive Sätze wiederholen) und mache eine Meditation (fünf Minuten Gedankenstopp). Dann denke ich über das Problem nach. Meistens komme ich nach einer halben Stunde geistig zur Ruhe. Eine halbe Stunde gehe ich dann einfach nur so vor mich hin. Ich sehe die Dinge langsam wieder klarer.

Nach dem Spaziergehen mache ich noch einige Yogaübungen und eine längere Meditation im Liegen. Ich schalte eine schöne Musik an und bleibe so lange liegen, bis mein Geist ganz zur Ruhe gekommen ist. Dann stehe ich wieder auf, esse etwas Schönes und überlege, was ich jetzt noch brauche. Das gebe ich mir dann. Sehr hilfreich ist es oft, etwas Kreatives zu tun. Wir können malen, schreiben, Musik machen und unsere Gefühle auf unsere Art ausdrücken. Wir können unseren Mitmenschen etwas Gutes tun und uns dadurch in die Energie der Liebe bringen.

Bei großen Problemen mache ich oft mehrere Runden Lesen, Gehen, Gutes tun, Genießen und Meditieren. Meistens komme ich dann irgendwann an den Punkt, wo Frieden in mir entsteht. Dann gehe ich noch eine Zeit lang sehr sanft mit mir um und heile seelisch immer mehr aus. Wenn sich ein Problem nicht an einem Tag lösen lässt, stoppe ich nach einiger Zeit meine Gedanken. Ich verbiete mir das weitere Nachdenken. Ich vermeide das schädliche Grübeln, das zu nichts führt und nur den inneren Stress verstärkt.

Bei schwierigen Problemen nehme ich mir jeden Tag eine bestimmte Zeit zur Problembearbeitung. Leidbewältigung ist ein kreativer Prozess. Man muss genau spüren, was man gerade braucht. Was ist im Moment der beste Weg zum inneren Frieden und inneren Glück? Die Menschen sind unterschiedlich und brauchen unterschiedliche Strategien.

Der Weg des glücklichen Lebens

Am einfachsten wird man dadurch glücklich, dass man nach den zehn

Grundsätzen der Glücksforschung lebt. Die Wissenschaft hat klar erkannt, was glücklich macht.

1. Aktivität macht glücklich

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

2. Sport macht glücklich

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

3. Gutes tun macht glücklich

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

4. Ruhe macht glücklich

Neben Zeiten der Arbeit, der Bewegung und der Geselligkeit sollten wir jeden Tag auch Zeiten der Ruhe und der Erholung in unser Leben einbauen. Aus der wissenschaftlichen Forschung ergibt sich, dass entspannte Menschen positiver denken und glücklicher sind. Wir sollten zu viel Stress vermeiden und vorwiegend in der Ruhe und aus der Ruhe heraus leben. Gut ist es täglich zu meditieren.

5. Positives Denken macht glücklich

Wer positiv denkt, verdoppelt seine Glückswahrscheinlichkeit. Wer glücklich werden will, sollte jeden Tag das positive Denken pflegen. Die Essenz des Buddhismus sind die Gedankenarbeit (richtiges Denken, positives Denken) und die Meditation. Wir sollten jeden Tag unsere Gedanken beobachten und Gedanken der Liebe, des Friedens und des Glücks erzeugen.

6. Zu viel Fernsehen macht unglücklich

Die wissenschaftliche Forschung hat festgestellt: "Jede Stunde Fernsehen am Tag verringert die allgemeine Lebenszufriedenheit um 5 %." Das Fernsehen orientiert die Menschen auf den Weg des äußeren Glücks. Es erweckt Wünsche. Es verstärkt Aggressionen. Es erzeugt Ängste. Wer in seinem

inneren Glück wachsen will, muss den Fernseher abschaffen oder einen positiven Umgang damit erlernen. Der Weg des positiven Fernsehens besteht aus drei Schritten: a) Wähle deine Fernsehsendungen bewusst aus. b) Finde das richtige Maß beim Fernsehen. Begrenze das Fernsehen auf eine Stunde am Tag. c) Besinne dich nach jedem Fernsehkonsum auf den Weg der Weisheit, der Liebe, des Friedens und des Glücks. Lies eine Seite in einem spirituellen Buch, meditiere, denke über dein Leben nach.

7. Freundschaften pflegen

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

8. Die Freude leben

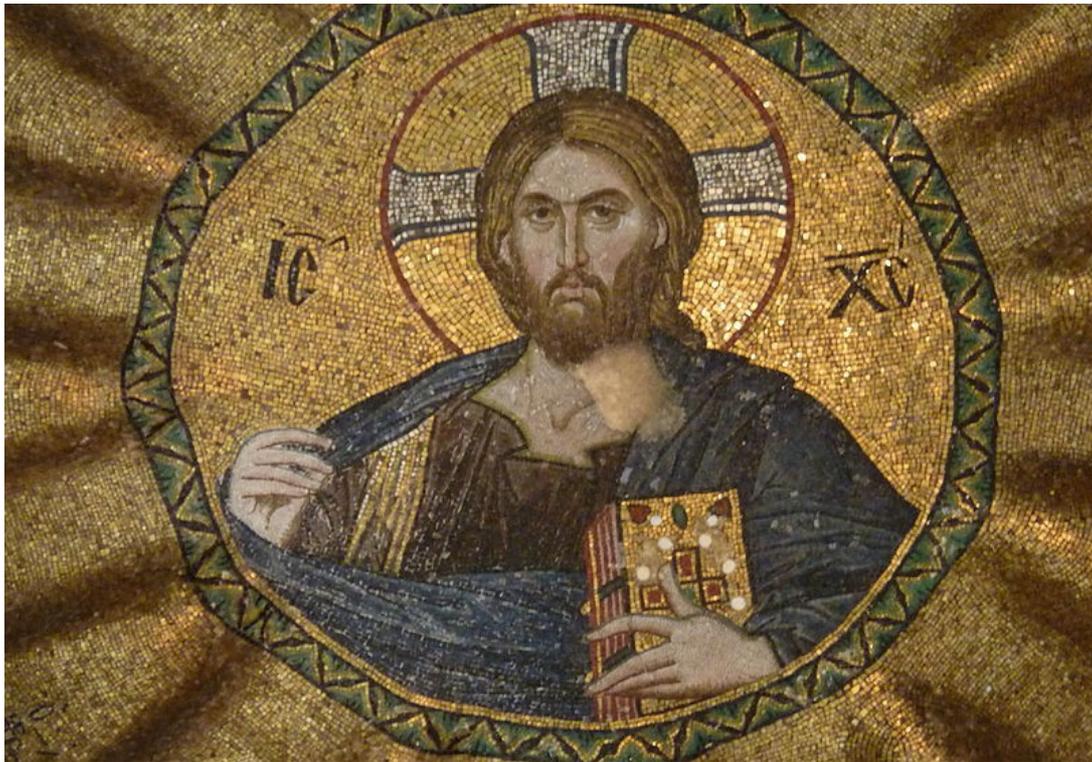
Wer regelmäßig kleine Elemente der Freude in sein Leben einbaut, steigert sein allgemeines Lebensglück um 20 %. Mache jeden Tag bewusst etwas Schönes. Male, musiziere, schreibe oder lies etwas Schönes.

9. Humor

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

10. Selbstvertrauen

Yoga, Christentum und Buddhismus



Im Yoga gibt es viele verschiedene Richtungen. Viele westliche Yogis glauben nicht an ein Leben nach dem Tod. Sie praktizieren Yoga um gelenkig zu werden, gesund zu sein, einen schönen Körper zu bekommen oder sich zu entspannen. Auf einer tieferen Ebene können wir mit den körperlichen und geistigen Yogaübungen unsere Kundalini-Energie erwecken, inneres Glück erfahren und zur Erleuchtung gelangen. Auf einer noch tieferen Ebene erheben wir uns durch den Yogaweg über das Spiel des weltlichen Lebens, leben in einer höheren Bewusstseinsdimension und gelangen nach dem Tod ins Licht. Wir überwinden die Dualität von Leben und Tod. Wir verwenden unseren Körper, unseren Geist und unser gesamtes Leben um zur Erleuchtung aufzusteigen. Beim Tod gehen wir vom Samadhi in den Mahasamadhi.

Im Buddhismus ist es ähnlich wie im Yoga. Auch hier gibt es verschiedene Wege. Der Hauptweg ist es im Leben zur Erleuchtung zu gelangen und nach dem Tod ins Nirvana zu kommen. Das Nirvana im Buddhismus entspricht dem Mahasamadhi im Yoga. Es gibt aber auch im Buddhismus wie im Yoga die Möglichkeit des Aufstiegs in ein Paradies. Insbesondere gibt es das Paradies von Buddha Amitabha, in das jeder aufsteigen kann, der vor und bei dem Tod Amitabha mit seinem Namen anruft. Im Mahayana-Buddhismus ist es das Ziel ein Bodhisattva zu werden und nach dem Tod auf der Erde wiedergeboren zu werden, um allen Wesen auf dem Weg zur Erleuchtung zu helfen.

Die Christen beten zu Jesus oder zu Gott und hoffen nach ihrem Tod ins Paradies zu kommen. Sie vertrauen darauf, dass Gott sie in ihrem Leben

führt. Sie glauben, dass nur ihr Weg der einzig wahre ist und nur Christen ins Paradies gelangen. Aus meiner Sicht sind alle Religionen ein Weg ins Licht. Sie unterscheiden sich in ihren Methoden und nicht im Ziel. Es gibt nur unterschiedliche Namen für das Ziel wie Nirvanana, Erleuchtung, Paradies oder das Leben im Licht (in Gott).

Und was können wir glauben? Seinen Glauben darf jeder Mensch selbst finden. Ich habe die Erleuchtung erfahren und weiß deshalb sicher, dass es die Erleuchtung gibt. Erleuchtung bedeutet, dass wir bereits auf der Erde im Licht, in Gott, in einem Paradiesbewusstsein leben. Von dort aus ist es nur ein kleiner Schritt in ein Leben im Licht nach dem Tod. Wir brauchen beim Tod nur unser Bewusstsein von unserem Körper abzulösen und in die Einheit des Kosmos zu übertragen. Wenn wir uns noch spirituell entwickeln wollen, können wir mit unserer Seele unseren Körper durch das Scheitelchakra verlassen und in ein Paradies aufsteigen. Die Paradiese im Yoga und im Buddhismus sind Orte, wo wir uns spirituell entwickeln können. Und genauso ist es aus meiner Sicht mit dem Paradies im Christentum. Nur sehr wenigen Menschen kommen auf der Erde bereits zur vollständigen Erleuchtung. Sie alle brauchen die Möglichkeit nach ihrem Tod ihren spirituellen Weg weiter gehen zu können.

Wir müssen keiner Religion angehören, um nach dem Tod ins Paradies zu kommen. Wir brauchen einfach nur geeignete Techniken, mit denen wir beim Tod unser Bewusstsein ins Licht bringen können. Gut ist es, wenn wir einen erleuchteten Meister haben, der uns beim Tod hilft. Ansonsten sollten wir unser Sterbemantra schon im Leben ausreichend üben, damit wir es beim Sterben automatisch praktizieren.

Der Schwan

von Swami Satyanada Saraswati

Steig auf den weißen Schwan des Yoga
und schau, dass du in Balance bist und fest.
Und nun fliege durch die Dunkelheit des Bewusstseins.
Vor dir ist ein kleiner Lichtpunkt,
darauf richte deinen Blick.

Du wirst Meere voller Verspannungen überqueren,
Berge voller Gedanken und Täler voller Depressionen.
Du wirst winkende Menschen voller Anhaftung sehen,
Wenn du dich darauf einläßt,
wird dir schwindelig und du stürzt ins Wasser.

Bleibst du jedoch fest und stark in deinen Gedanken
und löst dich von deinen alten Verhaltensmustern,
dann wird der Schwan dich ins Licht bringen.
Du wirst dich nackt fühlen und kalt,
bis du spürst, dass der Lichtpunkt die Sonne ist.

Der Schwan fliegt genau auf dieses magische Licht zu.
Im Moment wenn er den Sonnenkern durchstößt,
schlagen Trommeln und Stimmen werden ertönen.
Du wirst durchflutet von Energie.
Das Licht wird dich mit einem goldenen Mantel bedecken.
Du betrittst das Königreich Gottes und beegnest den Kindern der Ewigkeit.

Das richtige Sterben

Sogyal Rinpoche wurde in Tibet geboren, studierte in Cambridge und lehrt seit 1974 im Westen. Sein Spezialgebiet ist die Sterbeforschung. 1991 schrieb er "Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben". Im Westen gibt es eine große Unklarheit über das richtige Sterben. Wer richtig stirbt, muss beim Sterben viel weniger leiden als sterbeunkundige Menschen. Wer richtig stirbt, kann nach seinem Tod in höhere Glücksbereiche (einen Lichtbereich) aufsteigen.

Sogyal Rinpoche wurde bereits im Alter von sieben Jahren mit dem Tod konfrontiert. Diese Erfahrung motivierte ihn sich gründlich mit dem Sterben zu beschäftigen und intensiv spirituell zu üben. Bei einer Pilgerfahrt starben zuerst der Mönch Samten und dann der Lama Tseten. Samten war ein einfacher Mönch. Er starb einen schmerzhaften Tod, aber mit großem Vertrauen in seinen Glauben. Lama Tseten war erleuchtet. Er ging meditierend und ohne Schmerzen durch den Tod. Mit dem Mantra Ah (Ja) gelangte er ins Nirvana (Licht, Gott).

In seinem Buch vom Sterben schlägt Sogyal Rinpoche drei Techniken vor: die Meditation, das Mantra (Ja, Om) und die Verbindung mit einem erleuchteten Meister (den Meister visualisieren und um Hilfe bitten). Grundsätzlich sollte man beim Sterben die Übung praktizieren, die einem am besten liegt. Die Hauptanweisung für den Tod lautet: "Sei frei von Anhaftung und Abneigung. Halte deinen Geist rein (ruhig, positiv). Vereine deinen Geist mit dem Licht

(der Erleuchtungsenergie)."

Das tibetische Totenbuch

Das tibetische Totenbuch enthält Anweisungen für eine gute Reise nach dem Tod. Es ähnelt dem ägyptischen Totenbuch. Auch viele Nahtoderfahrungen deuten darauf hin, dass wir nach dem Tod ins Licht gehen können.

Wikipedia: Bardo Thödröl („Befreiung durch Hören im Zwischenzustand“; auch: Tibetisches Totenbuch) ist eine buddhistische Schrift aus dem 8. Jahrhundert, die im 14. Jahrhundert in einer Höhle entdeckt wurde und auf den Begründer des tibetischen Buddhismus, Padmasambhava, zurückgeht. Das Bardo Thödröl ist eine der wenigen Schriften, die auf die Erlebnisse der menschlichen Seele beim Sterben, im Nach-Tod-Zustand und bei der Wiedergeburt eingeht, und soll Verstorbenen als Führer durch die Zeit der Bardo-Existenz zwischen Tod und Wiedergeburt dienen. Darüber hinaus ist das Bardo Thödröl eine Anweisung, wie der Verstorbene mit Hilfe vorgelesener Texte das Licht der Erlösung erkennen und den Kreislauf der Wiedergeburten verlassen kann. Diese „Kunst des Sterbens“ stehe jedem offen und müsse bereits im Leben, durch Zerreißen der Schleier der Maya, eingeübt werden.

<https://www.br.de/radio/bayern2/sendungen/radiowissen/religion/tibetisches-totenbuch-thema100.html>

Das Tibetische Totenbuch ist eine Art Reiseführer für Sterbende. Es wurde insbesondere dafür geschaffen, während des Sterbeprozesses (von einem Meister oder einem spirituellen Freund) vorgelesen zu werden. Denn durch das Hören bestimmter tiefgründiger Lehren im Moment des Todes besteht nach buddhistischer Auffassung die Möglichkeit, Befreiung oder Erleuchtung zu erlangen.

Die Lehren des Tibetischen Totenbuchs sind selbst Teil eines größeren Lehrzyklus (Dzogchen-Tantras), der, vom indischen Meister Padmasambhava im 8. Jahrhundert nach Tibet gebracht, im vierzehnten Jahrhundert von dem tibetischen Seher Kanna Lingpa enthüllt wurde. Seit seiner ersten Übersetzung 1927 hat das Tibetische Totenbuch großes Interesse im Westen gefunden. Auf Tibetisch heißt es: "Bardo Tödrol Chenmo", was "Große Befreiung durch Hören im Bardo" bedeutet. Das Wort "Bardo" bezeichnet den Zustand zwischen Leben und Tod.

Aus buddhistischer Sicht gibt es keinen Grund, sich vor dem Tod zu fürchten. "Lü", das tibetische Wort für Körper bezeichnet "etwas, das man zurücklässt"

- wie Gepäck. Es sei wesentlich, im Leben zu begreifen, dass der Körper eine Illusion ist - um ihn gut zurücklassen zu können. Im Buddhismus leitet der Tod lediglich ein neues Kapitel ein. Es ist von großer Bedeutung, wie man stirbt. Auf zwei Dinge kommt es vor allem an: Auf das, was wir im Leben getan haben und auf den Zustand unseres Geistes in jenem Augenblick des Todes. Denn im Todesmoment sind wir der Mensch, der wir heute sind und das hat Auswirkungen auf das, was nach buddhistischer Sicht weitergeht. Beim Verlassen des Körpers eröffnet sich eine "Lücke", es erscheint das so genannte Klare Licht oder die Grund-Lichtheit, was als die natürliche Strahlung der Weisheit unserer essentiellen Natur unseres Geistes erklärt wird. Dieses Klare Licht mit seiner besonderen Energie ist die Verbindung zum innersten, subtilen Bewusstsein.

Wer in der Lage ist, die Natur des Geistes zu begreifen, ist befreit. Die meisten Menschen werden in diesem Moment das Klare Licht nicht erkennen, weil sie sich nicht auf den Tod vorbereitet haben und keine Kenntnis von der innersten Natur unseres Geistes. Sie reagieren ihren alten Ängsten, Gewohnheiten und Wahrnehmungsmustern entsprechend. Wer jedoch in einer positiven Geisteshaltung stirbt, kann zumindest die Bedingungen für die nächste Geburt verbessern. Der Todesmoment birgt die Chance eine andere Bewusstseinssebene, ein heilsames Karma, zu erreichen, um zu einer glücklichen Wiedergeburt zu gelangen. Aus buddhistischer Sicht sind für den Sterbenden drei Faktoren notwendig: Die Summe seiner guten und schlechten Taten (das karmische Potential), die spirituelle Praxis, die er zu Lebzeiten ausgeübt hat und die Anwesenheit geistigen Beistands, möglichst ein spiritueller Lehrer, "Lama" genannt.

Wer das Klare Licht nicht erkennt, kreist unaufhörlich in der Welt der ständigen Wiederkehr in Wiedergeburten, in Samsara. Wir denken und handeln in festgelegten Mustern, Gefühle wie Hass, Neid, Eifersucht und Gier steuern uns. Unser Geist ist nach buddhistischer Auffassung getrübt und verdunkelt, wir führen ein leidvolles Dasein. Weil es uns nicht gelingt, diese Muster zu durchbrechen und die essentielle Natur des Geistes wahrzunehmen, verbleiben wir in Samsara. "Nirvana" dagegen ist ein Zustand äußerster Klarheit und ein Synonym für vollkommene Freiheit. Als einer der zentralen Begriffe des Buddhismus wurde "Nirvana" oft falsch mit "Auslöschung" oder "Nichts" übersetzt. Tatsächlich bezeichnet Nirvana das, was mit gewöhnlicher Wahrnehmung nicht wahrgenommen werden kann.

Bar bedeutet "dazwischen" und do heißt "aufgehängt" oder "geworfen". Es bezeichnet einen "Übergang" oder "Zwischenzustand", gewöhnlich den Zeitraum zwischen Tod und Wiedergeburt. Da die tibetisch-buddhistische Sicht von Leben und Tod allumfassend ist, finden Bardos kontinuierlich

sowohl im Leben als auch im Tod statt.

Die vier Übergangsrealitäten

der natürliche Bardo dieses Lebens (von der Geburt bis hin zum Eintritt in den Sterbeprozess)

der schmerzvolle Bardo des Sterbens (bis zum Eintritt des Todes)

der lichtvolle Bardo der Dharmata (der Nachtodzustand)

der karmische Bardo des Werdens (wieder zur Existenz kommen)

Im Bardo des Werdens erscheint eine Welt bevölkert von Alpträumen. Einige Beschreibungen des Bardos sprechen von einer Gerichtsszene, eine Art Lebensrückblick: Unser gutes Gewissen, ein weißes Lichtwesen, ist unser Verteidiger und das schlechte Gewissen, ein schwarzer Dämon klagt an. Letztlich sind wir selbst sowohl Richter als auch Angeklagter. Im Wechsel von Leiden und Freude, von Angst überwältigt, irren wir hilflos im düsteren Bardo umher. Unsere negativen Emotionen können jedoch fallengelassen werden, wenn wir erkennen, dass alles, was dem Bewusstsein widerfährt, eine Spiegelung seiner selbst ist. Das, was wiedergeboren wird, hat eine Wandlung erfahren. Grundsätzlich ist Befreiung in allen Bardos möglich. Die Bardo-Lehren sollen helfen, diese Möglichkeiten zu entdecken und bestmöglich zu nutzen.

Für jeden der Bardos existieren einzigartige Anweisungen und Meditationstechniken, die genau auf die jeweiligen Geisteszustände zugeschnitten sind. Im Buddhismus gibt es das Bild vom klaren Himmel, der immer vorhanden ist, auch wenn Wolken, die vergleichbar mit unserem subjektiven Verständnis der Wirklichkeit sind, ihn verdecken. Der wolkenlose Himmel ist ein Bild für die wahre, unverzerrte Wirklichkeit - für das, was unser Geist wirklich ist, unsere wahre Natur. Die Buddhisten gehen den Weg des Altruismus, handeln in Mitgefühl und Liebe zu anderen. Wenn das selbstgefällige, gierige Ich aufgegeben wird, - erst dann offenbart sich die innerste Natur, die so genannte "Buddha-Natur". Der einzelne erfährt dies als Klares Licht, wer darin verbleiben kann, erlangt unmittelbare Befreiung.

Das ägyptische Totenbuch



Wikipedia: Das ägyptische Totenbuch („[Buch vom] Heraustreten in das Tageslicht“) ist eine Sammlung von Zaubersprüchen, Beschwörungsformeln und liturgischen Anweisungen. Die verschiedenen Tore dienen dem Schutz von Osiris, da nur jene Verstorbene in die Unterwelt eintreten dürfen, die „rein sind und die Namen der Tore kennen“. Bevor sich die Ba-Seele mit seinem Leichnam (Mumie) in der Unterwelt vereinigen kann, müssen zahlreiche Prüfungen bestanden werden. Den Abschluss bildet das Totengericht, das über die erbrachten Leistungen im Leben urteilt und nach positiver Einschätzung die Ba-Seele des Verstorbenen in „das Gefolge des Sonnengottes Re“ übertreten lässt. In der 18. Dynastie entwickelte sich der Brauch, dieses Spruchgut auf Papyrusrollen zu schreiben und diese in den Sarg zu legen oder in die Mumie mit einzuwickeln. In der Ptolemäerzeit endete die Tradierung des altägyptischen Totenbuches.

Das Ägyptische Totenbuch ist ein wichtiges Zeugnis der ägyptischen Mythologie. Viele der Sprüche sollen dem Toten helfen göttlich zu werden, ein Leben im Jenseits wie vorher im Diesseits führen zu können und sogar in die Beziehungen zwischen Göttern einzugreifen (beispielsweise der Kampf Seth – Horus). Als Ziel des Toten gilt auch, im Jenseits Unsterblichkeit zu erlangen, was nicht selbstverständlich war, und sich in jedes beliebige Geschöpf verwandeln zu können – durch jeweilige Zaubersprüche. Die Sprüche sollten weiterhin den Verstorbenen:

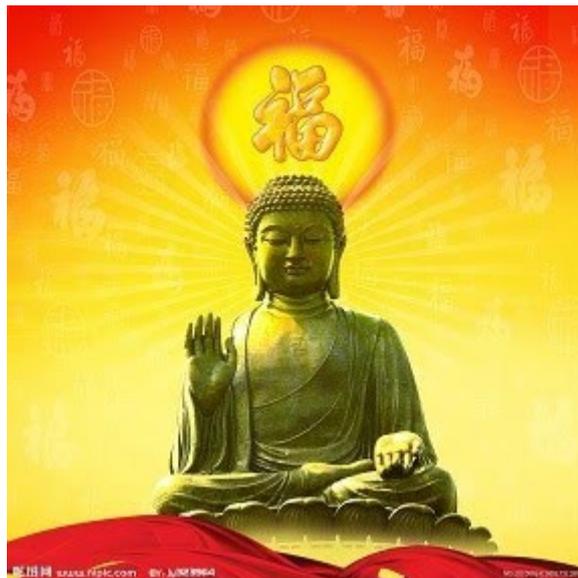
vor Dämonen schützen, vor Fallen der Götter schützen, vor dem Feuersee, der Hölle bewahren, befähigen, zwischen Diesseits und Jenseits zu pendeln, befähigen, im Jenseits zu wohnen, befähigen, Wasser, Nahrung, Opfertgaben etc. im Jenseits zu nutzen, ins Jenseits geleiten, durch geographische Kenntnis der Orte im Jenseits, der Namen der Götter und wichtiger Gegenstände (wie beispielsweise der Pforte ins Jenseits)

den Göttern gleichstellen und ihnen bekanntmachen.

Wie wichtig die Rituale waren, zeigt ein Auszug aus einer Rubrik zu Kapitel 162. Es geht um einen Spruch, der auf einer Papyrusrolle unter den Kopf des Verstorbenen gelegt werden soll, um ihn Wärme im Jenseits empfinden zu lassen:

*Amon, Amon! Vom Himmelsgewölbe
Schaust du zur Erde herab.
Wende dein strahlendes Antlitz zur starren, leblosen Hülle
Deines Sohnes, des vielgeliebten!
Mache ihn kräftig und siegesbewusst
In den Unteren Welten!*

Mantra beim Sterben



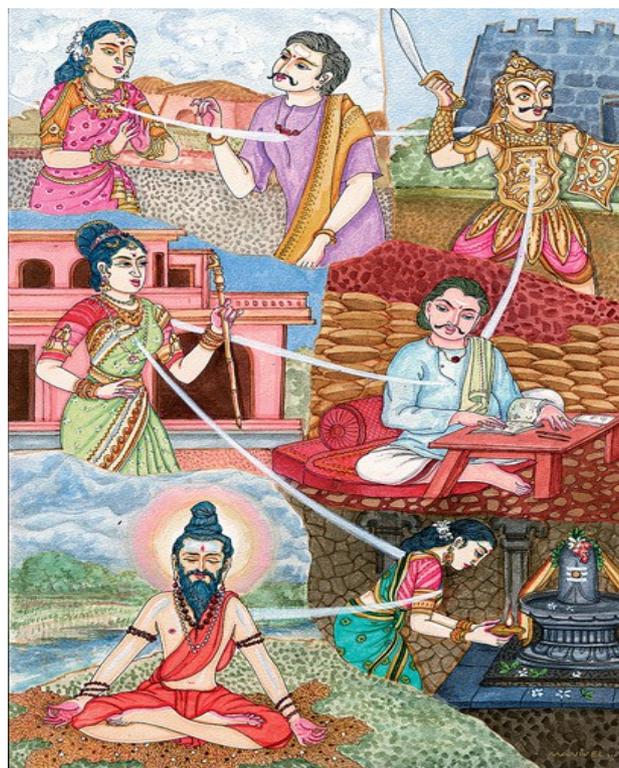
Im Jahre 2001 sah sich Nils im Traum als eine kleine Qualle, die von einer schwarzen Meeresspinne gefressen wurde. Die kleine Qualle konnte der Spinne nicht entkommen und rief in ihrer höchsten Not Gott um Hilfe an. Gott gab ihr das Mantra "Ja". Die kleine Qualle dachte das Mantra und ging damit bejahend durch den Tod. Nils bemerkte, wie sein Bewusstsein erlosch. Sein Leben verschwand.

Das war eine sehr unangenehme Erfahrung. Durch das Mantra "Ja" konnte er aber positiv bleiben. Er verspannte sich nicht innerlich und verlor dadurch nicht seine positive Energie. Als das Bewusstsein erloschen war, gab es geistig einen Umsprung. Plötzlich war Nils wieder da. Alles war hell, friedlich

und schön. Die Spinne gab es nicht mehr. Nils war ins Licht gelangt. Er fühlte sich in dem Licht sehr wohl. Er lebte in einem gehobenen Glückszustand. Dann wachte Nils aus dem Traum auf. Sein Glücksgefühl war immer noch vorhanden. Nils blieb noch drei Tage in diesem Zustand des inneren Friedens, der Einheit und des Glücks.

In dem Traum hat Nils gelernt, dass man mit einem Mantra gut durch den Tod gehen kann. Man kann damit gut die unruhigen geistigen Prozesse kontrollieren. Man kann mit einem Mantra ins Paradies (in eine höhere Lichtdimension) aufsteigen. Nils sieht diesen Traum als ein großes Geschenk seiner erleuchteten Meister an.

Sie wollen damit allen Menschen im Westen zeigen, wie man am besten durch den Tod geht. Das Wissen vom Sterbemantra ist im Westen kaum bekannt. Dabei ist es eine unermesslich große Gnade für alle sterbenden Menschen. Und jeder von uns muss einmal sterben. Es ist gut, dann ein Sterbemantra zu haben. Und dieses Mantra hilft einem auch durch schwere Zeiten im Leben durchzugehen.



Gibt es eine Wiedergeburt

Wikipedia: Innerhalb der indischen Philosophie postulierten verschiedene an den Veden orientierte philosophische Strömungen (siehe Astika und Nastika) die Existenz einer "Seele" (Sanskrit: Atmān, Pali: Attā). Buddha jedoch

verneinte die Existenz eines Atman und sprach von "Nicht-Selbst" (Sanskrit: Anātman, Pali: Anattā).

Der Begriff Reinkarnation (lateinisch ‚Wiederverkörperung‘ oder ‚Wiederverkörperung‘) bezeichnet Vorstellungen der Art, dass eine Seele oder fortbestehende mentale Prozesse (so oft im Buddhismus verstanden) sich nach dem Tod erneut in anderen empfindenden Wesen manifestieren. Der Reinkarnationsglaube ist dogmatischer Bestandteil der Weltreligionen Hinduismus und Buddhismus.

Nach hinduistischer Vorstellung ist der Mensch in seinem innersten Wesen eine unsterbliche Seele (Atman), die sich nach dem Tode des Körpers in einem neu in Erscheinung tretenden Wesen – einem Menschen, einem Tier oder auch einem Gott (Deva) – wieder verkörpert. In welcher Art von Wesen das Individuum wiedergeboren wird, hängt von den Taten in vorherigen Existenzen ab, woraus sein Karma resultiert. „Wie einer handelt, wie einer wandelt, ein solcher wird er. Aus guter Handlung entsteht Gutes, aus schlechter Handlung entsteht Schlechtes“, lehren die Upanishaden.

Wo der Jiva sich nach dem Tod des Körpers bis zur erneuten Verkörperung aufhält, darüber bieten hinduistische Überlieferungen keine eindeutigen Angaben. In einigen hinduistischen Richtungen existieren die Motive von Himmel und Hölle. Sie schildern verschiedene Himmel, wo der Jiva mit gutem Karma sich eine Weile in überirdischen Freuden aufhalten kann; die Mythologie malt ebenso Bilder von schrecklichen Höllen, in der er solange großes Leid erfährt, bis sein schlechtes Karma verbraucht ist. Doch der Aufenthalt ist in beiden Fällen nicht ewig: Nach einiger Zeit kehrt das Individuum auf die Erde zurück, um wieder und wieder geboren zu werden, – bis zur endgültigen Erlösung (Moksha) durch das Aufgehen in der Weltseele (Brahman).

Während einige hinduistische Richtungen das Gesetz des Karma, wonach das Individuum ausschließlich selbst für seine Erlösung verantwortlich ist, als unerbittlich ansehen, vertrauen andere Hindus auf die göttliche Gnade, die Karma vernichten und das Individuum erretten kann. Diese göttliche Hilfe ist ein Hauptthema in hinduistischen Gebeten.

Das Ziel des Hindu besteht darin, den ewigen und mit ständigen Leiderfahrungen verbundenen Kreislauf von Werden und Vergehen (Samsara) zu überwinden. Die Tradition kennt drei klassische Wege, durch die Erlösung erlangt werden kann: den Weg des Wissens (Jnana Yoga), den Weg der Tat (Karma-Yoga) und den Weg der Gottesliebe (Bhakti-Yoga). Viele Denker (etwa Vivekananda) zählen noch einen vierten Weg dazu, Raja Yoga, den

„Königsyoga“, der mit speziellen Yogaübungen und Meditation verbunden ist.

Die großen christlichen Kirchen und entsprechend auch die meisten Theologen lehnen die Vorstellung der Reinkarnation ab. Zu einer anderen Einschätzung kam hingegen der protestantische Theologe Helmut Obst:

„Von einer klaren Reinkarnationslehre kann keine Rede sein. Aber: Es gibt einige wenige Stellen, welche Aussagen und Andeutungen enthalten, die im Sinne der Reinkarnation zu verstehen sind oder entsprechend gedeutet werden können.“

Namentlich die „Elia-Täufer-Problematik“ in den Evangelien mache es „unmöglich zu sagen, das Neue Testament kenne die Reinkarnationsidee überhaupt nicht.“

Dabei geht es um Johannes den Täufer, der von Jesus als der Prophet Elija bezeichnet wurde, „der kommen soll“ (Mt 11:13–14 EU, Mt 17:10–13 EU). Im frühen Christentum waren Reinkarnationsvorstellungen verbreitet, da sie in der platonischen Philosophie geläufig waren und durch konvertierte Heiden in christliche Milieus eingebracht wurden. Namentlich in den gnostischen Strömungen waren sie präsent.

Nach dem Verschwinden der christlichen Gnosis spielte Reinkarnation daher lange Zeit keine Rolle mehr im Christentum. Abgesehen von den Katharern im Mittelalter trat sie erst in der Neuzeit wieder auf, und erst seit dem 19. Jahrhundert häufen sich die Versuche, derartige Lehren auch mit der Bibel kompatibel zu machen.

Im Yoga und im Buddhismus glaubt man an die Wiedergeburt. Nur wer erleuchtet ist, ist von dem Zwang zur Wiedergeburt befreit. Er kann aber freiwillig als Erleuchteter auf die Erde zurückkehren, um anderen Menschen spirituell zu helfen. Im Christentum glaubt man überwiegend nicht an die Wiedergeburt, obwohl Jesus gesagt hat, dass er eines Tages zur Erde zurückkehren wird. Man glaubt aber an ein Paradies im Jenseits, in das alle gläubigen Christen kommen.

In der SWR-Diskussionsrunde sprach zuerst eine Frau über ihre Erfahrungen zum Thema Wiedergeburt. Sie glaubte an die Wiedergeburt, weil sie in einer Rückführung fünfzehn frühere Leben kennengelernt hatte. Das Wissen von ihren früheren Leben hatte ihr geholfen Probleme in ihrem jetzigen Leben zu begreifen und aufzulösen.

Ich glaube auch an frühere Leben. Bei mir tauchten in einer bestimmten

Phase auf dem spirituellen Weg in Träumen meine früheren Leben auf. Die Träume waren sehr klar und mit bestimmten Begleitumständen verbunden. Zuerst tauchten Träume von Situationen aus dem jetzigen Leben auf, verbunden mit den genannten Begleitumständen. Dann träumte ich von meiner Geburt. Dann geschah einige Zeit nichts. Und dann tauchten innerhalb von vier Jahren die früheren Leben aus meinem Unterbewusstsein auf.

Aus meinen früheren Leben kann ich erkennen, dass sich mein Bewusstsein immer mehr zum Höheren entwickelte. Ich war beständig auf der Suche nach dem Glück. Ich vermutete das glückliche Leben immer bei den höher entwickelten Lebewesen und inkarnierte mich deshalb entsprechend, wenn ich mit ihnen in Kontakt gekommen war. Vor etwa fünf Leben kam ich als Schamane kurz zur Erleuchtung und erfuhr dabei das höchste Glück. Ich brauchte aber noch vier Leben, um den zu mir passenden spirituellen Weg zu finden.

Spannend war in der SWR-Diskussionsrunde der Bericht eines christlichen Mannes, der eine Nahtoderfahrung gemacht hatte. Er war im Alter von 28 Jahren an Leukämie erkrankt und hatte nach Auskunft der Ärzte nur noch zwei bis drei Wochen zu leben. Alle lebenswichtigen Organe fielen nacheinander aus. Auf der Intensivstation erlitt er einen Herzstillstand und trat mit seinem Bewusstsein aus dem Körper aus. Er sah von oben seinen Körper im Krankenbett liegen. Dann wanderte sein Bewusstsein weiter in eine Dimension des unermesslichen Glücks. Er beschrieb sie als ein glitzerndes Energiemeer, in dessen Mittelpunkt entsprechend christlicher Vorstellung sich eine goldene Stadt befand. Dort traf er auf Jesus Christus und erfuhr unermessliche Liebe.

Ähnliche Vorstellungen gibt es im Hinduismus. Der Gott Brahma wohnt in einem goldenen Palast. Der Gott Vishnu ruht auf einem Liegesofa in der Mitte eines großen Energiemeeres. Und der Gott Shiva meditiert auf einem Berg in Shivaloka. Ich selbst bin bei einer Meditation nach Sathyaloka gelangt, dem Ort der höchsten Wahrheit. Dieser Ort ist vergleichbar mit dem buddhistischen Nirwana im Jenseits, einem Ort der Egoauflösung, des tiefsten Friedens (Leere) und des größten Glücks (Einheit, Fülle). Danach war mir klar, was das höchste Ziel aller Inkarnationen ist.

Ich persönlich habe keine Zweifel, dass es ein Leben nach dem Tod gibt, dass das Paradies das Ziel aller Seelen ist und dass man sich auf der Erde wieder inkarnieren kann. Wissenschaftlich ist es umstritten, ob es ein Leben nach dem Tod gibt. Das liegt nach Bernard Jakoby aber nur daran, dass die meisten Wissenschaftler in ihrem atheistischen Dogma festhängen und alle

Forschungen zum Leben nach dem Tod ignorieren.

Den besten Beweis für ein Leben nach dem Tod liefert die Nahtodforschung. Menschen treten in einer Sterbesituation mit ihrem Bewusstsein aus dem Körper aus, betrachten die Situation von oben, hören alle Gespräche der Ärzte und können nach ihrer Wiederbelebung darüber Auskunft geben. Teilweise können sie mit ihrem Bewusstsein auch an entfernte Orte reisen, dort das Geschehen sehen und nach ihrer Wiederbelebung den Beweis eines echten Wissens erbringen. Es gibt so viele wissenschaftlich erforschte Fälle (60 Millionen weltweit), dass man inzwischen von einem Weiterleben des Bewusstseins nach dem Tod ausgehen kann.

In der Diskussionsrunde kam auch eine Frau zu Wort, deren Mann gestorben war und die die Fähigkeit erlangt hatte mit ihrem Mann im Jenseits zu kommunizieren. Er hatte ihr vom Jenseits berichtet und sie einmal sogar mit ihrem Bewusstsein mit ins Jenseits genommen. Der Wissenschaftler Walter von Lucadou (Physiker und Psychologe) berichtete, dass etwa 80 % aller Menschen nach dem Tod eines Angehörigen einen kurzen oder langen Kontakt haben. Das kann vom Spüren der Seele über Träume bis zu Gesprächen gehen.

Ich habe das Sterben meiner Mutter vor einigen Jahren begleitet. Als sie kurz vor ihrem Tod im Koma lag, habe ich den Buddha Amitabha mit einem Mantra angerufen. Daraufhin füllte sich der Raum mit einer so großen Glücksenergie, dass bei mir alle Trauer über den Tod meiner Mutter verschwand. Meine Mutter verzog im Koma ihren Mund zu einem Lächeln. Auch sie spürte erkennbar das große Glück. Mit der Erfahrung dieses Glücks ging sie durch den Tod und stieg in das Licht auf. In einem Traum bestätigte sie mir einige Zeit später, dass sie jetzt im Paradies ist.

Meine persönliche Erfahrung ist also nicht nur, dass es das Paradies im Jenseits gibt, sondern auch, dass wir durch spirituelle Techniken selbst dort hingelangen oder unsere Mitmenschen dort hinbringen können. Am besten ist es ein erleuchtetes Wesen wie Buddha Amitabha, Jesus oder einen erleuchteten Meister anzurufen und um Hilfe zu bitten. Noch besser ist es bereits im Erdenleben zur Erleuchtung und in ein Paradiesbewusstsein zu gelangen. Dann geht man bei dem Tod direkt ins Licht ein. Wem das nicht gelingt, der kann sich trotzdem in der Meditation und im positiven Denken üben und so gut auf den Tod vorbereiten und gleichzeitig ein glückliches Leben auf der Erde haben.

Diskussion

Frage: Gibt es eine Wiedergeburt?

Nils: Ich glaube an die Wiedergeburt, weil ich meine früheren Leben kenne. Auf dem spirituellen Weg gibt es eine Phase, wo sich das Bewusstsein so verfeinert, dass man zu seinen früheren Leben hin spüren kann. Das beschreibt Patanjali im Yoga-Sutra. Buddha hat bei seiner Erleuchtung seine früheren Leben gesehen. Auch bei Antonius dem Großen, dem Begründer der christlichen Wüstenväter, tauchten die früheren Leben auf.

Als ich sieben Jahre als Yogi gelebt hatte, konnte ich plötzlich in der Meditation zu meinen früheren Leben hin spüren. Ich stoppte meine Gedanken, wurde innerlich ruhig und gelangte so in ein höheres Bewusstsein. In mir entstand der Wunsch meine früheren Leben zu sehen. Ich stellte mir eine Zeitachse vor und spürte in der Zeit zurück. An einem bestimmten Punkt gab es einen Widerstand. Dort spürt ich genau und plötzlich erschien ein früheres Leben vor meinem inneren Auge. Ich spürte dann genau hin und konnte Einzelheiten erkennen. Insgesamt erspürte ich so vier frühere Leben.

Nachdem ich elf Jahre als Yogi gelebt hatte, trat ich in eine große innere Reinigung. Es öffnete sich eine neue Bewusstseinssebene. Vor der Erleuchtung müssen sich alle innere Verspannungen auflösen. Viel Stress erlebte ich in früheren Leben. Also tauchten in Träumen alle meine früheren Leben auf. Ich ging durch die jeweilige Stresssituation noch einmal hindurch, lebte sie und sie löste sich auf. Meistens waren es Sterbesituationen. Insgesamt tauchten in vier Jahren etwa 2000 frühere Leben auf. In einer Art kurzer Videos. Ich sah die Umstände sehr genau und konnte dadurch Rückschlüsse auf die Zeit und mein jeweiliges Leben machen. Zuerst war ich immer ein Tier und zum Schluss immer ein Mensch. Ich erhielt durch die Träume Informationen, die ich vorher nicht hatte. Ich forschte nach und erkannte so die Wahrheit der Träume. Es waren auch keine typischen Träume. Träume sind häufig verschwommen und unlogisch. Die Träume von meinen früheren Leben waren immer sehr klar und logisch. Und ich musste typischerweise die Ängste, die Wut und die Trauer noch einmal leben, vollständig hindurch gehen, bis sie verschwand. So löste sich der Stress aus den früheren Leben auf.

Für mich ist es ganz klar, dass es frühere Leben gibt. Das ist im Buddhismus und im Yoga eine Selbstverständlichkeit. Im Christentum ist es umstritten, weil viele Christen ihre früheren Leben verdrängen. Aber es gibt auch im Christentum viele Berichte von früheren Leben. Auch in der Bibel gibt es einige Stellen, die darauf hindeuten. In der aktuellen Wissenschaft ist es umstritten. Aber die Wissenschaft hat sich noch nicht wirklich mit dem Phänomen der Erleuchtung beschäftigt. Tut sie es, wird sie auch auf die

früheren Leben stoßen.

Gibt es frühere Leben, so gibt es auch zukünftige Leben. Buddha erklärte dazu: "So wie du denkst, so wirst du." Man bestimmt also durch sein jetziges Verhalten und seine Wünsche sein zukünftiges Leben. Ich wünsche mir ein Buddha und ein Bodhisattva zu werden. Und so wird es kommen. Meine einzige Frage ist, wie oft ich mich noch auf der Erde inkarniere. Wenn man den Zustand der Erleuchtung erreicht hat, hat man die freie Wahl. Man kann das Glück im Paradies genießen oder auf die Erde zurückkommen, um seinen Mitmenschen auf dem spirituellen Weg zu helfen.

Ich stieg einmal in der Meditation mit meinem Bewusstsein ins höchste Paradies (Sathyaloka, höchstes Nirvana) auf. Dort gab es kein Ego mehr. Es gab nur höchstes Glück, Frieden, Liebe und Wahrheit. Wenn man dort angelangt ist, fällt es schwer wieder zur Erde zurückzukehren. Man braucht dazu eine starke Motivation. Und diese Motivation kann nur die Liebe zu seinen Mitmenschen sein.

Frage: Woran kann man als Tier erkennen, ob ein anderes Tier "höher" ist, man sich also an diesem orientieren sollte? Denn ich habe es so verstanden, dass man, bevor man als Mensch inkarniert wird, erst mal in mehreren Tieren inkarniert ist, richtig? Meinst du wirklich, Tiere "denken" in den den Kategorien "gringer" oder "höher"?

Nils: Für Tiere ist es sehr real, ob ein Tier stärker ist und es fressen kann. Wenn ein Jäger einen Hirsch tötet, möchte der Hirsch im nächsten Leben ein Jäger sein. Und wenn ein König mächtiger als ein Jäger ist, reicher ist und eine schönere Frau hat, möchte der Jäger im nächsten Leben ein König werden. Oder eine arme Frau möchte eine Prinzessin werden. Und wenn ein König oder eine Prinzessin begreift, dass ein Erleuchteter viel glücklicher ist, möchten sie ein Erleuchteter werden.

Frage: Du sagst, als Wolf sei in dir der Wunsch entstanden, ein Mensch zu werden, und deswegen (?) bist du dann auch einer geworden.

Nils: Ja. Nach der Lehre des Yoga wird das nächste Leben durch den Wunsch bestimmt, den man im Moment seines Todes hat. Woran man dann denkt, das bestimmt das weitere Schicksal. Deswegen ist es ratsam mit einem Mantra oder Gebet zu sterben. Oder sich bei seinem Tod als Buddha im Paradies zu visualisieren.

Frage: Bedeutet das, wenn man mehrmals als Tier inkarniert wurde, und man sich immer nach dem "Nächsthöheren" orientiert, dass beispielsweise der

Wurm denkt: "Das nächste Mal wäre ich gerne ein Huhn", und das Huhn: "Das nächste Mal wäre ich gern ein Wildschwein" und das Wildschwein: "Das nächste Mal wäre ich gerne ein Wolf", und dann geschieht das auch so, bis der Wolf, der Bär oder der Hai denkt: "So, jetzt will ich aber auch mal ein Mensch sein, denn die erscheinen mir als besonders glücklich"?
Nils: Genauso habe ich das erlebt.

Frage: Und wie war das in den vielen Millionen Jahren, als es zwar schon tierisches Leben, aber noch gar keine Menschen auf der Erde gab? Sind die inkarnierten "Seelen" also seit den ersten Einzellern auf der Suche nach Erleuchtung, auf die sie erst seit 200.000 Jahren (dem Auftreten des Homo Sapiens) überhaupt eine Chance haben? Oder könnte z.B. ein Pantoffeltierchen, ein Warzenschwein oder ein Dinosaurier auch schon erleuchtet ins Paradies eingehen, wenn sie sich ernsthaft der Aufgabe der Erleuchtung gewidmet hätten?

Nils: Wie bereits geschrieben, können möglicherweise auch Tiere zur Erleuchtung gelangen. Und was sind einige Millionen Jahre im Zusammenhang der gesamten Zeit? Ein Nichts. Und vielleicht können die Seelen ja auch die Zeit überspringen und im Jenseits überdauern. Und sich zu der für sie richtigen Zeit wieder inkarnieren.

Frage: Mich würde interessieren an wie viele Leben du dich erinnern kannst und wie diese Erinnerungen aussehen? Sind das so eine Art Flashbacks? Oder muss man sich das eher auf der Gefühlsebene vorstellen? Kannst du dich an Details erinnern (z.B. die Zeit in der du gelebt hast, das Land, Mann/Frau, Mensch/Tier)?

Nils: Insgesamt kann ich mich etwa an fünftausend frühere Leben erinnern. Sie tauchten in einem Zeitraum von zwanzig Jahren auf. Sie tauchten in Träumen und auch tagsüber in Visionen auf. Es waren Träume in einer Art Kurzvideos von ein bis drei Minuten. Mit meinen Augen habe ich die jeweilige Situation genau gesehen und dann als Film in meinem Bewusstsein gespeichert. Die Videos waren sehr detailgenau. Ich konnte alle Einzelheiten erkennen und daraus Rückschlüsse auf die Zeit, den Ort und die Form meiner Inkarnation ziehen. Die ersten zweitausend Videos waren sehr genau. Dann tauchten die Leben als Kleinstlebewesen auf. Und die waren sehr ungenau, eher traumartig.

Frage: Und wie hast du das rausgefunden? Woher weißt du mit Sicherheit dass du schon ein Mal gelebt hast? Kann das Gehirn einem da nicht auch was vorgaukeln? Und die wichtigste Frage für mich: wie kommt man damit zurecht? Wenn es einen höheren Sinn hätte dass sich Menschen an ihre

früheren Leben erinnern, warum kann das dann nicht jeder? Ist es überhaupt sinnvoll in diese Richtung zu forschen?

Nils: Ich erhielt nach sieben Jahren als intensiv praktizierender Yogi plötzlich die Fähigkeit in der Meditation meine frühere Leben sehen zu können. Das geschieht bei vielen Yogis. Auch Buddha konnte das. Und später tauchten die früheren Leben bei tiefen Reinigungsprozessen auf. Davon berichtet auch der Heilige Antonius der Große, der Begründer der christlichen Wüstenväter. Tiefe innere Verspannungen lösten sich und dabei kamen auch die damit verbundenen Stresssituationen und Gefühle hoch.

Ich bin relativ sicher, dass es sich um frühere Leben handelt, weil ich zuerst in meinen Reinigungsträumen den Stress in diesem Leben gelöst habe. Dabei kamen Stressereignisse aus diesem Leben hoch, die ich alle noch wiedererkennen konnte. Dann gab es eine Pause. Und dann tauchten auf die gleiche Art die früheren Leben auf. Genauso klar als kleine Videos, völlig logisch und mit intensiven Gefühlen. Im Internet wird von einigen Menschen berichtet, die das Gleiche erlebt haben und zu den Orten ihrer früheren Leben hingereist sind. Dort konnten sie genau die Wahrheit ihrer Träume nachprüfen. Absolute Sicherheit gibt es nicht. Man muss seine persönliche Wahrheit und Wahrscheinlichkeit finden. Wenn die Träume traumartig sind, muss man vorsichtig sein. Wenn die Träume sehr klar sind, deutet dieses auf echte Erfahrungen hin. Man kann es mit den Mitteln der Logik prüfen.

Ich halte es nicht für sinnvoll nach seinen früheren Leben zu forschen. Die Dinge tauchen zu ihrer Zeit auf, wenn der Mensch dafür bereit ist. Mein erster Traum handelte davon, dass ich als Affe von einem Löwen gefressen wurde. Ich brauchte eine Woche, um den Traum zu verarbeiten. Ich konnte das, was ich spirituell durch Meditation und Gedankenarbeit gefestigt war. Wenn ich nicht stabil genug gewesen wäre, hätte mich dieser Traum in psychische Schwierigkeiten bringen können. Ich habe schließlich die Situation im Traum real durchlebt und musste in alle Gefühle vollständig hineingehen, um sie aufzulösen und zu heilen.

Nur ab einer bestimmten Entwicklungsstufe macht es Sinn, die Verspannungen durch die frühere Leben aufzulösen. Wenn man keinem klaren spirituellen Weg folgt, wird man sie beim Auftauchen nicht auflösen, sondern sich darin verstricken.

Ringelblume: Ich habe diese ewigen Probleme, besonders die körperlichen und psychischen hier auch unendlich satt und habe mich unbewusst zu Gott hingewendet, und meine jetzt richtig zu liegen. Außerdem kann man all die Probleme abgeben. Das dauert zwar und ist auch mit Arbeit mit sich selbst verbunden, führt aber dahin. Demnach denke ich, der Logik nach, muss ich

wohl hier schon als Einzeller gelebt haben, ich denke, ich kam von hier, nicht aus anderen Welten...

Nils: Dann begrüße ich dich herzlich als Miteinzeller. Wir haben einen langen Weg hinter uns. Und den Rest schaffen wir auch noch.

Frage: Bei mir scheint es noch etliche Leben zu brauchen, bis ich überhaupt den Wunsch nach Erleuchtung in mir spüre. Vielleicht gehts mir ja auch zu gut. Offenbar kommt man dem Wunsch nach Erleuchtung ja immer näher (und damit auch der Erleuchtung), je mehr man im Leben (oder in den Leben) gelitten hat. Das ist natürlich verständlich.

Nils: Das geht den meisten Menschen so. Wer interessiert sich schon für die Erleuchtung? Und wer ist bereit die ganze Mühe des intensiven spirituellen Weges auf sich zu nehmen? Nur ganz wenige Menschen. Aber viele suchen Halt in ihrem Leben. Und den können sie in der Spiritualität, im Buddhismus, Yoga oder Christentum finden. Es muss ja keiner sofort die Erleuchtung erreichen. Es genügt für die meisten Menschen etwas mehr inneren Frieden, Glück und Liebe zu haben. Es genügt im Einklang mit sich selbst und seiner Welt zu sein. Es genügt auf seine Art ein sinnhaftes Leben zu führen.

Der intensive Wunsch nach Erleuchtung entsteht entweder wenn man eine Erleuchtungserfahrung gehabt hat oder wenn man am Leben leidet. Wenn man zu sehr leidet, hat man kaum die Kraft den spirituellen Weg zu gehen. Und wenn es einem im Leben gut geht, warum sollte man etwas ändern? Aber in unserer Gesellschaft leiden sehr viele Menschen am Leben. Etwa ein Drittel der Menschen leidet an psychischen Krankheiten, Ängsten oder Süchten. In unserer Gesellschaft gibt es deshalb viele suchende Menschen.

Frage: Die Verklärung und Erklärung der Sinnhaftigkeit des Leids findet sich ja in jeder Religion quasi als Durchhalteparole (oder auch als Motivationsmittel, Leid und Ungerechtigkeiten über sich ergehen zu lassen). Ich widme mich lieber den Bedingungen, die dafür nötig sind, die äußeren Verhältnisse zu verbessern.

Nils: Ich habe mich auch viele Jahrzehnte um eine Verbesserung der Welt bemüht. Aber die Welt blieb letztlich so wie sie war. Und es wurde sogar noch schlimmer. Es ist nicht so einfach die Welt zu verändern. Wenn man die Möglichkeit dazu hat, sollte man es tun. Und ich finde es auch richtig, dass man sich um gute persönliche Lebensbedingungen bemüht. Aber man stößt immer an Grenzen. Wenn man den Schwerpunkt seines Lebens nicht im Weg des inneren Glücks sucht, wird man letztlich nie ganz mit seinem äußeren Leben zufrieden sein.

Spätestens im Zeitpunkt des Todes bereut man es, nicht mehr Liebe, Frieden und Glück in seinem Leben gelebt zu haben. Und wenn man die Möglichkeit der Erleuchtung und des Aufstieges ins Paradies kennt, wird man es bereuen, nach dem Tod nicht in eine Glücksdimension gekommen zu sein. Und im nächsten Leben geht das gleiche Elend weiter. Irgendwann wacht man auf und wendet sich der Erleuchtung zu. Ich verkläre nicht das Leid. Ich nutze es nur als Chance.

Frage: Viele Menschen haben überhaupt keine Möglichkeit zu entscheiden, was sie mit ihrem Leben machen möchten, weil sie ohnmächtig und ausgeliefert sind.

Nils: Die meisten Menschen haben nicht die Möglichkeit den Weg der Erleuchtung zu gehen. Sie haben nicht das Glück auf die Lehre eines Erleuchteten zu treffen. Sie haben nicht die Möglichkeit sich aus ungünstigen materiellen Verhältnissen zu befreien. Aber wir alle hier kennen den spirituellen Weg. Und notfalls zahlt uns der Staat Sozialhilfe und wir alle könnten als Yogi leben. Oder wir haben selbst genug Geld dazu. Oder wir tun es als Rentner oder in unserem Urlaub. Bei uns scheitert es letztlich nur an der Motivation. Ich habe Glück gehabt, weil ich die Erleuchtung kenne und weiß wie gut das ist. Es lohnt sich dafür alles zu geben.

Frage: Ich bin aber überzeugt davon, dass man diesen Zustand auch als ganz normaler Mensch hier auf dieser Erde genießen kann, schon ab der Geburt, wenn die äußeren Umstände stimmen. Manches Leid wie Unfall, Krankheit, Naturkatastrophen kann der Mensch nicht verhindern, und muß mit dem dadurch entstehenden Leid umgehen. Aber das stetige Leid, das sich die Menschen gegenseitig zufügen (und auch Tieren), wäre hier auf der Erde verhinderbar, und ein friedliches, liebendes Dasein möglich.

Nils: Das Leid auf der Erde wäre theoretisch zu überwinden. Es scheitert nur an der Praxis und dem Ego der Menschen. Und genauso ist es mit dem persönlichen Glück. Viele Menschen erreichen für eine kurze Zeit ein gewisses persönliches Glück. Aber dann kommen Trennungen, Krankheiten, Verlust des Arbeitsplatzes, Alter und Tod. Der normale Zustand auf dieser Erde ist der ständige Wechsel von Freude und Leid. Alles Schöne ist vergänglich. Nur das innere Glück bleibt. Wenn man das einmal begriffen hat, will man es dauerhaft. Es gibt keine Alternative zur Erleuchtung. Also packen wir es an.

Reinkarnationsforschung

Der bekannteste Reinkarnationsforscher im Westen ist Professor Ian Stevenson von der Universität Virginia. Er untersuchte in vierzig Jahren über 3000 Wiedergeburtfälle auf der ganzen Welt. Oft hat er Verhaltensähnlichkeiten und typische Körpermerkmale bei den Inkarnationen beobachtet. Er gründete ein Institut für Wiedergeburtforschung, das seit 2002 von seinem Nachfolger Professor Bruce Greyson geleitet wird.

In Indien arbeitet Dr. Kirti Swaroop Rawat an der Überprüfung von Reinkarnationsfällen. Er hat bereits über 600 Reinkarnationen in Indien erfasst und sie genau auf ihre Wahrheit hin untersucht. Er hat nachprüft, ob alle Zeugenaussagen stimmen, ob die Aussagenden geschummelt haben oder ob ihnen ihr Unterbewusstsein einen Streich gespielt hat.

Reinkarnationsforschung ist eine schwierige Angelegenheit, weil die Informationen über frühere Leben aus vielen Quellen stammen können und nur schwer überprüfbar sind. Die Kritiker verlangen handfeste Beweise. Und selbst wenn ihnen gute Beweise gegeben werden, findet ein kreativer Kritiker immer noch irgendwo ein Haar in der Suppe.

Der bekannteste Wiedergeburtfall in Indien ist Shanti Devi. Sie wurde 1926 in Neu-Delhi geboren und erinnerte sich bereits als Kind genau an ihr früheres Leben als Hausfrau im 128 Kilometern entfernten Mathura. Obwohl sie noch nie an diesem Ort gewesen war, konnte sie genau ihren früheren Ehemann, das Haus und die Stadt beschreiben. Sie erinnerte sich sogar an die Stelle, wo sie früher immer ihr Geld versteckt hatte.

1935 wurde die indische Presse auf Shanti Devi aufmerksam. Mit vielen Journalisten und Wissenschaftlern machte sich das kleine Mädchen auf in ihre frühere Heimatstadt. Sie fand von alleine ihr früheres Haus wieder und konnte dem Hausbesitzer alle Fragen über seine frühere Ehefrau beantworten. Auch das Geldversteck wurde gefunden.

Der schwedische Buchautor Lönnerstrand hörte davon, hielt es für einen großangelegten Schwindel und reiste nach Indien, um den Fall zu überprüfen. Er kam nach eingehender Untersuchung zu dem Ergebnis: "Das ist ein völlig aufgeklärter und bewiesener Fall von Reinkarnation."

Ein zweiter viel diskutierter Fall stammt von dem sechsjährigen Taranjit Singh. Er erinnerte sich 2002 an sein vergangenes Leben an einem anderen indischen Ort. Er konnte seinen früheren Namen angeben und berichtete von einem Unfall, bei dem er um sein Leben gekommen war. Auf dem Weg zur Schule sei er von einem Motorroller angefahren worden. Er habe eine

schwere Kopfverletzung erlitten und sei daran am nächsten Tag gestorben.

Alle Angaben wurden nachgeprüft und bestätigt. Besonders spannend ist, dass er zum Unfallzeitpunkt 30 Rupien und zwei Schulbücher bei sich gehabt hatte. Auch diese Angaben von Taranjit wurden überprüft und bestätigt.

Einige Zeit später hörte der Gerichtsmediziner Chauhan von Taranjit und prüfte den Fall noch einmal gründlich nach. Er befragte die Familien in den zwei Dörfern und machte eine forensische Handschriftenanalyse. Er stellte fest, dass Taranjit und seine frühere Inkarnation fast hundertprozentig in ihren Handschriften übereinstimmten.

Sehr bekannt ist die Wiedergeburt des Dalai Lama. Nach dem Tod des 13. Dalai Lama machte sich ein Suchtrupp aus hohen tibetischen Mönchen auf, um den nächsten Dalai Lama zu finden. Sie folgten ihren Visionen und den Hinweisen des verstorbenen Dalai Lamas.

Im tibetischen Buddhismus inkarnieren sich die erleuchteten Meister grundsätzlich immer wieder auf der Erde, um ihre Arbeit fortzusetzen. Sie geben vor ihrem Tod Hinweise auf den Ort und die Umstände ihrer Wiedergeburt. Vor ihrer offiziellen Anerkennung als Reinkarnation müssen sie eine Prüfung ablegen, die sie nur als echte Inkarnation bestehen können. Sie müssen zwischen vielen gleichartigen Dingen die Gebrauchsgegenstände ihres Vorgängers herausfinden.

Als der Suchtrupp das Haus des 14. Dalai Lama gefunden hatte, wurde der Anführer von dem vierjährigen Tenzin Gyatsu mit den Worten "Sera Lama" begrüßt. Der alte Lama stammte tatsächlich aus dem Kloster Sera, was der kleine Junge auf natürlichem Wege nicht wissen konnte. Der Anführer zeigte dem kleinen 14. Dalai Lama zwei Gebetstrommeln, bei denen der Dalai Lama sofort erkannte: "Das ist meine!" Noch zwölfmal wurde der 14. Dalai Lama getestet. Dann erfolgte die Anerkennung als Reinkarnation. Der Suchtrupp nahm ihn mit nach Lhasa und erzog ihn dort für seine Aufgabe als späteres Oberhaupt der Tibeter. Der Dalai Lama selbst erklärte später, dass er eine spirituelle Verbundenheit zu seinem Vorgänger spürte.

Diese drei Fälle wurden 2003 in einer Sendereihe des Ersten Deutschen Fernsehens (ARD) als Beispiele für eine Wiedergeburt genannt. Sie werden ausführlich in dem Fernseh-Begleitbuch von Lucadou (Dimension Psi) beschrieben. Um die Atheisten nicht zu erschrecken, wird dort sehr vorsichtig formuliert: "Im Glauben scheint ein Potential zu liegen, das vielleicht Informationen zu liefern vermag, die wir heute noch nicht verarbeiten können."

Manuel Mitternacht, der Verfasser des Kapitels über Reinkarnation in dem von Lucadou herausgegeben Buch, hat große Zweifel an der Wiedergeburtstheorie. Sein Hauptproblem ist: "Zunächst müsste man nachweisen, dass der Mensch eine Seele besitzt." Er verlangt dafür einen biologischen oder physikalischen Beweis. Allerdings sucht er lieber nicht selbst nach einem derartigen Beweis. Es könnte ihn ja geben. Manuel Mitternacht hätte nur die anderen Beiträge in dem Buch von Lucadou lesen müssen.

In dem Kapitel Nahtod berichtet Regine Kexel von der Nahtodforschung. Sie kommt zu dem gleichen Ergebnis wie ich. Die aktuelle Forschung deutet darauf hin, dass es ein vom Gehirn unabhängiges Bewusstsein gibt. Die Grundlage für die Möglichkeit der Wiedergeburt ist damit gegeben. In den Kapiteln Telekinese und Telepathie von Thomas Zintl und Thomas Staehler werden ausführlich die Forschungsergebnisse zur Gedankenübertragung und zum Hellsehen dargestellt. Wenn das Hellsehen wissenschaftlich nachweisbar möglich ist, dann muss man es auch anerkennen, wenn die Hellseher ihre früheren Leben sehen können.

Wir haben also wissenschaftlich nachgewiesen mit erheblicher Wahrscheinlichkeit eine Seele. Es gibt ein Jenseits, und es gibt viele überzeugende Wiedergeburtsergebnisse. Es spricht deshalb sehr viel für die Reinkarnationslehre, selbst wenn die meisten Wiedergeburtsergebnisse nicht völlig eindeutig sind. Das hat auch Ian Stevenson zugegeben. Er kommt aber zu dem Schluss, dass die Gesamtwürdigung aller Fälle auf die Möglichkeit der Reinkarnation hindeutet.

Oft wird behauptet, dass in den großen Religionen einfach aus traditionellen Gründen an die Wiedergeburt geglaubt wird, ohne dass irgendwelche Beweise dafür vorliegen. So ist es aber nicht. Die Beweise sind die Aussagen der Religionsgründer. Jesus hat erklärt, dass er noch einmal auf die Erde kommen will. Buddha hat bezeugt, dass er bei der Erleuchtung seine früheren Leben sehen konnte. Und Krishna hat in der Bhagavad Gita ebenfalls auf der Basis persönlichen Wissens die Reinkarnation zum Zentrum des Hinduismus gemacht.

Reinkarnationsbericht



Nils: "Ich kann in der Meditation zu meinen früheren Leben hinspüren. Ich habe im Laufe meines spirituellen Reinigungsprozesses etwa tausend frühere Leben gesehen. Als ich sieben Jahre als Yogi gelebt hatte, überkam mich bei einer Meditation plötzlich der Wunsch, meine früheren Leben zu wissen. Ich spürte geistig in der Zeit zurück und erhielt bei einem bestimmten Punkt eine Resonanz. Es trat eine Art innerer Widerstand auf. Dort spürte ich dann genau hin. Nacheinander ertastete ich so geistig vier frühere Leben. Ich konnte jeweils den Ort, die Zeit und auch etwas die Art des früheren Lebens erkennen.

Die Rückerinnerung an frühere Leben in der Meditation ist eine Yogatechnik. Eine weitere Technik besteht darin, systematisch alle Verspannungen im Körper und im Geist aufzulösen. Das ist der Hauptweg des Hatha-Yoga. Dann kommt man eines Tages zu der für einen persönlich richtigen Zeit an Stresssituationen aus früheren Leben heran. Wer zu früh seine vergangenen Leben ansieht, kann manchmal mit den meistens grausamen Geschehnissen nicht gut umgehen. Man sollte diese Dinge nicht gewaltsam forcieren, wie es teilweise in spirituellen Workshops geschieht.

Alle großen Stresssituationen werden im Seelengedächtnis gespeichert. Wenn sich die Verspannungen lösen, tauchen in Träumen oder im Wachzustand Bilder oder kurze Szenen (kleine Filme) aus den Stresssituationen auf. Die Lösungsprozesse sind oft mit intensiven Körperreaktionen wie Unruhe, Muskelzittern, Hitze oder Kälte verbunden. Bei mir lösten sich zuerst die Verspannungen aus dem jetzigen Leben. In kurzen Filmszenen sah ich stressreiche Examenssituationen, Beziehungstreitigkeiten und verdrängte

Unfälle. Da ich die Stressereignisse noch in Erinnerung hatte, wurde mir der Zusammenhang zwischen spirituellen Übungen, Auflösung von inneren Verspannungen und dem Auftauchen von Lösungsträumen deutlich bewusst. Ich lernte klar zu unterscheiden was ein Lösungstraum und was ein normaler Traum war.

Nachdem ich drei Jahre als Yogi gelebt hatte, lösten sich die bei meiner Geburt entstandenen Verspannungen. Ich durchlebte noch einmal bewusst meine Geburt. Ich floss durch einen dunklen Kanal hindurch, spürte großen Stress und war dann im Freien. Später erlebte ich noch zehn Geburten aus früheren Leben. Tod und Geburt sind nach den Berichten der tibetischen Yogis die beiden Hauptfälle der im Seelengedächtnis gespeicherten Stresssituationen.

Nach elf Jahren als Yogi tauchten plötzlich die früheren Leben in meinem Geist auf. Zuerst lösten sich nur einzelne frühere Leben. Dann kamen ganz viele frühere Leben wieder an die Oberfläche meines Bewusstseins. Und nach etwa vier Jahren ebte der Prozess langsam wieder ab. Anders als bei dem bewussten Hinspüren während einer Meditation kamen jetzt sehr deutliche Kurzfilme. Ich konnte meistens alle Einzelheiten der jeweiligen Stresssituation und auch die Lebensumwelt erkennen. Aus den einzelnen Bildern konnte ich geographische und zeitliche Zuordnungen vornehmen.

Am schlimmsten in meinen früheren Leben waren die vielen Kriege. Ich sah mich traurig vor verkohlten Häuserruinen stehen. Die Feinde hatten meine ganze Familie umgebracht. Das war für mich schrecklicher, als wenn ich selbst gestorben wäre. Damals entwickelte sich in mir der Wunsch nach einer glücklichen Welt mit genug zu Essen, fröhlichen Menschen und einem dauerhaften Frieden. In meinem letzten Leben war ich ein Mönch. Es gelang mir aber nicht zur Erleuchtung zu kommen, weil ich mich im formalen Üben verloren hatte. In diesem Leben probierte ich viele spirituelle Techniken aus und fand den Weg, auf dem ich effektiv spirituell vorankomme. Ich habe das Gefühl, dass ich jeden Tag optimal spirituell wachse. Ich schreibe das meinem guten inneren Gespür, meinem spirituellen Wissen und der Gnade meiner erleuchteten Meister zu. Sie scheinen mich aus einer höheren Dimension heraus genau zu sehen und jeden Tag geistig so zu lenken und meine Lebensumstände so zu konstellieren, dass ein ständiger innerer Wachstums- und Reinigungsprozess entsteht. Ich kann es rational nicht begreifen, aber es fühlt sich an wie ein Leben in der Gnade."

Die Seele im Hinduismus und Buddhismus

In der Theorie gibt es einige Unterschiede zwischen dem Hinduismus und dem Buddhismus. Der Buddhismus vertritt die Lehre vom Nicht-Selbst (Anatman). Danach gibt es kein eigenständiges Selbst, keine eigenständige Seele. Im Hinduismus dagegen wird das höhere Selbst (Atman), die Existenz einer Seele, als Wahrheit angesehen.

Aus meiner Sicht löst sich in der Erleuchtung das Ego auf. Es gibt dann nur das Nicht-Selbst, die Leerheit, das Nirvana. Das Nicht-Selbst (Anatman) ist aber keine völlige Auflösung, sondern das Leben im erleuchteten Bewusstsein. Dieses erleuchtete Bewusstsein besteht aus Egolosigkeit (Frieden) und Glück (Fülle, Liebe, Einheit). Der Buddhismus konzentriert sich auf die Leerheit und der Hinduismus auf der Glück der Erleuchtung.

Das Bewusstsein existiert nach dem Tod weiter. Im Hinduismus nennt man es Seele und im Buddhismus Bewusstseinskontinuum. Nach dem Hinduismus löst sich die Seele in der höchsten Erleuchtung (Mahasamadhi) auf und wird eins mit Gott (dem umfassenden höchsten Bewusstsein). Man geht also in die Einheit (ins Licht) ein. Und kann sich als Karma-Yogi (erleuchteter Meister) daraus wieder auf der Erde inkarnieren. Im Buddhismus löst man sich ins Nirvana auf. Man kann sich vollständig auflösen oder sich als Bodhisattva (Buddha der Liebe, Tulku) wieder auf der Erde inkarnieren.

Nach meiner Erfahrung gibt im Jenseits einen Energiebereich des höchsten Glücks (Sathyaloka, Paradies), in dem man nach dem Tod weiterleben kann. Man existiert dort ohne Ego, ist sich aber seiner selbst bewusst. Und man kann die Entscheidung treffen sich wieder auf der Erde zu inkarnieren. Dann verliert man zwar einen großen Teil seines Glücks, kann aber anderen Menschen auf dem Weg ins Licht helfen.

Ein großer Streitpunkt zwischen den Religionen ist, ob es Gott gibt. Für mich ist das nur ein Streit um Begriffe. In der Erleuchtung übersteigt man alle Begriffe. Man erfährt sich als eins mit einem höheren Bewusstsein aus Frieden, Liebe und Glück. Man ist allgegenwärtig, ewig und je nach Entwicklungsstand mehr oder weniger allwissend. Man kann sich mit allen Informationen aus allen Zeiten und Welten verbinden. Dieses höhere Bewusstsein kann man Gott nennen. Man kann es aber auch Licht, höheres Quantenfeld (höheres Informationsfeld) oder einfach nur Urenergie nennen, aus der alles entsteht und wohin alles vergeht.

Gott ist aus meiner Sicht unpersönlich (Brahman, Nirvana) und persönlich. Persönlich wird Gott durch die erleuchteten Meister, die in Gott (im höheren

Energiefeld) existieren und die einem auf dem spirituellen Weg helfen, wenn man sich mit ihnen verbindet. Der ursprüngliche Buddhismus lehrt es vorwiegend sich selbst und seiner eigenen Weisheit zu vertrauen. Im Mahayana-Buddhismus dagegen werden die Buddhas und Bodhisattvas angerufen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass mir die erleuchteten Meistern auf meinem spirituellen Weg helfen und mich durch die innere Stimme meiner eigenen Weisheit führen.

Der Unterschied zwischen Buddha und vielen indischen Aketen besteht hauptsächlich darin, dass viele Yogis zu extrem üben und dadurch ihre Erleuchtungsenergie blockieren. Erleuchtung entsteht durch innere Entspannung. Wer zu extrem praktiziert, verspannt sich innerlich. Und wer zu wenig praktiziert, löst seine inneren Verspannungen nicht auf. Buddha entdeckte deshalb den mittleren Weg. Das ist die große Lehre des Buddhismus.

Allerdings verkörpert diese Lehre auch der indische Elefantengott Ganesha, der Lebensgenuss und spirituelles Üben verbindet. Und letztlich ist der gesamte Hinduismus sehr lebensfroh. Er verbindet äußeres Glück mit einer täglichen Besinnung auf die Spiritualität als Zentrum des Lebens.

René: Ganz lustig wird es, wenn man versucht Atman (den Glauben an eine Seele, ein höheres Selbst) mit Anatman (es gibt kein höheres Selbst, alles ist leer) zu vermischen. Daran sieht man, was für ein Unfug beim Vermischen rauskommt.

Nils: Es ist wichtig, dass man seiner Stimme der Wahrheit folgt. Dann erkennt man eines Tages, dass die Erleuchtung über allen Systemen und Begriffen ist. Und man erkennt, wie Leere und Fülle bei der Erleuchtung zusammenhängen. Man begreift das Geheimnis von Atman (Form) und Anatman (Leere, Egolosigkeit). Bis dahin ist alles immer ein Streit um Worte.

René: Beachte, dass Buddha Anatman gelehrt hat und zwar schon bei seiner zweiten Lehrrede. Nix da mit Atman. Atman heißt auch nicht Form.

Nils: Das ist der ewige Streit. Gibt es ein höheres Selbst oder letztlich nur das Nicht-Selbst (Anatman). In der Erleuchtung verschmilzt beides. Man ist als Bewusstsein noch da, aber man ist egolos. Buddha hat Anatta gelehrt, weil er die Leere betonen wollte. Der Hinduismus betont die Fülle des Erleuchtungsbewusstseins. Das geschieht teilweise auch im Buddhismus mit dem Begriff Buddhatur.

Es ist letztlich ganz einfach. In der Erleuchtung verschwindet dein Ich-

Bewusstsein, aber du bist trotzdem noch da. Du hast ein Einheitsbewusstsein. Du hast Frieden, Liebe und Glück in dir. Es gibt das erleuchtete Selbst, das gleichzeitig ein Nicht-Selbst ist. Du bist alles. Und trotzdem kannst du noch handeln. Im tibetischen Buddhismus ist es ein Übungsweg, sich auf das höhere Selbst (Verkörpert durch eine Gottheit) zu konzentrieren und alles dann wieder in die Leerheit aufzulösen. So entwickelt man sich spirituell.

Wikipedia: Die buddhistische Lehre von Anatman (Anatta) bezeichnet das Nichtvorhandensein eines permanenten und unveränderlichen Selbst, eines festen Wesenskerns oder einer Seele. Was normalerweise als „Selbst“ betrachtet wird, ist demnach eine Ansammlung von sich konstant verändernden physischen und psychischen Bestandteilen („Skandhas“). Durch das Festhalten an der Vorstellung, der jeweils erlebte, temporäre Zustand bilde eine Art unveränderlicher und dauerhafter Seele, entsteht Leiden. Die Lehre von „Anatta“ versucht, die Übenden zu ermutigen, sich von unangebrachtem Anklammern an das zu lösen, was als fester Wesenskern betrachtet wird. Denn erst dadurch kann der Weg zur völligen Befreiung („Nirwana“) erfolgreich beschritten werden.

Ein anderes Verständnis dieser Lehre – wie es in den Tathagatagarbha-Schriften des Mahayana als vom Buddha verkündet erläutert wird – beinhaltet, dass jenseits dessen noch das ewige Buddha-Prinzip, oder die Buddhanatur („Buddha-dhatu“) befindet. Tief in jedem Wesen verborgen ist demnach das überweltliche und unvergängliche Wahre Selbst – dessen volle Wahrnehmung kann jedoch nur durch die Erleuchtung erreicht werden.

Der Meister des Karma



Der Karmapa ist neben dem Dalai Lama der zweite oberste Meister im tibetischen Buddhismus. Der erste Karmapa wurde 1110 in Tibet geboren. Als Kind hatte er eine Vision der schwarzen Göttin Kali, der Meisterin der Leidüberwindung. Im Alter von dreißig Jahren wurde der erste Karmapa ein Schüler des Arztes Gampopa. Gampopa besaß das Wissen von Naropa und Tilopa. Naropa war ein Meister des Kundalini-Yoga (Erzeugung der Erleuchtungsenergie durch Atemübungen, Mantras und Visualisierungen; innere Heilung) und Tilopa war ein Meister des Mahamudra (Gottesmeditation, Zen-Meditation, im Licht verweilen). Diese beiden Lehren waren durch den Übersetzer Marpa und den singenden Yogi Milarepa auf Gampopa übergegangen. Das Zentrum des Karmapa-Weges ist die Verbindung von Kundalini-Yoga (Aktivierung der Energie) und Meditation (Einheitsbewusstsein, Glück, Ruhe).

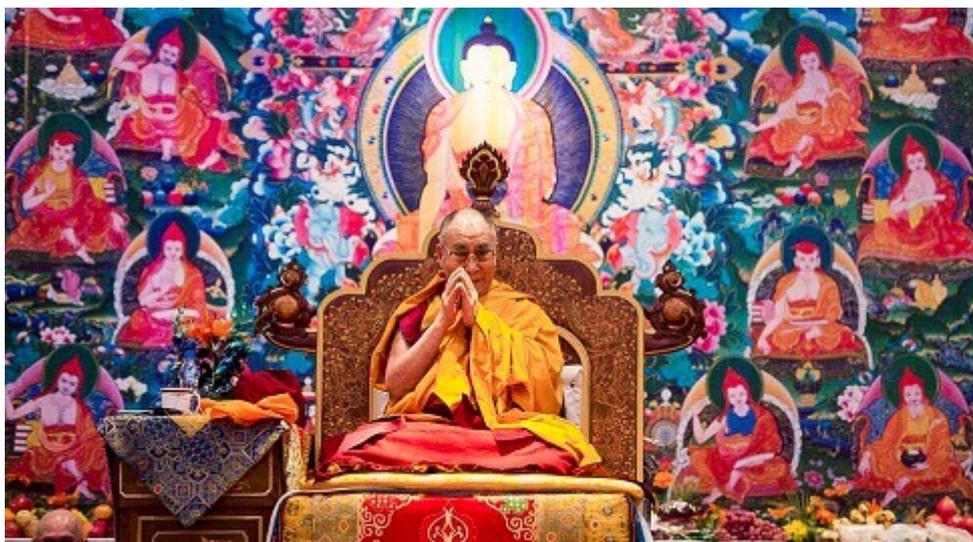
Als der Arzt Gampopa starb, wurde der erste Karmapa sein Nachfolger. Der erste Karmapa praktizierte viele Jahre als einsamer Yogi. Er erlangte die Erleuchtung durch den Traum-Yoga. Der Traum-Yoga besteht im Kern darin, dass man als Yogi meditierend in den Schlaf geht. So kann man auch die Schlafzeit für seine spirituelle Entwicklung nutzen. Wer sich vor dem Einschlafen als Buddha visualisiert, kann mit viel Glück durch die Kräfte des Unterbewusstseins am Morgen erleuchtet aufwachen. So geschah es dem ersten Karmapa. Als er erwachte, sah er geistig die schwarze Krone Kalis (der Leidüberwinderin) über seinem Kopf. Der erste Karmapa gelobte daraufhin sich als erleuchteter Karma-Yogi (davon kommt der Begriff Karma-Pa) immer wieder auf der Erde zu inkarnieren, um den leidenden Wesen spirituell zu helfen.

Der 16. Karmapa schenkte der westlichen Welt einen Beweis des Weiterlebens nach dem Tod. Er starb 1981 in einem Krankenhaus in Chicago. Für die behandelnden Ärzte erkennbar demonstrierte er das Sterben und die anschließende Rückkehr der Seele in den Körper. Bericht des behandelnden Arztes Dr. Mitchell Levy: "Er starb. Ich wusste es. Jeder im Team wusste es. Und dann wachte er wieder auf und setzte sich aufrecht. Er öffnete seine Augen und sein Wille brachte ihn wieder hoch. So etwas hatte ich noch nie erlebt. Trungpa Rinpoche sagte später zu mir: "Jetzt sehen sie, was wirklich möglich ist." Es war fast, als hätte jemand die Messgeräte ausgesteckt, irgendwas mit ihnen gemacht, sie wieder angeschlossen - und sie zeigten einen Normalzustand. Einige Tage danach starb der Karmapa tatsächlich. 48 Stunden nach seinem Tod war seine Brust über seinem Herzen warm. Um es zu untersuchen, bewegte ich meine Hand zu jeder Seite seiner Brust, und es war dort kühl. Dann fühlte ich wieder in der Mitte, und dort war es warm. Ich kniff auch seine Haut, und sie war immer noch geschmeidig und völlig normal. Nach 36 Stunden ist die Haut eines normalen Toten wie Teig. Und

hier war seine Haut nach 48 Stunden immer noch so wie meine oder Ihre. Es war, als ob er nicht tot wäre. Ich zwickte seine Haut und sie kehrte wieder in ihren vorherigen Zustand zurück. Der Spannungszustand war völlig normal.

Kurz nachdem wir das Zimmer verlassen hatten, kam der Chirurg und sagte: "Er ist warm, er ist warm." Und dann kam es so, dass das Pflegepersonal immer wieder fragte: "Ist er noch warm?" Es war in Übereinstimmung mit der traditionellen tibetischen Erfahrung. Verwirklichte Menschen wie Seine Heiligkeit bleiben, nachdem Atem und Herzschlag aufgehört haben, noch einige Tage in einem Zustand tiefer Meditation, ohne dass in dieser Zeit die Totenstarre eintritt. Nach drei Tagen endete der Samadhi. Man erkannte es, denn Seine Heiligkeit war nicht mehr warm und die Totenstarre setzte schließlich ein. Auch die Atmosphäre in dem Zimmer änderte sich, wurde normal."

Dalai Lama

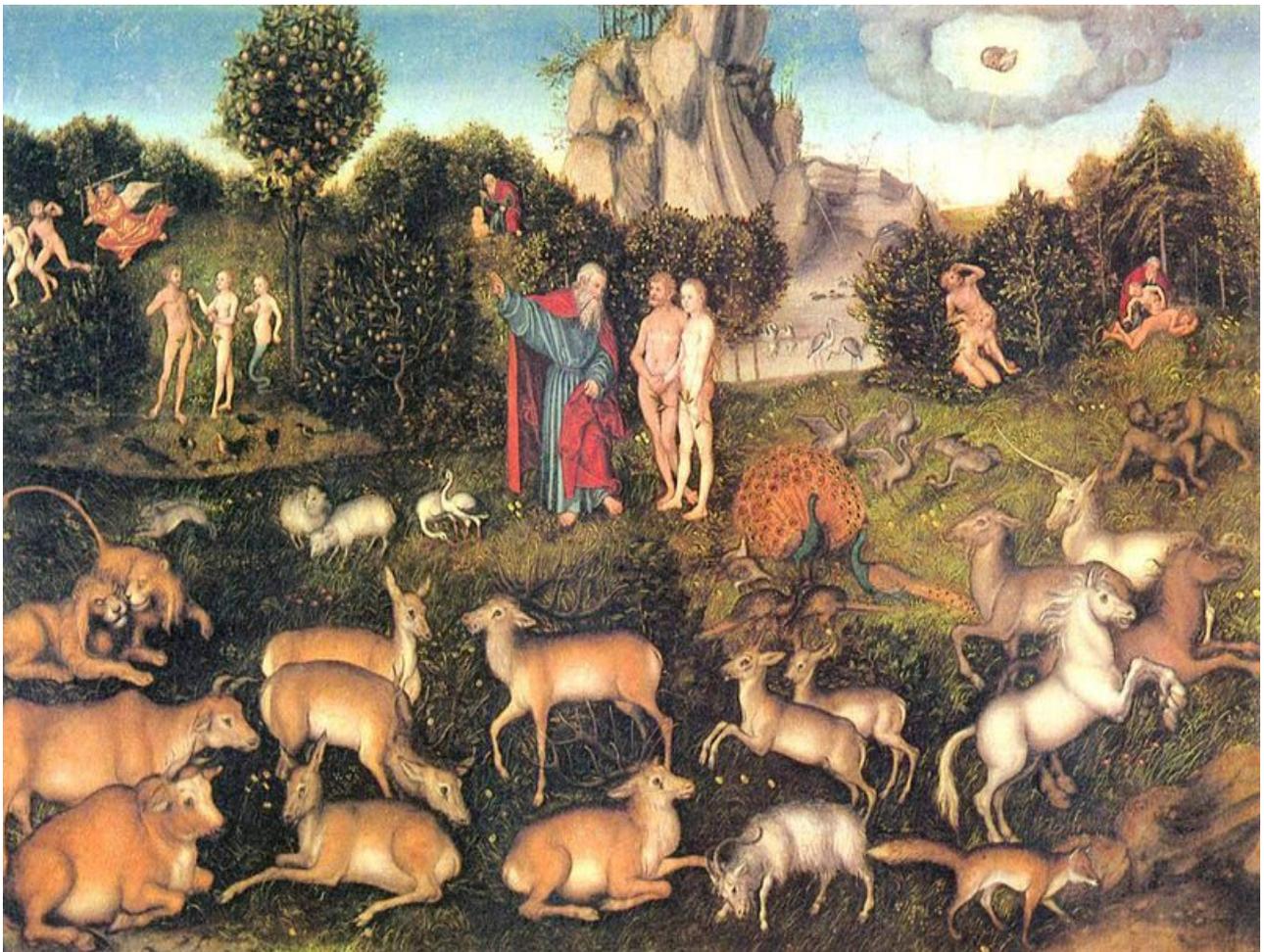


Der Dalai Lama hat versprochen alle Wesen zu retten. Aber er tut es auf seine Art. Er geht schlendernd durch das Leben. Er übt etwas, rettet etwas die Welt, lehrt etwas die Weisheit und lacht vor allem viel. Er überzeugt die Menschen im Westen, weil er ein Buddha der Freude ist. Sein größter Witz ist die Behauptung, dass er nicht erleuchtet ist. Der Dalai Lama liebt es bescheiden aufzutreten. Dadurch wird er von allen Menschen geliebt. Seine Lehre ist ganz einfach: "Sei ein guter Mensch. Wenn alle Menschen gut sind, gibt es eine gute Welt. Es ist egal, ob du Christ, Atheist oder Buddhist bist. Wichtig ist es nur, dass wir alle uns bemühen gute Menschen zu werden.

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

des Dalai Lama durch das Scheitelchakra in ihn hineinflöß. Später erschien der Dalai Lama ihm oft im Traum und gab ihm hilfreiche Belehrungen für seinen Weg als spiritueller Lehrer im Westen. Die wichtigste Lehre des Dalai Lama an alle westlichen Menschen ist: "Die Menschheit ist eine große Familie. Wir müssen alle Verantwortung für unsere Erde übernehmen, damit eine Welt des Friedens und der Liebe entstehen kann. Alle positiven Menschen sollten für das große Ziel einer glücklichen Welt zusammenarbeiten." Als spezielle Botschaft für alle Yogis erklärte der Dalai Lama: "Im tibetischen Buddhismus gehen wir davon aus, dass es im Kosmos erleuchtete Wesen gibt. Wenn man sie anruft, bekommt man Hilfe."

Das Paradies



"In der heutigen modernen Zeit hat meist jeder Einzelne seine eigene Vorstellung vom Paradies. Für die einen ist es ein Ort, der auf religiösem oder spirituellem Glauben beruht. Für die anderen ist das Paradies ein Symbol für einen perfekten Ort, einen Ort der Sehnsucht." Aus der Seminararbeit über

den Mythos vom Paradies von Julia Mutzenbach http://www.mythos-magazin.de/mythosforschung/jm_paradies.pdf

Wikipedia: Das Paradies ist nach jüdischer und daraus abgeleitet christlicher und islamischer Vorstellung der Ort, wo die Menschen zu Anfang ihrer Existenz gelebt haben, bis sie wegen ihres Sündenfalls daraus verbannt wurden. Etymologisch kommt das Wort aus der altiranischen awestischen Sprache; pairi daēza steht für eine eingezäunte Fläche. Verwandt ist hebräisch pardēs (in späteren biblischen Texten für „Baumgarten“ oder „Park“ bzw. „ein von einem Wall umgebener Baumpark“). Die alternative Bezeichnung ist ‚Garten Eden‘. Eine ähnliche Vorstellung gab es auch in der griechischen Mythologie unter der Bezeichnung Elysion.

Außer dem rückwärts gewandten gibt es insbesondere in Christentum und Islam auch ein vorwärts gewandtes Bild vom Paradies, nämlich als das Himmelreich, in das die Gottgefälligen nach dem Tode kommen werden; vgl. Jesu Worte an den einsichtigen Mitgekreuzigten: „Heute wirst du mit mir im Paradiese sein.“ (Lukas 23,43 EU). Der Islam hat diese Vorstellung stärker differenziert, darin ist das Paradies die höchste Stufe des insgesamt als Dschanna (wörtlich „Garten“) bezeichneten Himmelreichs. Der Garten Eden kommt darin auch vor, aber als eine der mittleren Stufen.

Sukhavati, „die Freudige“ (sa. sukha-vat), ist der Name des Reinen Landes („Buddhafeld“) des Buddha Amitabha, der im Amitabha-Buddhismus verehrt wird und große Bedeutung im Vajrayana (tibetischer Buddhismus) hat. Anhänger dieser Traditionen hoffen in seinem "Reinen Land" wiedergeboren zu werden. Daneben gibt es im Buddhismus noch weitere Reine Länder, die anderen Buddhas zugeordnet sind.

Es gibt Bilder, die den Weg zeigen, wie man mit Amitabha und Sukhavati arbeitet. In der Mitte sieht man den Buddha Amitabha. Über seinem Kopf befindet sich die Verbindung mit der höheren Dimension (Nirwana, Leere und Glück in einem), symbolisiert durch einen Stupa und einen blauen Himmel. Links von Amitabha sitzt der Bodhisattva der Kraft (Vajrapani), rechts von ihm der Bodhisattva des Mitgefühls (Avalokiteshvara). Es braucht innere Ruhe (Amitabha), Selbstdisziplin und Liebe zu allen Wesen, um die Erleuchtung und das Paradies-Bewusstsein zu realisieren.

Es werden zwei Möglichkeiten beschrieben, die sogenannte Erleuchtungs-Energie zu erwecken. Einerseits kann man Amitabha in seinem Paradies (Sukhavati) visualisieren, seinen Namen als Mantra denken und zu ihm beten, dass er einen auf dem Weg nach Sukhavati führen möge. Die zweite Möglichkeit besteht darin, sich selbst als Amitabha und die Welt als Paradies

Sukhavati zu visualisieren.

Als spirituelle Praxis wird von Buddhisten eine Geburt in Sukhavati nach dem Tod angestrebt. Dies gilt als besonders einfacher Weg zur Erleuchtung. Im tibetischen Buddhismus gibt es dazu noch eine besondere Meditation, die beim Sterben ausgeführt wird (bo. Phowa).

<https://www.ekd.de/best-of-bible-paradies-32588.htm>

Das Wort Paradies bedeutet ursprünglich „umzäunter Raum“ oder Garten. Daher wird das Paradies im Alten Testament auch als „Garten“ Eden bezeichnet, den Gott selbst angelegt hat. Man stellte sich vor, dass sich dieser paradiesische Zustand in der Endzeit wieder einstellen werde. Die Gleichsetzung des Paradieses mit einem Ort, an dem die auferstandenen Toten in der Nähe Gottes ihr ewiges Leben verbringen werden, knüpft daran an. Deshalb sagte Jesus zu dem reuigen Verbrecher, der mit ihm gekreuzigt wurde: „Heute wirst du mit mir im Paradies sein.“ (Lukas 23, 43)

Als Adam und Eva schon eine Zeit lang in der langweilig paradiesischen Gleichförmigkeit vor sich hingelebt hatten, kroch die Schlange herbei – und weckte in Eva die Neugier. Sie überredet Eva von der verbotenen Frucht zu essen und sagt: „Ihr werdet keineswegs des Todes sterben, sondern Gott weiß: an dem Tage da ihr davon esst, werden eure Augen aufgetan, und ihr werdet sein wie Gott und wissen, was gut und böse ist.“ Eva aß von der Frucht „und gab ihrem Mann, der bei ihr war auch davon und er aß“. Da merkten sie, dass sie nackt waren, schnell schnappten sie sich Feigenblätter und banden sie sich um. Und als Gott vorbeikam, versteckten sie sich im Gebüsch. Doch das nützte ihnen genauso wenig wie das Abschieben der Schuld auf die Schlange. Gott wollte verhindern, dass sie auch noch vom Baum des Lebens äßen und „trieb die Menschen hinaus und ließ lagern vor dem Garten Eden die Cherubim mit dem flammenden, blitzenden Schwert, zu bewachen den Weg zum Baum des Lebens“.

Apostel Paulus berichtet – um sich selbst nicht so wichtig zu nehmen in der dritten Person – von einer besonderen Paradies-Erfahrung: „Ich kenne einen Menschen in Christus; vor vierzehn Jahren – ist er im Leib gewesen? Ich weiß es nicht; oder ist er außer dem Leib gewesen? ... Der wurde entrückt in das Paradies und hörte unaussprechliche Worte, die kein Mensch sagen kann.“ Doch Paulus will sich mit dieser Erfahrung nicht wichtigmachen wie so viele andere. Er ist sich sicher: „Damit ich mich wegen der hohen Offenbarungen nicht überhebe, ist mir gegeben ein Pfahl ins Fleisch.“

Erleuchtung und Paradies



Das Paradies ist ein Bewusstseinszustand. Erleuchtung und Paradies sind die zwei Seiten der selben Münze. Die Münze ist der Erleuchtete. Ein Erleuchteter erfährt in sich Frieden, Liebe und Glück. Durch sein inneres Glück denkt er grundlegend positiv. Sein Bewusstsein konzentriert sich automatisch auf das Positive.

Wenn der Erleuchtete seine Umwelt betrachtet, sieht er auch dort vorwiegend das Positive. Er erfährt die Welt um sich herum deshalb als Paradies. Alles ist gut so wie es ist. Natürlich sieht er auch das Negative. Aber es belastet ihn nicht. Er kann es gelassen annehmen. Wenn sein Erleuchtungsbewusstsein instabil ist, dann kann er allerdings durch das Negative, durch das Leid bei seinen Mitmenschen oder in seinem Leben aus dem Paradiesbewusstsein heraus fallen. Dann muss er es üben das Leid des Lebens in sein Erleuchtungsbewusstsein zu integrieren.

Erleuchtung entsteht durch eine bestimmte Bewusstseinsstruktur im Geist. Die Basis des Erleuchtungsbewusstseins ist das erleuchtete Sein. Ein Mensch lebt in der Ruhe und ohne Anhaftung an die weltlichen Genüsse oder sein Ego (seinen Stolz, seinen Eigenwillen). Würde er anhaften, dann würde eine innere Anspannung (Verspannung) entstehen, die seinen inneren Frieden und sein inneres Glück zerstören würde.

Ich erfahre das Glücksbewusstsein vorwiegend energetisch. Durch meine spirituellen Übungen (Yoga, Gehen, Meditation, umfassende Liebe) entsteht eine starke (feinstoffliche) Energie in mir. Diese Energie spüre ich als Frieden, Glück, Liebe und Harmonie. Ich fühle mich als eins mit dem Leben und der Welt. Man kann es auch so ausdrücken, dass die Kundalini-Energie aktiviert ist. Oder dass der Heilige Geist Gottes in den Menschen eingeflossen ist. Die Energietore im Körper (Chakren) sind geöffnet. Die Energie sammelt sich im Körper und macht den Menschen glücklich.

Wenn jetzt eine innere Verspannung entsteht, dann blockiert diese Verspannung den Energiefluss, die Chakren werden geschlossen und das innere Energiefeld bricht zusammen. Das Glück verschwindet und der Geist wird negativ. Der Mensch fällt aus seinem Paradiesbewusstsein heraus. Um in ein Glücksbewusstsein zu gelangen, brauchen wir deshalb eine hilfreiche Energiestruktur im Körper (Chakrenaktivierung) und müssen als zweites innere Verspannungen (inneren Stress) vermeiden.

Wir nehmen deshalb die Dinge grundsätzlich so an wie sie sind. Außer wir können und wollen sie verändern. Dann können wir in die Kraft und Aktivität gehen. Wir lehnen nichts ab, was in unser Leben tritt. Wir bewahren Gleichmut bei Leid und bleiben in der Ruhe. Wir verspannen uns auch nicht durch weltliche Genüsse. Wir leben sie so, dass wir in unserem Einheitsbewusstsein bleiben. Das innere Glück ist das Wichtigste. Deshalb geben wir den äußeren Dingen nicht zu viel Raum in unserem Geist. Wir bleiben auf das Sein konzentriert.

Die Basis des Erleuchtungsbewusstseins ist das Leben in der Ruhe. Gott ist in der Stille zu finden. Wichtig ist aber auch die Liebe. Wir müssen alle Chakren aktivieren, wenn wir in einer starken Erleuchtungsenergie leben wollen. Dazu gehören das Wurzelchakra am Beckenboden (Erdung), das Kraftchakra am Unterbauch, der Solarplexus (Macht über sich und sein Leben), das Kronenchakra (Einheitsbewusstsein), das Stirnchakra (Klarheit), das Kehlkopfchakra (gute Kommunikation mit den Mitmenschen) und das Herzchakra (Liebe zu allen Wesen). Für das Herzchakra ist das positive Denken wesentlich. Negatives Denken verschließt es. Positives Denken aktiviert es.

Ein Paradiesbewusstsein können wir erzeugen, in dem wir uns auf das Positive in unserem Leben und in unserer Umwelt konzentrieren. Aus den positiven Gedanken folgen positive Gefühle. Wir denken positiv, handeln positiv und leben positiv. Wir müssen auch dafür sorgen, dass unser Körper in einer guten Energie ist. Dazu brauchen wir Yoga, Sport, Meditation und viel Ruhe. Letztlich brauchen wir körperliche und geistige Übungen. Wir können

auf zwei Wegen ein Glücksbewusstsein erzeugen. Wir können durch spirituelle Techniken (Yoga, Meditation) unser inneres Glück entwickeln und erhalten dann eine positive Weltsicht. Oder wir können uns auf das Positive in unserer Welt und unserem Leben konzentrieren. Dann entsteht inneres Glück. Wir probieren aus, was uns gerade hilft.

Wir sollten auch unsere Beziehungen und unseren Beruf so leben, dass wir dabei in der Ruhe und im Glück bleiben können. Wir sollten für glückliche Verhältnisse auf der Welt arbeiten, damit insgesamt ein Paradies auf der Erde entsteht. Denn letztlich hängen alle Wesen energetisch zusammen. Was ist heute dein positiver Gedanke? Welche Gedanke bringt dich dazu, deine Welt als Paradies zu erfahren? "Meine Welt ist ein Paradies, weil (..ich darin zur Erleuchtung gelangen, im Glück leben, meinen Mitwesen Gutes tun kann). Ich bin dankbar für ..." Dankbarkeit ist ein wichtiger Weg des Glücks.

Da das Paradies ein Bewusstseinszustand ist, können wir es auf der Erde als auch im Jenseits erreichen. Das Paradiesbewusstsein gibt es in verschiedenen Abstufungen. Bereits durch bewusstes positives Denken und positives Gestalten seiner Welt kann ein Mensch ein kleines Paradies um sich herum und in seinem Geist schaffen. Wenn wir jeden Tag konsequent unseren spirituellen Weg gehen, meditieren und an unseren Gedanken arbeiten, wird das Paradies stabiler und bricht auch bei Leid nicht so schnell zusammen. Wenn wir in der Erleuchtung unser Ego überwinden, können wir relativ dauerhaft im Paradies bleiben. Sieh dich als Buddha (Shiva, Göttin), lebe als Buddha und werde immer mehr ein Buddha.

Wenn wir in tiefe Erleuchtungszustände kommen, wird sich auch unsere Paradiessicht immer mehr entfalten. Wir werden das Licht (die Energiestrahlung Gottes) in der Welt sehen. Die Dinge in der Welt fangen an von sich aus zu leuchten. Wir erfahren unsere Welt als leuchtendes Land und haben Liebe, Frieden und Glück in uns. Ein Weg dahin ist es bewusst das Licht (das Gute, die Erleuchtungsenergie) in unseren Mitmenschen (Partner, Kindern, Freunden) zu sehen, sie als potentielle Erleuchtete zu begreifen.

Das höchste Paradies habe ich einmal für eine kurze Zeit in der Meditation erfahren. Meine Kundalini-Energie stieg in der Mitte des Körpers bis in den Kopf auf. Dort gab es einen Bewusstseinsumschwung und ich war in einer Dimension des höchsten Glücks, der Egolosigkeit und des tiefsten Friedens. Diesen Zustand kann man als den siebten Himmel (die Vereinigung oder das Sitzen bei Gott) bezeichnen. Im Yoga spricht man von der Vereinigung von Shiva und Shakti. Dieser Zustand ist auf der Erde nur für eine begrenzte Zeit erfahrbar (Samadhi). Im Jenseits gibt es nicht so viele energetische Störungen und wir können ewig darin ruhen (Mahasamadhi).

Wenn wir vom Paradies reden, müssen wir natürlich auch von der Hölle sprechen. Die Hölle ist wie das Paradies ein Bewusstseinszustand. Beim Paradies können wir Gefühle wie Glück, Liebe, Frieden, Kraft und Klarheit erfahren. Die Hölle ist gekennzeichnet durch Wut, Trauer, Angst, Sucht, Kraftlosigkeit, Unklarheit und Depression. Viele Menschen leben auf der Welt in den Höllenbereichen. Unser Mitgefühl gebietet es uns ihnen im Rahmen unserer Möglichkeiten zu helfen und sie aus der Hölle zu befreien.

Astralreisen

Astralreisen sind Reisen in das Jenseits. Die Seele (das Bewusstsein) verläßt den Körper und begibt sich in die Dimension jenseits der materiellen Welt. Astralreisen gehörten bei den Schamanen aller Völker der Welt zu einer wichtigen Fähigkeit. Die Schamanen setzten sich durch bestimmte spirituelle Techniken (Musik, Tanzen, Meditation) in Trance, verließen ihren Körper und trafen ihre Vorfahren. Sie fragten sie nach der Zukunft, nach Wegen der Heilung oder nach der persönlichen Lebensaufgabe.

Es gibt auch heute noch Menschen, die die besondere Fähigkeit des Astralreisens besitzen. Zu ihnen gehört der Amerikaner Robert Allan Monroe. 1973 gründete Monroe in Virginia ein wissenschaftliches Institut zur Erforschung außerkörperlicher Reisen. 1985 veröffentlichte er das Buch "Der zweite Körper". Monroe selbst hatte seine erste außerkörperliche Erfahrung im Alter von 42 Jahren. Bei einer Meditation verließ er, ohne es vorher geplant zu haben, seinen Körper. Als er merkte, dass er die Fähigkeit des Astralreisens besaß, machte er viele Jahre lang systematisch Ausflüge in das Jenseits. Er reiste mit seiner Seele in andere Länder und in die Welt der Sterne. Er traf Geistwesen und beobachtete seine Mitmenschen aus der geistigen Welt heraus. Nach einigen Jahren wurden ihm die Ausflüge ins Jenseits langweilig. Seine anfängliche Begeisterung verflog.

Da traf er auf ein erleuchtetes Geistwesen und seine Astralreisen wurden wieder spannend. Das Geistwesen vermittelte ihm den Kontakt zu einem hohen Lichtwesen. Das Lichtwesen berichtete, dass es viele (symbolisch "tausend") höchste Lichtwesen im Kosmos gibt. Diese Wesen steuern das ganze Universum. Sie senden ihre Helfer in alle Bereiche des Kosmos. In allen Dimensionen des Kosmos gibt es Seelen, die ihren Mitwesen auf dem Weg der Wahrheit, der Liebe und des Glücks helfen.

Das Lichtwesen gab ihm eine Botschaft für seine Mitmenschen, die sehr an

die Lehre von Jesus Christus erinnert: "Gesegnet sind diejenigen, die mich suchen. Sie werden zu dem erwachen, was sie wirklich sind. Sie werden das wahre Leben verkünden und Liebe ausstrahlen. Ich bin der Friede jenseits allen Verstehens. Ich lebe ewig im Jetzt. Ich bin das Licht, das alle Menschen zum Vater führt. Ich werde euch nie verlassen. Laßt ab vom weltlichen Weg. Lebt in der Wahrheit. Sobald ihr euch wandelt, wird euch alle Kraft gegeben. Meine Kinder, bleibt im Licht und in der Liebe."

Eine besondere Reise in die geistige Welt machte Friedrich Rittelmeier. Er beschrieb seine Erfahrungen in dem Buch "Das heilige Jahr" (1980). Normalerweise verläßt die Seele den Körper durch das Scheitelchakra, wenn sie in die Lichtwelt gelangen will. Sie fließt durch einen langen Tunnel, an dessen Ende sich das Licht befindet. Es gibt aber noch einen zweiten Weg in die Lichtwelt. Das ist der Weg der Meditation. Bei diesem Weg bleibt man in seinem Körper und wird einfach nur mit seinem Geist immer ruhiger. Je größer die innere Ruhe wird, um so mehr füllt sich der Geist mit Licht. Man sinkt Schritt für Schritt in immer tiefere Dimensionen des Kosmos ab. Bis sich das Ego auflöst und der Geist in die Dimension der Erleuchtung eintritt. Wer erleuchtet ist, befindet sich mit seinem Bewusstsein in der Lichtwelt. Wenn er sein Bewusstsein ganz von seinem Körper abtrennt, gelangt er sofort in die höchste Dimension des Kosmos.

Buddha sprach von den vier Stufen der Versenkung. Er selbst praktizierte sie bei seinem Tod und gelangte so direkt ins Nirvana. Der Begründer des indischen Yoga Patanjali lehrte den Weg der Zweistufenmeditation. In der ersten Stufe aktiviert man durch die Visualisierung eines spirituellen Vorbildes (Yoga-Gottheit, Meister) seine Kundalini-Energie (das Licht in sich). Wenn die Glücksenergie stark genug ist, wird der Geist von alleine ruhig. Dann stoppt man seine Gedanken und verweilt in der Ruhe. Der Geist tritt dann von alleine irgendwann in die Lichtwelt ein.

Rittelmeier gelangte auf dem zweiten Weg ins Paradies. An einem Himmelfahrtstag wachte er morgens auf und wurde von einem Engel begrüßt. Der Engel fragte ihn, ob er den Himmel sehen wollte. Rittelmeier sagte zu und so begann der Weg über die zweistufige Kundalini-Meditation ins Paradies.

Rittelmeier konzentrierte sich auf den Engel. Er identifizierte sich mit dem Engel und aktivierte dadurch das Licht in sich. Der Engel nahm Rittelmeier in sich auf. Beide wurde eins und konnten gleichzeitig geistig miteinander kommunizieren. Sie verständigten sich durch Gedankenimpulse.

Nachdem Rittelmeier das Licht in sich durch die Einswerdung mit dem Engel

aktiviert hatte, gab ihm der Engel das Mantra "Ja". Rittelmeier dachte beständig "Ja" und brachte seinen Geist dadurch immer weiter zur Ruhe. Sein Geist füllte sich immer mehr mit Licht.

Rittelmeier durchschritt die vier Stufen der Versenkung und gelangte so ins Paradies. Plötzlich sah er viele Lichtwesen um sich herum. Da er sich im Bereich der Formlosigkeit befand, war sein Sehen eher ein Fühlen und Hören.

Im Paradies traf er seine verstorbene Mutter. Ihr spirituelles Leben auf der Erde war mit dem Aufstieg ins Paradies nach dem Tod belohnt worden. Ihr Sohn ging nicht ganz so konsequent seinen Weg. Seine Mutter erklärte ihm deshalb: "Ich habe dich mit meiner Liebe oft auf der Erde begleitet und geschützt. Nur hast du das meistens nicht gemerkt." Wir können hierin die Ermahnung der Mutter an ihren Sohn sehen, in Zukunft besser auf seine innere Stimme zu hören.

Spannend an der Erfahrung Rittelmeiers ist, dass sich hier Christentum, Buddhismus und Yoga verbinden. Jede Religion arbeitet mit ihren Symbolen (Engel, Buddha, Yoga-Götter wie Shiva, Vishnu und Brahma). Aber die zentralen Paradiestechniken sind im Wesentlichen gleich. In jeder Religion gibt es den Reiseweg und den Meditationsweg.

Und in allen Religionen gibt es die Führung durch erleuchtete Wesen. Da die Mutter Rittelmeiers nach ihrem Tod ins Paradies kam, war sie erleuchtet. Sie konnte deshalb ihrem Sohn vom Paradies aus auf seinem spirituellen Weg helfen. Wahrscheinlich hat sie ihm die Vision eines Engels gesandt, damit er auf seinem Weg gestärkt wird.

Aus dem Bericht von Rittelmeier wird deutlich, dass die Hilfe der Mutter alleine nicht ausreicht, um den Sohn nach dem Tod in die Glücksbereiche des Jenseits zu bringen. Der Sohn muss das Ziel auch selbst wollen und auf der Erde konsequent seiner inneren Weisheit folgen. Er sollte gut auf den Engel oder Buddha in sich hören.

Paradiesberichte im Yoga



Einer der großen erleuchteten Yogis der heutigen Zeit ist Swami Muktananda (1908 bis 1983). Viele Jahre zog er als Pilger und spirituell Suchender durch Indien. Mit 39 Jahren, nach über zwanzig Jahren der Suche, traf er seinen Meister Nityananda. Nityananda erweckte seine Kundalini-Energie und empfahl Muktananda in einer abgeschiedenen Hütte als Yogi zu praktizieren.

Eine wichtige Meditationstechnik von Muktananda war die Konzentration auf das Scheitelchakra. Er band so seine Kundalini-Energie an einem bestimmten Punkt fest und konnte dadurch lange Zeit in der Meditation verweilen. Gleichzeitig war Muktananda in der Lage mit seiner Seele durch das Scheitelchakra den Körper zu verlassen und in die verschiedenen Bereiche des Jenseits zu reisen. Nach neun Jahren des Übens erreichte Muktananda die vollständige Erleuchtung (Buddhaschaft, Christusbewusstsein). Über seinen Weg schrieb er das Buch "Spiel des Bewußtseins" (1975).

Muktananda reiste in seiner Zeit als Yogi in die Hölle der negativen Seelen. Sich in der Hölle zu befinden war für ihn zwar unangenehm, aber er visualisierte sich als Buddha und Helfer aller Wesen. Er identifizierte sich mit dem Totengott Yama mit der segnenden Hand und der goldenen Krone auf dem Kopf, der auf einem schwarzen Büffel reitet. Dadurch aktivierte er sein inneres Glück. Die Erfahrung seiner Umwelt als Hölle war für ihn ein Weg zur Verstärkung seiner Kundalini-Energie.

Es heißt im Yoga, dass das Yogüben in einem Leidbereich der schnellste Weg zur Erleuchtung ist. Das äußere Leid zwingt den Körper zum Loslassen der Idee des äußeren Glücks und zur energetischen Umwandlung zum inneren Glück hin. Die Energie eines Yogi richtet sich in einem Leidfeld nicht nach außen zu den Anhaftungsobjekten, sondern nach innen.

Das äußere Leidfeld darf dabei nicht zu stark und nicht zu schwach sein. Zu großes äußeres Leid führt zur Verspannung und zu schwaches Leid bewirkt keine Umkehrung der Energie. Für Nils reicht das Leben in der Einsamkeit als Leid völlig aus. Er liebt das Alleineleben nicht, geht durch seine Trauer hindurch und ist plötzlich im Glück. Konkret fühlt es sich an als eine Mischung aus Trauer und Glück. In der Durchgangsphase überwiegt die Trauer und in der Vollendungsphase das Glück. Man vergißt weitgehend die Trauer und ruht vorwiegend im Glück.

Das ist genau der Weg zur Erleuchtung, die sich zwischen diesen beiden Polen befindet. Die Erleuchtungserfahrung besteht aus Leere (Nichtswerdung, Auflösung des Egos) und Einheit (Einssein mit dem Kosmos). Das Gefühl der Leere ist eher unangenehm und das Bewusstsein der Einheit glücksbetont. Das Geheimnis der dauerhaften Erleuchtung besteht darin sich auf die Leerheit zu konzentrieren und dadurch im Glück zu bleiben. Ein Yogi übt die Egosigkeit durch das Verweilen im Nichtssein (in der Ruhe und Abgeschlossenheit) und in der Arbeit für eine glückliche Welt.

Muktananda besuchte im Jenseits auch die Hölle der depressiven Seelen. Diese Hölle empfand er als besonders schlimm. Er musste sich drei Tage von dieser Seelenreise erholen. Wer beim Leid der depressiven Menschen hinsieht, der kann dadurch sein Mitgefühl erwecken. Unter weltlichen Menschen kann man als Yogi sein inneres Glück gut dadurch bewahren, dass man sich auf das Leid seiner Mitmenschen konzentriert und sich bemüht ihnen zu helfen. Das Leidfeld der Mitmenschen ist in diesem Fall das äußere Leid, das die Umkehr der Energie im Yogi bewirkt und seine Seele zur Erleuchtung hin wachsen läßt. Aus den Augen des Yogis leuchtet dann Mitgefühl und in seinem Inneren spürt er Glück und Liebe.

Spannend war die Reise von Muktananda ins Yoga-Paradies. Das Paradies der Yogis im Jenseits heißt Siddhaloka. Man kann es auch Shivaloka nennen. Er ist der Wohnort des Gottes Shiva. Wenn man sich als meditierenden Shiva im Himmel in einer schönen Berglandschaft voller Blumen, Licht und sprudelnder Quellen visualisiert, kann man sich mit dieser Paradiesenergie verbinden. Frau kann sich auch in Siddhaloka als Shivas Frau (Parvati, Gauri, Durga), als buddhistische Göttin Tara (Kuan Yin) oder als Glücksgöttin auf einer Lotusblume in einem Lotusteich (Lakshmi, Aphrodite, Venus) visualisieren. Siddhaloka ist ein Übungsort im Himmel für Männer und Frauen und Yogis aller Stilrichtungen.

Nach der Meinung von Muktananda ist Siddhaloka das schönste aller Paradiесе mit der höchsten Glücksenergie und dem größten Potential an

spirituellem Wachstum. Muktananda beschrieb genau, wie man er nach Siddhaloka gelangte. Er trat in die Meditation ein, konzentrierte sich auf das Scheitelchakra und es erschien über dem Scheitelchakra ein kleiner blauer Stern. In diesen Stern floß Muktananda mit seiner Seele hinein. Der Stern brachte ihn dann den langen Weg durch das Jenseits bis nach Siddhaloka. Der kleine blaue Stern war sein Seelengefährte. Blau die Farbe Shivas. Erst verbindet man sich mit einem Teil von Shiva und dann gelangt man in die Welt von Shiva.

Muktananda erfuhr Siddhaloka als ein Paradies voller Ruhe und Frieden. Überall leuchtete ein glückseliges blaues Licht. Muktananda traf in Siddhaloka viele Yogis und Yoginis (weibliche Yogis). Es gab in Siddhaloka hohe Berge, grüne Wälder, sprudelnde Quellen und fließende Bäche. Rehe spielten auf Wiesen voller Blumen. In der Mitte von Siddhaloka standen an einem großen See die sieben Weisen. Die sieben Weisen verkörpern im Yoga die sieben positiven Eigenschaften, mit denen man zur Erleuchtung kommen kann. Die sieben Eigenschaften sind Weisheit, Frieden, Liebe, Kraft, Freude, Glück und kosmisches Bewusstsein.

Jeder Yogi kann sich Siddhaloka auf seine Art vorstellen. Hauptsache die Vorstellung aktiviert das innere Glück, motiviert den Yogi zum spirituellen Üben und läßt ihn nach seinem Tod in eine Lichtwelt aufsteigen. Hilfreich ist es sich im Paradies umgeben von seinen erleuchteten Meistern zu visualisieren.



Der indische Yoga-Meister Sai Baba erschien 1982 dem Arzt Naresh Bhatia im Traum und führte ihn nach Vaikuntha (Naresh Bhatia, Traum und Wirklichkeit im Angesicht Gottes, 1994). Vaikuntha ist das Paradies von Vishnu und der Glücksgöttin Lakshmi. Vishnu war im alten Indien der Sonnengott. Als Sonnengott ist er voller Licht und strahlt das Licht in die Welt. Er hat sich in der indischen Philosophie zum Gott der Liebe weiterentwickelt. Vaikuntha ist deshalb ein Ort voller Sonne, Licht und Liebe in der jenseitigen Welt.

Bhatia verließ zusammen mit seinem Meister Sai Baba den Körper. Sie durchquerten die Astralwelt. Sie flogen an Galaxien aus Sternen vorüber. Nach einer langen Reise erreichten sie Vaikuntha in der Lichtwelt. Bhatia sah einen Ort voller Blumen, Licht und sprudelnder Quellen. Umgeben war Vaikuntha von hohen Bergen. In der Mitte stand der Palast Vishnus.

Im Palast hatte Bhatia eine Vision. Er sah einen milchweißen Ozean, in dessen Mitte als Ausdruck der erwachten Kundalini-Energie eine große Schlange schwamm. Die Schlange trug auf ihrem Rücken ein Liegesofa. Auf dem Sofa ruhte halb liegend wie ein Buddha der Gott Vishnu. Um seinen Hals trug er die Blumengirlande eines erleuchteten Meisters.

An seiner Halskette leuchtete ein dunkler, grünlich-blauer Edelstein. Der Edelstein Vishnus heißt Kaustubhamani und ist ein Symbol für den Stein der

Weisen. Der Stein der Weisen besteht aus den fünf Elementen Erde, Feuer, Wasser, Luft und Raum. Die Hauptlehre Sai Babas sind die fünf Eigenschaften Gewaltlosigkeit (Ahimsa), Rechtschaffenheit (Dharma, spirituelles Üben, die Lebensaufgabe erfüllen), Wahrheit (Satya), Liebe (Prema) und Frieden (Shanti).

Bei den Füßen Vishnus stand die Glücksgöttin Lakshmi in einem roten Sari mit Goldstickereien. Sie hob segnend eine Hand und sandte Lichtstrahlen in die ganze Welt. Vishnu und Lakshmi sind zwei zusammengehörende Symbole für den Weg der umfassenden Liebe. Ein liegender Gott verweist uns auf das Sat-Chid-Ananda, das Sein im Glück. Eine stehende Göttin ist ein Ausdruck der Tatkraft. Sie handelt aktiv für das Glück aller Wesen. Ein Yogi muss sich in der Ruhe verankern, damit er im Glück bleibt. Er muss handeln, wenn er seinen Mitmenschen spirituell helfen will. Das Zentrum des Karma-Yoga ist die Verbindung von Meditation und Handeln. Das ist der optimale Weg der umfassenden Liebe.

Die Glücksgöttin Lakshmi berührte mit ihrer Hand die Füße Vishnus. Sie verband sich mit den Füßen Gottes. So erweckte sie die Kundalini-Energie in Vishnu. Die Paradiesschlange Sheesha floss in Vishnu hinein und brachte ihn ins Paradiesbewusstsein. Dann meditierte Lakshmi auf den grün-blauen Edelstein an Vishnus Hals. Ihre Gedanken kamen zur Ruhe. Bhatia wurde in seiner Vision eins mit Vishnu und Lakshmi. Sein Ich-Bewusstsein verschwand. Und plötzlich war er im höchsten Paradies, in Satyaloka. Bhatia verweilte eine lange Zeit im höchsten Glück. Dann wurde er von Sai Baba wieder zur Erde zurückgebracht.



Ein großer Yogi war Mahaprabhuji (1828 - 1963). Er lehrte die fünfundfünfzig goldenen Regeln: "Bleibe stets bei der Wahrheit. Vergeude dein Leben nicht mit Sinnesfreuden. Nutze die Zeit deines Lebens. Nimm dir die Leben der Heiligen aller Religionen zum Vorbild. Halte dich stets an das Gute. Der Hauptweg der Selbstverwirklichung ist die Liebe. Wahres Glück findest du im Dienst an allen Lebewesen. Was immer du dir vornimmst, tue es mit fester Entschlossenheit. Vertraue in deine Fähigkeiten und Gott wird dir helfen."

Über Mahaprabhuji gibt es das Buch "Lila-Amrit" (1990) von Swami Madhavananda. Darin beschreibt sein Schüler Madhavananda, wie Mahaprabhuji ihm 1963 während einer Meditation das Paradies zeigte. Mahaprabhuji legte die Hand auf den Kopf von Madhavananda und aktivierte mit seiner Erleuchtungsenergie dessen Scheitelchakra. Daraufhin konnte Madhavananda geistig in das Jenseits hineinsehen. Er erblickte vier Engel, die mit einer Sänfte zu Mahaprabhuji schwebten. Mahaprabhuji stieg in die Sänfte und reiste damit durch alle Bereiche des Jenseits bis in den höchsten Himmel.

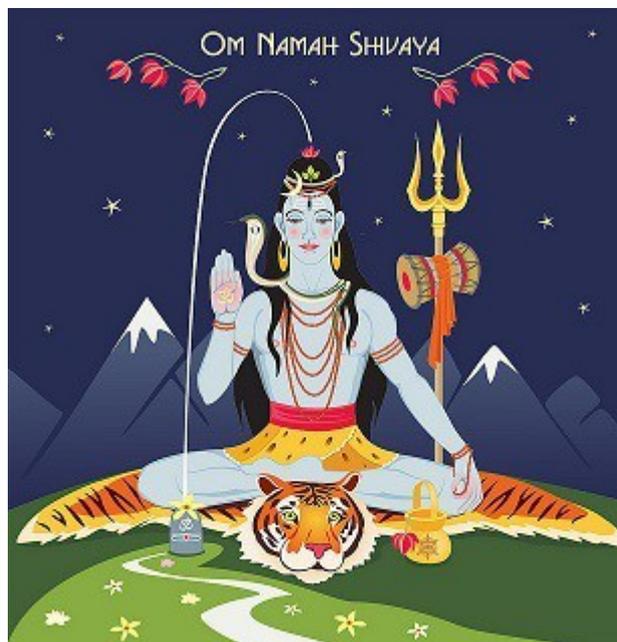
Der höchste Himmel heißt im Yoga Satyaloka, der Ort der höchsten Wahrheit. Es ist ein Ruhem im Sein, in der Einheit des Kosmos und im Glück. Das Glück in Satyaloka ist unermesslich. Es wird mit dem Strahlen von tausend Sonnen verglichen. Madhavananda, der in seiner Vision Mahaprabhuji in Satyaloka sehen konnte, beschreibt Satyaloka als hell erleuchtet wie von Sonnen in unendlicher Zahl und von immerwährendem Glück erfüllt. Dort gibt es keine

Gegensätze wie Schmerz und Freude, Dunkelheit oder Helligkeit, Hitze oder Kälte. Nur der glückselige Klang und das glückselige Licht Gottes erfüllen den Raum.

Was wollte Mahaprabhuji uns mit seiner Himmelsreise sagen? Um in die glücklichen Bereiche des Jenseits zu kommen braucht man erstens eine Sänfte und zweitens vier Engel. Die Sänfte ins Paradies ist der Meister-Yoga. Die tägliche Verbindung mit den erleuchteten Meistern alleine reicht aber nicht aus, um nach dem Tod ins Paradies zu aufzusteigen. Wir sollten auch ein positives Leben führen. Die Sänfte des Glücks muss von den vier Engeln Weisheit, Ruhe, Selbstdisziplin und umfassende Liebe getragen werden.

Einige Tage nachdem Mahaprabhuji der Welt seine Vision von Satyaloka geschenkt hatte, starb er mit den Worten: "Ich werde auch nach meinem Tod mit euch sein. Wann immer ihr an mich denkt, werde ich anwesend sein. Bleibt standhaft auf eurem spirituellen Weg. Verliert eure Ziele nicht aus dem Auge."

Bhagiratha



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

Bhagiratha wusste, dass seine Brüder und Schwestern sich nicht alleine von

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

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

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

Bhagiratha verwandelte sich in Shiva. Das Wasser wurde zur kosmischen Energie. Die Energie floss in sein Scheitelchakra hinein und außen über seinen Kopf und seine Haare an seinem Körper herunter. Nach einiger Zeit war Bhagiratha ganz voller Glücksenergie und umgeben von einer Wolke aus Licht. Wo seine Füße hintraten, begann die Erde zu blühen. Rote Rosen und weiße Lilien säumten seinen Weg. In seiner Nähe wurden die wilden Tiere zahm, und die Vögel begannen zu singen. Als er wie ein Gott (Buddha) vor Glück strahlte, ging er zurück in die Welt des Leidens (die Hölle) und erzählte den Menschen vom inneren Glück. Da er es selbst verwirklicht hatte, glaubten sie ihm und eiferten ihm nach. So wurde das Paradies auf die Erde gebracht.

Videos im Internet zum Thema Tod

Die Videos über die Nahtodforschung zeigen uns sehr deutlich, wie es im Jenseits aussieht. Sie sind ein großes Geschenk für alle Menschen, die sich für das Leben nach dem Tod interessieren. Zwar sind alle Menschen wieder zurück gekommen, um uns vom Jenseits zu berichten, aber sie beweisen oft auch, dass es das Jenseits gibt. Der Beweis ist ganz einfach. Im Zustand der Bewusstlosigkeit traten sie aus

ihrem Körper aus und beobachten von oben die Situation. Nach ihrer Rückkehr konnte sie über das Geschehen Auskunft geben. Sie wussten auch Dinge, die sie nicht wissen konnten. Und sie wussten danach auch, dass ein Mensch mit seinem Bewusstsein seinen Körper verlassen kann. Das geschieht auch beim Sterben. Nur dauerhaft. Die Situation ist die gleiche.

Wir sollten bei den Nahtoderfahrungen bedenken, dass nur etwa 2 % der Menschen in die Lichtwelt gelangen. Es handelt sich hierbei um spirituell sehr fortgeschrittene Seelen. Wir normalen Menschen brauchen spirituelle Techniken, um nach dem Tod ins Licht zu kommen. Dabei bieten uns die Lehren des Yogta und der Amitabha-Budhismus eine große Hilfe. Ich habe alle Techniken beschrieben, die für uns hilfreich sind. Wir sollten aber bereits im Leben jeden Tag konsequent den spirituellen Weg gehen, damit wir beim Tod die Kraft haben ins Licht aufzusteigen.

Was sagen Nahtoderfahrene zur Reinkarnation? | Sterbeforschung aktuell
<https://www.youtube.com/watch?v=XWTz0NBHnjw&t=3s>

Erinnerungen an ein Dutzend Erdenleben | Jenny Cockell im Gespräch
<https://www.youtube.com/watch?v=2Hyo67DKR4k>

Wiedergeburt - oder alles vorbei? | SWR Nachtcafé
<https://www.youtube.com/watch?v=xSrGkj9WT1k&t=2s>

Die folgende Sendereihe aus der Schweiz ist außergewöhnlich und gibt gute Einblicke in das Jenseits:

Die ausserkörperliche Erfahrung von Frau Sarah Friederich (beten hilft)
<https://www.youtube.com/watch?v=fO1b1Xn5X-w>

Die Nahtoderfahrung von Frau Anna Weidkuhn (traf ihren Großvater und zwei Lichtwesen)
<https://www.youtube.com/watch?v=JOQj8CbXcAY>

Die Nahtoderfahrung von Herrn Schoss (ein erfolgreicher Unternehmer erkennt was wirklich zählt im Leben)
<https://www.youtube.com/watch?v=OApYZ91xDMo>

Die Nahtoderfahrung von Frau Ursula Schulenburg (sie sah, dass ihr Leben in der Zukunft besser wird)
<https://www.youtube.com/watch?v=xcQtMYNqK4I>

Die Nahtoderfahrung von Frau Manuela Fazzi (erkannte die Gefühle der anderen Menschen als ihre eigenen Gefühle, Einheitsbewusstsein)
<https://www.youtube.com/watch?v=VKZHFTJriKE>

Die Nahtoderfahrung von Frau Andrea Pfeifer (sah ihr gesamtes Leben in einem

Moment, sie wollte noch ihre Begabung mit der Welt teilen)

<https://www.youtube.com/watch?v=457xGuSEq5E>

Die Nahtoderfahrung von Frau Anke Evertz (sah viele Ebenen im Jenseits, war mit allem verbunden, alle Fragen wurden beantwortet)

https://www.youtube.com/watch?v=kh-Y_KDtmOE

Die ausserkörperlichen Erfahrungen von Frau Zürcher (Paradieserfahrungen)

<https://www.youtube.com/watch?v=Z9XCshwDmsk>

Die Nahtoderfahrung von Frau Michaela Winkler (kam nach Selbsttötungsversuch ins Licht)

<https://www.youtube.com/watch?v=xAP-JuC2Vew>

Die Nahtoderfahrung von Frau Michèle Bögli-Mastria (ging als Seele in einen anderen Raum aus Licht)

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

Die Nahtoderfahrung von Frau Samira Henning (erkannte, dass sie Teil des Lichts ist, das Licht in sich hat. Sie fand zum Yoga.)

<https://www.youtube.com/watch?v=V2swijluS0k>

Die Nahtoderfahrung von Frau Marta Brandner (hatte eine Kundalini-Erfahrung, sie sah wo sie andere verletzt hat, sie erlangte Allwissenheit)

<https://www.youtube.com/watch?v=uidQUKtX-ak>

Die Nahtoderfahrung von Frau Claudia Schäpper (sie hatte noch eine Aufgabe auf der Erde, sie traf ein großes Lichtwesen, eine Geistführerin)

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

Die Nahtoderfahrung von Ramón Gartmann (der Heiler, traf im Jenseits gute und böse Wesen, gelangte ins Paradies)

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

Sterben - wie damit leben? | SWR Nachtcafé 2019. Eine gute Diskussion über das Sterben und den Tod. Sabine Mehne berichtet von ihrer eigenen Nahtoderfahrung. Sie trat mit ihrem Bewusstsein aus dem Körper aus und wusste danach, dass das Leben nach dem Tod weitergeht. Sie gelangte ins Licht und erkannte, dass im Jenseits eine Lichtdimension gibt. Sie fühlt sich durch ihre eigene innere Stimme auf ihrem Weg geführt.

<https://www.youtube.com/watch?v=8jXc3ufFkhc>

Eine Pfarrerin und das Leben nach dem Tod | Susanne Gödecke im Gespräch

<https://www.youtube.com/watch?v=hDIxaDoJ8Jg>

Geistiges Heilen und Jenseits-Kontakte | Dr. med. Fela Maria Winkler im Gespräch
<https://www.youtube.com/watch?v=yIjw3hITN-c>

Der Tod: „Kein Abschied, sondern Neubeginn!“ | Paul Schmitt (Sterbeforscher)
<https://www.youtube.com/watch?v=REWHAcOe8DA>

Zitate

Der Tod lächelt uns alle an, das einzige was man machen kann ist zurücklächeln! (Marcus Aurelius)

Wenn du dich jemals in einer Notsituation auf Leben und Tod befunden hast, wirst du wissen, dass es da kein Problem gab. Der Verstand hatte keine Zeit, mit der Situation herumzuspielen und ein Problem daraus zu machen. In einer wirklichen Notlage hält der Verstand an - du wirst vollkommen gegenwärtig im Jetzt und eine unendlich viel größere Kraft übernimmt die Führung. Deshalb gibt es so viele Berichte von ganz normalen Leuten, die plötzlich unglaublich mutig handeln konnten. Eckhart Tolle

Wenn einer fünfundsiebzig Jahre alt ist, kann es nicht fehlen, daß er mitunter an den Tod denke. Mich läßt dieser Gedanke in völliger Ruhe, denn ich habe die feste Überzeugung, daß unser Geist ein Wesen ist ganz unzerstörbarer Natur, es ist ein fortwirkendes von Ewigkeit zu Ewigkeit, es ist der Sonne ähnlich, die blos unsern irdischen Augen unterzugehen scheint, die aber eigentlich nie untergeht, sondern unaufhörlich fortleuchtet. Johann Wolfgang von Goethe

Wie du am Ende deines Lebens wünschst gelebt zu haben, so kannst du jetzt schon leben. Mark Aurel

Niemand kennt den Tod, es weiß auch keiner, ob er nicht das größte Geschenk für den Menschen ist. Dennoch wird er gefürchtet, als wäre es gewiß, daß er das schlimmste aller Übel sei. Sokrates

„Falls der Tod aber gleichsam ein Auswandern ist von hier an einen anderen Ort, und wenn es wahr ist, was man sagt, daß alle, die gestorben sind, sich dort befinden, Welch ein größeres Glück gäbe es wohl als dieses?“ Sokrates

Wir werden alle sterben, jeder von uns, was für ein Zirkus! Das alleine sollte uns dazu bringen, uns zu lieben, aber das tut es nicht. Wir werden terrorisiert von Kleinigkeiten, zerfressen von gar nichts. Charles Bukowski

Die Frage ist nicht, ob es ein Leben nach dem Tod gibt. Die Frage ist, ob du vor dem Tod lebendig bist. Osho

*Der Tod ist das Tor zum Licht am Ende eines mühsam gewordenen Lebens.
Franz von Assisi*

*Tot ist überhaupt nichts: Ich glitt lediglich über in den nächsten Raum.
Annette von Droste-Hülshoff*

*Sei fest bereit zu sterben, denn Tod und Leben beides wird dadurch süßer.
William Shakespeare*

Sobald wir alle unsere Arbeiten auf dieser Erde erledigt haben, ist es uns erlaubt unseren Leib abzuwerfen, welcher unsere Seele, wie ein Kokon den Schmetterling, gefangen hält. Wenn die Zeit reif ist, können wir unseren Körper gehen lassen, und wir werden frei sein von Schmerzen, frei von Ängsten und Sorgen, frei wie ein wunderschöner Schmetterling, der heimkehrt zu Gott. Elisabeth Kübler-Ross

*Den Sinn erhält das Leben einzig durch die Liebe. Das heißt: je mehr wir zu lieben und uns hinzugeben fähig sind, desto sinnvoller wird unser Leben.
Hermann Hesse*

Fröhlicher Tod

Es ist ein fröhlich Ding um aller Menschen Sterben: Es freuen sich darauf die gerne-reichen Erben; Die Priester freuen sich, das Opfer zu genießen; Die Würmer freuen sich an einem guten Bissen; Die Engel freuen sich, die Seelen heimzuführen; Der Teufel freut sich, im Fall sie ihm gebühren. Friedrich von Logau (1605 - 1655),

Gleich einer ziehenden Wolke durch nichts gebunden: Ich lasse einfach los, gebe mich in die Launen des Windes. Daigu Ryōkan (1758 - 1831), japanischer Bettelmönch und Dichter

Drei große Visionen



Nils hatte drei große Visionen. Er sah sich im Alter von 70 Jahren in seinem Haus umgeben von einer Gruppe von Menschen. Alle unterhielten sich und Nils saß ruhig da und genoß sein inneres Glück. Und es gab dort eine Frau, die zu ihm gehörte. Das war insofern erstaunlich, als Nils 20 Jahre alleine gelebt hat. Erst jetzt, viele Jahrzehnte nach seiner Vision, ist wieder eine Frau in sein Leben getreten.

In einer zweiten Vision sah Nils sich auf einer großen Veranstaltung am Tisch mit vielen spirituellen Meistern verschiedener Religionen sitzen. Es gab einen Indiander, einen Schwarzen und noch einige weitere Personen. Nils vertrat den Yogaweg. Im Publikum sah Nils seinen Sohn. Sein Sohn hatte sich nach einer Zeit der Begeisterung vor etwa fünfzehn Jahren vom spirituellen Weg abgewandt. Vater und Sohn haben nicht mehr viel Kontakt. Aber vielleicht finden sie in einigen Jahren wieder zueinander. Jedenfalls lehrt Nils in dieser Vision die Einheit aller Menschen und aller Religionen.

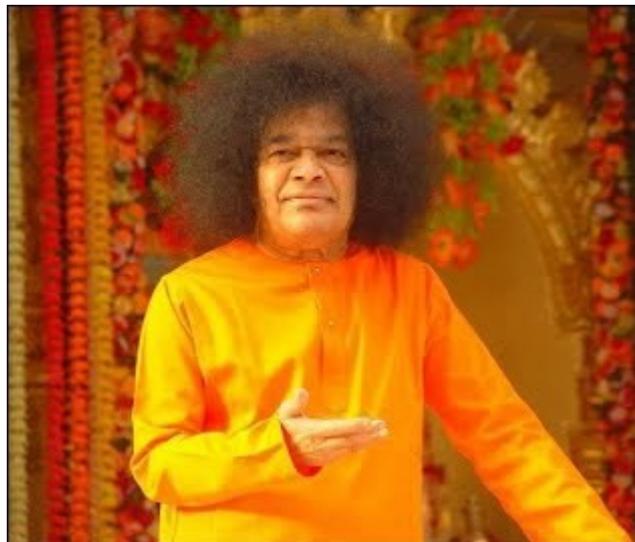
Die dritte Vision bezieht sich auf das Paradies. Nils sah im Traum wie er eine kleine Gruppe von Menschen auf einem steilen Pfad durch ein Gebirge ins Yoga-Paradies führte. Das Paradies war ein kleines Dorf in einem schönen Gebirgstal, in dem jeder seine eigene Hütte besaß. Jeder konnte auf seine Art im Paradies leben und seine persönlichen spirituellen Übungen machen,

Nils kennt den Weg ins Paradies. Seine Meister haben ihm die Techniken gezeigt, mit denen man bei seinem Tod ins Licht aufsteigen kann. Und sie haben ihm einen Geschmack vom Paradies gegeben. In einer Meditation hat

Nils erfahren, dass das Paradies das große Ziel aller Seelen ist. Es gibt verschiedene Paradiese. Es gibt Paradiese der Form und formlose Paradiese. In Paradiesen der Form gibt es uns als Person, unsere Freunde und eine schöne Umgebung. Man kann spirituell üben und sich in seiner Erleuchtungsenergie entwickeln.

Das höchste Glück gibt es im Paradies ohne Form. Wir können es als ein Bewusstseinsfeld aus den Energien Frieden, Liebe, Wahrheit und Glück verstehen. Im Yoga nennt man das Sathyaloka, den Ort der höchsten Wahrheit. Im Buddhismus bezeichnet man es als Nirwana, weil man dort kein Ego mehr hat. Christen sprechen von einem Ruhen in Gott.

Der Paradies-Traum



Der in Indien heutzutage bekannteste Yoga-Meister ist [Sathya Sai Baba](#). Er wurde am 23. November 1926 geboren und starb am 24. April 2011. Sai Baba lehrte die fünf Grundsätze: Sathya (Wahrheit), Prema (Liebe), Shanti (Frieden), Ahimsa (Gewaltlosigkeit) und Dharma (Rechtschaffenheit). Sai Baba sagte: "Sei glücklich. Gehe in deinem Leben einen Glücksweg. Gehe den Weg, der zu dir paßt. Gehe ihn konsequent und mit Ausdauer."

Sai Baba vertrat die Einheit aller Religionen. Er lehrte, dass alle Religionen Wege zur Erleuchtung sind, wenn sie richtig praktiziert werden. Sai Baba wünschte eine glückliche Welt. Er wünschte eine Welt der Liebe, des Friedens und des Glücks. Seine Hauptaufgabe sah er in der Arbeit für dieses große Ziel. Er glaubte, dass der Menschheit ein goldenes Zeitalter bevorstehe. "Die Zeit für einen Wandel auf der Welt ist gekommen. Wenn das goldene Zeitalter kommt, wird Liebe und Frieden die Welt erfüllen. Wann das goldene Zeitalter

kommt, hängt von der Mitarbeit möglichst vieler Menschen auf der Welt ab. Jetzt ist die Zeit, damit zu beginnen.“

Nils fand im Jahre 1995 zu Sai Baba. In einer Buchhandlung sah er das Buch von Samuel Sandweis "Sai Baba. Der Heilige und der Psychotherapeut." Nils kaufte sich das Buch, las es und war begeistert. Im Oktober 2000 erschienen Nils die Yogagötter Shiva, Vishnu und Brahma gleichzeitig im Traum. Nils sah die drei Götter in seinem Traum als wunderschöne Statuen aus einem dunkelgrünen Stein nebeneinander stehen. Sie schenkten Nils den Weg des Trimurti Yoga, der Verbindung aus Beten (Meister Yoga), Liebe (Karma Yoga) und spirituellem Üben (Hatha Yoga und Meditation).

Im März 2001 erhielt Nils den Paradies-Traum. Er sah sich als einen erfolgreichen spirituellen Meister, der viele Menschen durch eine schwierige Gebirgslandschaft in ein schönes Paradiesdorf im Jenseits führt. Jeder bekam dort sein eigenes Haus. Später erschien ihm auch noch der Yoga-Gott Ganesha. Ganesha verkörpert den mittleren spirituellen Weg, auf dem ein Yogi auch die weltlichen Genüsse leben darf (Beziehungen, gutes Essen, Fernsehen, Musik, Kreativität).

Swami Shivananda



[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.

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 Sivananda war ein großer Anhänger der spirituellen Technik des Tagesplanes: "Alle spirituell Suchenden müssen sich ein spirituelles Tagesprogramm je nach ihrer Zeit, ihrem Temperament und ihren Neigungen zulegen. Müßiggang macht den Geist stumpf wie Rost das Eisen. Die tägliche Selbstdisziplin ist eine unerläßliche Bedingung für den spirituellen Fortschritt. Säe tägliches Üben, ernte Gnade."

Paradies Meditation



1. Körper = Wir konzentrieren uns auf unseren Körper und bringen dadurch unseren Geist zur Ruhe. Wir spüren in unsere Beine und Füße hinein. Wir lassen Licht um unsere Beine und Füße kreisen. Wir denken dabei das Wort "Licht" als Mantra. Wir lassen Licht um unsere Arme und Hände kreisen. Wir denken "Licht". Wir konzentrieren uns auf unseren Kopf, lassen Licht um unseren Kopf kreisen und denken das Mantra "Licht". Wir hüllen unseren ganzen Körper mit Licht ein und denken "Licht." Dann entspannen wir uns.

2. Energiewolke = Wir beginnen jetzt unseren Aufstieg in den Himmel. Zuerst gehen wir in die Astralwelt. Wir werden zu einer Seele. Wir visualisieren eine Wolke aus feinstofflicher Energie um unseren Körper herum. Wir sind diese Wolke. Wir konzentrieren uns auf die Wolke und nicht auf unseren Körper. Wir lassen unseren Körper los. Wir denken mehrmals das Mantra: "Ich bin eine Wolke. Ich bin eine Seele. Ich bin unabhängig von meinem Körper." Wir denken das Mantra so lange, bis wir uns als Wolke um unseren Körper herum fühlen.

3. Sterne = Wir visualisieren den ganzen Kosmos um uns herum voller Sterne. Unsere Seele kann überall hinreisen, wenn sie es will. Wir meditieren auf den Kosmos. Wir denken mehrmals das Mantra: "Sterne." Wir machen dabei große Kreise mit den Armen. Bis in uns das Gefühl des Einsseins mit dem Kosmos entsteht. Wir fühlen uns geborgen in der großen Ordnung des Kosmos.

4. Welt der positiven Seelen = Wir gelangen in die oberste Astralwelt, die hinter dem materiellen Kosmos liegt. Das ist die Welt der positiven Seelen. Wir werden in uns positiv. Wir überlegen uns die positiven Punkte in unserem Leben. Wir denken das Mantra: "Positiv in meinem Leben ist ..." Wir zählen so viele positive Dinge auf, bis unser Geist positiv wird.

5. Welt der glücklichen Seelen = Über der Welt der positiven Seelen liegt die Welt der glücklichen Seelen (Bodhisattvas). Wir sind jetzt im Paradies

Amitabhas. Wir stellen uns vor, dass alle unsere Wünsche erfüllt werden. Welche Wünsche hast du? Werde dir aller deiner Wünsche bewusst. Erfülle sie dir oder lasse sie los. Definiere deinen Genugpunkt. Verlange nichts darüber hinaus. Gelange zur Zufriedenheit mit dir und deinem Leben: "Mein Weg der Zufriedenheit ist ..."

6. Welt der Buddhas = Über der Welt der glücklichen Menschen liegt die Welt der Buddhas (Erleuchteten). Wir visualisieren uns als Buddha des Lichts oder Göttin der Liebe. Wir wünschen eine glückliche Welt. Wir bewegen segnend eine Hand und denken: "Ich sende Licht zu ... (zähle mehrere Menschen auf und hülle sie in Licht und Liebe ein). Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

7. Große Umwandlung = Wir bewegen weiter segnend unsere Hand. Wir füllen den ganzen Kosmos mit Liebe und Licht. Wir durchstrahlen auch alle Leidbereiche mit Licht. Wir senden allen leidenden Wesen Licht. Wir hüllen sie mit Licht ein und denken das Mantra: "Ich sende Licht zu ..." Wir denken an die Probleme in unserem Leben und senden allen Problemen Licht. Wir hüllen sie mit Licht ein und denken das Mantra: "Meine Probleme sind ... Ich sende ihnen Licht." Wir hüllen unsere Probleme so lange mit Licht ein, bis wir sie annehmen und in unser Leben integrieren können. Wir werden zu einem Meister des Lebens, der in allen Lebenssituationen im Licht bleiben kann.

8. Siebter Himmel = Wir kommen in den siebten Himmel (höchstes Nirwana, formlos). Wir visualisieren um uns herum eine Sonne aus starker Energie von Liebe und Glück. Wir denken das Mantra: "Om Sonne, Licht, Liebe, Frieden, Glück." Wir laden unsere Seele vollständig mit Licht und Glück auf. Wir ruhen einige Zeit in der Energie aus Licht, Liebe und Glück.

9. Erleuchtete Meister = Wir verbinden uns mit Buddha Amitabha und allen erleuchteten Meistern (Buddhas und Bodhisattvas). Wir reiben die Handflächen vor dem Herzchakra, visualisieren Buddha Amitabha in der Sonne des siebten Himmels und denken: "Om Buddha des Lichts, Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg." Wir fühlen uns mit Buddha Amitabha und allen erleuchteten Meistern real verbunden. Wir spüren, wie mit dem Mantra die Energie des Buddhas Amitabha in uns hinein fließt und uns erfüllt.

10. Zurückkommen = Wir bewegen die Füße. Wir strecken und räkeln uns. Wir sind wieder auf der Erde und in unserem Leben. Mit Optimismus voran. Geh auf deine Weise deinen Weg der Wahrheit und Liebe.

Meine Paradieserfahrungen

Ins Paradies kommt man durch die Erleuchtung. Erleuchtung und Paradies sind zwei Beschreibungen für den gleichen Zustand. Erleuchtung bedeutet inneres Licht. Wer Licht in sich hat, sieht dadurch das Licht in der Welt. Wer das Licht in der Welt erkennen kann, der erzeugt dadurch Glück in sich selbst.

Ein Erleuchteter lebt im Paradiesbewusstsein. Er erfährt seine Welt als Paradies. Er kann in das Paradiesbewusstsein durch seine spirituellen Übungen (Yoga, Meditation) oder durch das positive Denken (sich als Buddha/seine Umwelt als Paradies visualisieren) gelangen. Ein hilfreicher Satz lautet: "Meine Welt ist ein Paradies, weil ...". Welcher Gedanke läßt dich deine Welt als Paradies empfinden?

Ein Erleuchteter erfährt sich vorwiegend als Seele voller Licht, Liebe und Frieden. Auf der Erde erhebt er sich durch das Paradiesbewusstsein über seinen Körper und das Leid der Welt in einen Zustand des dauerhaften Glücks. Dieses Glück ist aber kein abgehobenes Glück, sondern eher ein Zustand guter innerer Energie, der Kraft bei Leid, Optimismus beim Handeln, innere Heiterkeit und umfassende Liebe gibt.

Bei dem Tod läßt man den Körper auf der Erde und geht mit seinem Bewusstsein ins Jenseits über. Wenn das Bewusstsein auf der Erde glücklich war, ist es auch im Jenseits glücklich. Es schafft aus sich selbst heraus eine glückselige Umwelt und fühlt sich von glückseligen Energiebereichen angezogen. Es fließt dort hin, wo sich die anderen Erleuchteten, Heiligen und Buddhas befinden.

Nur wenige Menschen erreichen bereits auf der Erde ein dauerhaftes Erleuchtungsbewusstsein. Die meisten Menschen steigen bei ihrem Tod durch eine kluge Sterbepaxis ins Paradies auf. Wer vor dem Tod nicht erleuchtet ist, kann durch eine Sterbemeditation (Mantra, Gebet) ins Paradies gelangen.

Die fünf Hauptkräfte für den Aufstieg ins Paradies sind innerer Frieden (keine Ablehnung von Leid, falsche Wünsche loslassen), Wahrheit (immer seiner eigenen Wahrheit treu bleiben), Selbstdisziplin (beim spirituellen Üben), Freude (positives Denken) und Liebe (allen Wesen Glück wünschen). Diese fünf Grundsätze sollte jeder Mensch in seinem Leben üben.

Es gibt für eine Seele zwei Wege ins Paradies (die Lichtdimension im Kosmos). Man kann in das Paradies durch die Visualisierung einer Reise durch einen langen Tunnel gelangen. Und man kann in das Paradies durch eine tiefe

Kundalini-Meditation kommen. Die Möglichkeit zweier verschiedener Paradieswege entsteht dadurch, dass der Kosmos ein System aus verschiedenen Dimensionen ist.

Nils kann die Existenz beider Wege bestätigen. Durch eine Kundalini-Meditation gelangte er 1986 in die Lichtdimension des Kosmos. Im Liegen brachte er seine Gedanken mit einer Meditation zur Ruhe. Aus seinem Beckenraum erhob sich die Kundalini-Energie. Nils konzentrierte sich auf die Kundalini-Energie und sie stieg als warmer Lichtstrahl langsam in der Mitte des Körpers hoch bis in den Kopf. Als sie im Kopf angekommen war, gab es einen geistigen Umschwung. Das Ego-Bewusstsein erlosch und Nils war im Licht.

Am 16. Juni 2005 lernte Nils in einem Traum den Reiseweg ins Paradies kennen. Zu Beginn sah er sich als Seele in einem großen Raum. Dieser Raum war die materielle Welt. In dieser Welt haben die Wesen einen materiellen Körper und definieren sich durch ihre körperlichen Bedürfnisse. Sie können sich nicht vorstellen, dass es zusätzlich noch eine immaterielle Welt gibt, in der alles aus Energie besteht und die Wesen als Bewusstseinsseinheiten (Seelen) leben.

Noch weniger können sich materiell denkende Wesen vorstellen, dass es in der Energiewelt eine Dimension des Lichts gibt, in der man dauerhaft im Frieden und im Glück leben kann. In der materiellen Welt glauben die Wesen an ihren Körper, in der Energiewelt (Astralwelt) an ihre Gefühle und ihre Gedanken und in der Lichtwelt an das Glück und die Liebe. Das Besondere der Lichtwelt ist die Egolosigkeit. Die Wesen dort denken nicht egoistisch, sondern leben im Sein, im Glück und im Geben.

Nils befand sich am Anfang seines Paradiestraumes also in der materiellen Welt. Er kletterte an einer langen Gardine (einer Art Seil) aufwärts, bis er zu dem Eingang eines dunklen Tunnels kam. Das Seil ins Paradies sind die spirituellen Übungen, der Kundalini-Yoga. Mit dem Kundalini-Yoga (Hatha-Yoga, positives Denken, Meditation) wird die Energie im Kundalini-Kanal (in der Mitte des Körpers vom Becken bis zum Scheitelchakra) aktiviert.

Auf seinem Weg ins Paradies traf Nils sieben schwarze Spinnen. Er fing die Spinnen in einem Glas und konnte so seine Reise an der Gardine aufwärts immer weiter fortsetzen. Er konnte die Spinnen fangen, weil er in seinem realen Leben jeden Tag den Weg der umfassenden Liebe übt. Seine umfassende Liebe bezieht sich auch auf Spinnen, obwohl er sich vor Spinnen etwas ekelt. Wenn eine Spinne aus dem Wald in sein Haus gelangt, nimmt er immer ein Marmeladenglas, fängt die Spinne und setzt sie ins Freie. Nils ist so geübt im Spinnen fangen, dass es ihm auch in seinem Traum gut gelang.

Das Spinnen fangen, der Weg der umfassenden Liebe, war seine Eintrittskarte in das Paradies.

Die Spinnen symbolisieren die sieben Chakren, die von unten bis oben auf dem KundaliniEnergiekanal (der Gardine) sitzen. Man kann die sieben Spinnen als die sieben Wächterinnen der Erleuchtungsenergie sehen. Wenn man sein Ego (die Abneigung gegen das Unangenehme) opfert, sich mit den Spinnen identifiziert und sie rettet, schenken sie einem die innere Kraft, die man für den Aufstieg ins Paradies braucht.

Die siebte Spinne flüchtete in den dunklen Tunnel. Nils folgte ihr, fing sie, und sein Bewusstsein erlosch kurzfristig. Als er wieder erwachte, war er in einem zweiten Raum. Dieser Raum war die Astralwelt, die Zwischenwelt zwischen Erde und Paradies (Lichtwelt). In der Zwischenwelt traf er auf seinen verstorbenen Vater. Sein Vater brachte ihn bis zum Ende der Astralwelt. Dort befand sich ein großes Fenster. Vom Fenster aus führte ein langer Steg, eine Art Himmelsleiter, durch eine Schilflandschaft zu einem großen See.

Den Holzsteg kann man als einen Weg der Reinigung und Egoauflösung ansehen. Es musste noch eine zweite innere Reinigung stattfinden, bevor Nils von der Astralwelt in die Lichtwelt (das Paradies) gelangen konnte.

Der große See war das Paradies. Man kann das Paradies als einen Bereich hoch konzentrierter Glücksenergie im Kosmos sehen. Es ist wie ein Meer aus Licht, in dem die erleuchteten Seelen im Jenseits schweben. In der Mitte des Lichtmeeres erblickte Nils eine Gruppe von Heiligen. Und diese Heiligen sahen Nils. Nils spürte, dass sie ihn energetisch wahrgenommen hatten. Einige Heilige kamen aus dem Lichtmeer auf ihn zu. Nils bekam es mit der Angst zu tun. Er wollte noch nicht ins Paradies. Er hatte auf der Erde noch viel zu tun.

Nils flüchtete, so schnell er konnte, durch die Astralwelt zurück in seinen Körper. Dann wachte er auf. Nach dem Aufwachen ging er durch eine Phase der inneren Reinigung. Starke Energien zogen durch seinen Körper. Dann löste sich sein Ich-Bewusstsein auf. Er trat in einen Zustand der Glückseligkeit ein. Er spürte längere Zeit Frieden, Liebe und Glück in sich. Nils hatte einen Geschmack vom Paradies auf die Erde mitgenommen. Dadurch wurde ihm klar, dass er real mit dem Paradies in Kontakt gekommen war.

Der Amitabha Buddhismus



Der Amitabha Buddhismus ist ein großer Schatz. Er kann für viele Menschen im Westen sehr hilfreich sein. Dafür muss der Amitabha Buddhismus jedoch an die westliche Kultur angepasst werden. Die Menschen im Westen denken überwiegend wissenschaftlich und undogmatisch. Ein westlicher Amitabha Buddhismus sollte nur zwei Dogmen kennen: Die Wahrheit und die Liebe. Die Basis des Amitabha Buddhismus ist der Buddha Amitabha. Er ist ein Buddha des Lichts und der umfassenden Liebe. Als Buddha des Lichts lebt er in einem Zustand der Erleuchtung. Als Buddha der Liebe hilft er allen Menschen, die ihn anrufen und sich geistig mit ihm verbinden. Er führt sie zur Erleuchtung, ins Licht, ins Paradies (in ein Paradiesgefühl des Lebens, in das erleuchtete Bewusstsein).

Vielen Menschen im Westen fehlen innerer Frieden, Glück und Liebe. Der Amitabha Buddhismus weist einen Weg, wie alle Menschen diese Werte in ihrem Leben verwirklichen können. Wir können uns Buddha Amitabha als einen erleuchteten Meister im Jenseits vorstellen und ihn um Hilfe auf unserem Lebensweg bitten. Gut dafür sind die Mantren "Namu Amida Butsu" (japanisch), "Namo Amitabha Buddha" (Sanskrit), "ámó amítuó fó" (chinesisch), "nammo asida fat" (vietnamesisch) oder einfach "Om Buddha Amitabha". Wir können uns auch selbst als Buddha Amitabha visualisieren und dabei denken: "Ich bin ein Buddha des Lichts. Ich sende allen Wesen Licht. Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

Amitabha trägt oft das indische Glücksrad (Sonnenkreuz) auf der Brust. Es ist ein umgedrehtes Hakenkreuz. Das Hakenkreuz können wir ein Symbol des Bösen und das Glücksrad als ein Symbol des Guten sehen. Daran können wir erkennen, wie leicht Symbole mißbraucht werden können und wie schwierig der Weg des Guten und des Bösen manchmal zu unterscheiden sind. Wir können es letztlich nur durch genaues Hinsehen und Hinspüren erkennen. Ist es ein Weg der Liebe? Ist ein Weg des Friedens? Bewirkt es langfristig Glück

oder Unglück?

Die Anrufung von Amitabha hat seine Wurzeln im Großen-Reines-Land-Sutra, in dem Amitabha beschließt solange auf das vollständige Eingehen ins Nirwana (auf das Ruhen im höchsten Paradies) zu verzichten, bis alle Lebewesen gerettet sind. Wenn wir uns selbst als Buddha Amitabha sehen, bedeutet dieses Gelöbnis, dass wir alle Wesen ins Licht bringen, die sich geistig mit uns verbinden. Wir leben im Schwerpunkt für das Glück aller Wesen. Das ist unser Erleuchtungsweg. So entwickelt sich Glück, Frieden und Liebe in uns.

Der Amitabha Buddhismus ist eine spirituelle Lehre, die im ersten und zweiten Jahrhundert entstanden ist. Grundsätzlich ist die Gestalt des Buddhas Amitabha ein Mythos. Vom Erfinder wissen wir nichts. Wir wissen nicht, ob er erleuchtet oder nicht erleuchtet war. Worauf sollen wir vertrauen? Dazu brauchen wir eine sichere Basis. Diese Basis kann nicht ein Mythos sein. Wir brauchen einen Beweis, dass die Lehre funktioniert. Diesen Beweis liefern uns die erleuchteten Anhänger dieser Lehre. Des Weiteren können wir uns auf die Paradieslehre im allgemeinen stützen. Es gibt den Paradiesweg im indischen Yoga, im Buddhismus, im Christentum und im Islam. Die moderne Nahtodforschung deutet darauf hin, dass tatsächlich Paradiesbereiche im Jenseits existieren.

Der Überlieferung zufolge war Amitabha ein König, der gelobte, im Falle seiner Erleuchtung alle fühlenden Wesen auf dem Weg der Erlösung zu unterstützen. Durch seine Meditation verwirklichte er seine Versprechen und geleitet all jene nach ihrem Tod in seinen vom Leid befreiten Bereich, die zu Lebzeiten ein tiefes Vertrauen in seine Wirklichkeit entwickelt haben. Der Fiktion nach hat Buddha Shakyamuni den Amitabha Weg gut geheißt. Mit Sicherheit hat diesen Weg der große indische Philosoph Nagarjuna gelehrt. Nagarjuna ist der erste erleuchtete Meister, auf den wir uns mit Sicherheit stützen können. Des Weiteren fallen mir Namen wie Vasubandhu, Tan-luan, Shan-tao, Honen und Shinran Shonin ein. Und insbesondere die tibetischen Amitabha-Meister Padmasambhava, Longchenpa und Patrul Rinpoche (Worte meines vollendeten Lehrers). Im Shin-Buddhismus sind die sieben Patriarchen: Nagarjuna, Indien, (150–250); Vasubandhu, Indien, (ca. 4th century); Tan-luan, China, (476–542); Tao-cho, China, (562–645); Shan-tao, China, (613–681); Genshin, Japan, (942–1017); Honen, Japan, (1133–1212).

Für mich ist der Buddha Amitabha ein Symbol für einen vollständig erleuchteten Meister, der allen Wesen auf dem Weg zur Erleuchtung hilft. Damit viele Wesen diesen Weg gehen, hat er einen einfachen Weg zur Erleuchtung entwickelt. Dieser Weg besteht im Kern darin, sich jeden Tag mit

einem erleuchteten Meister (Buddha Amitabha) durch das Sprechen seines Namens und das Visualisieren seines Bildes (Buddha Amitabha im Paradies / Reinen Land) zu verbinden. Wir sollen uns bemühen gute Menschen zu sein und im Schwerpunkt für das Glück aller zu leben (als Bodhisattva). Dann wird uns unser erleuchteter Meister in unserem Leben führen und nach dem Tod ins Paradies bringen.

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

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

Ob man ins Paradies gelangt, hängt davon ab, dass man ernsthaft praktiziert. Ein formales Gebet an Amitabha genügt nicht. Man muss sich real mit Amitabha verbunden fühlen. Man muss wirklich den Wunsch haben ins Paradies zu kommen. Man sollte so praktizieren, dass sich das Herz immer mehr öffnet. Man sollte kreativ einen Weg finden, bei dem die spirituelle Praxis lebendig bleibt.

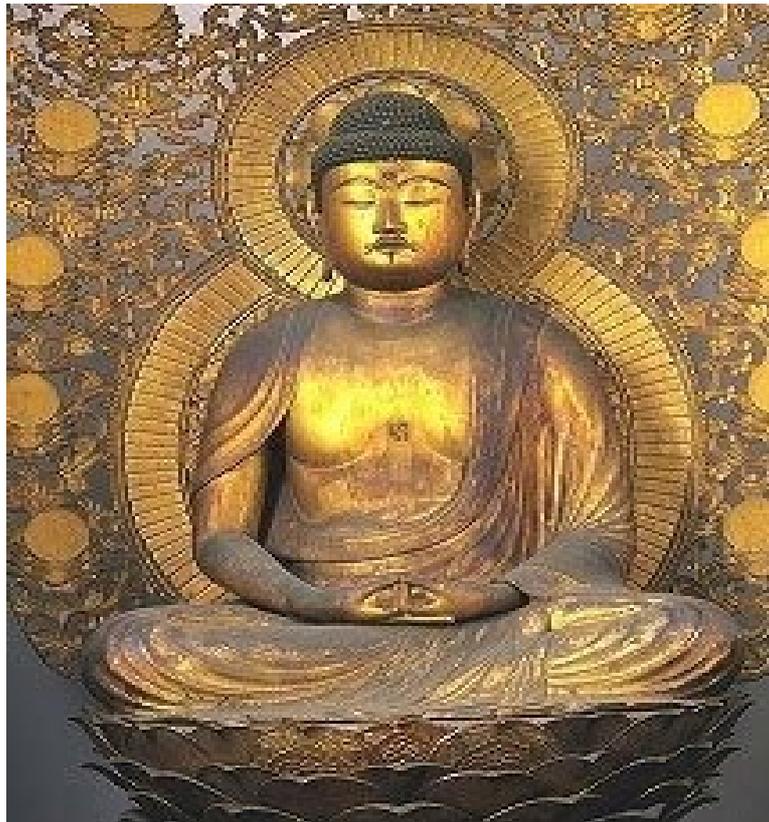
Die meisten Menschen versinken auf ihrem spirituellen Weg irgendwann in einem formalen äußeren Üben. Sie machen ihre spirituelle Praxis als äußeres Ritual, ohne innerlich wirklich beteiligt zu sein. Auf dem spirituellen Weg gibt es zwei große Gefahren. Wir können den spirituellen Weg wieder verlieren. Oder er kann zu einem äußeren Ritual werden.

Das Reine Land ist ein Bewusstseinszustand. Es ist die Sicht eines Erleuchteten, der sich in der Ebene der Form befindet. Ein Erleuchteter erfährt seine Welt als richtig so wie sie ist. Er ist glücklich mit dem was ist. Er

ruht in seinem inneren Glück, im inneren Frieden, im anhaftungslosen und erleuchteten Sein. Durch sein inneres Glück wird sein Geist positiv und er sieht dadurch automatisch seine Welt grundlegend positiv. Er nimmt seine Welt als Paradies wahr. Einen derartigen Bewusstseinszustand kann man bereits im Leben auf der Erde oder auch nach dem Tod erlangen. Das Reine Land ist bereits da. Wir erkennen es nur nicht.

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

Das Amitabha Mantra



Das Amitabha Mantra ist wie ein Rokuro. (Buddhismus krass, Seite 196)

Das Amitabha Mantra ist wie eine Rakete, die dich ins Licht schießt. Das Mantra bringt dich mit Lichtgeschwindigkeit ins Glück. Es macht dich in Sekundenschnelle zu einem Buddha. Rokuro ist ein japanischer Begriff, der in dem Buch mit großartiger technischer Vorrichtung übersetzt wird. Willst du schnell ins Licht gelangen, dann denke so lange das Mantra Amitabha (Namu Amida Butsu), bis dein Geist von den Energieblockaden gereinigt ist und Frieden und Glück in dir einkehren. Am besten verbindest du das Mantra mit einer Visualisierung, einer Körperübung und einer Meditation.

Nils: Mein zentrales Vorbild ist Buddha Amitabha. Eigentlich vertrete ich die Einheit der Religionen und arbeite mit vielen Vorbildern. Ich spüre jeden Tag, welches spirituelle Vorbild ich gerade brauche. Welches Vorbild hilft mir die Eigenschaften zu aktivieren, mit denen ich gut durch den Tag komme? Was aktiviert meine Kundalini-Energie und erweckt mein inneres Glück? Was stärkt mich darin in der Liebe zu leben und für das Glück aller Wesen zu arbeiten? Shiva steht für Kraft, Buddha für Ruhe und Jesus für Liebe. Mit Ganesha gehe ich den mittleren spirituellen Weg und genieße entspannt das Leben.

Amitabha verkörpert für alle wichtigen spirituellen Eigenschaften in einer Person. Als Buddha lebt er in der Ruhe und praktiziert im beständigen Wechsel Gehen und Sitzen (Meditation). Deshalb wird Amitabha meistens im

Meditationssitz dargestellt, manchmal auch im Stehen. Aber innerlich lebt er im Schwerpunkt für das Glück aller Wesen. Dann hält er seine Hände zum Segnen in Herzhöhe oder gibt mit der unteren offenen Hand Glück an seine Mitmenschen.

Amitabha ist auch ein Yogi. Mit einem Mantra verbunden mit einer Visualisierung aktiviert er seine Kundalini-Energie. Das ist der schnelle Weg ins Licht. Das kann man überall machen, auch in einem weltlichen Leben. Man kann jeden Tag ein kleines spirituelles Ritual praktizieren, sich als Amitabha visualisieren, sein Mantra denken, zum inneren Frieden, zur Liebe und zum Glück finden. Und so positiv durch den Tag gehen und sein ganzes Leben lang spirituell wachsen. Eine Minute Amitabha-Mantra denken oder singen genügt für einen spirituellen Anfänger.

Amitabha ist desweiteren ein Meister der Vielfalt. Er kann sich als Mann oder als Frau inkarnieren. Dafür gibt es den Bodhisattva Avalokiteshvara und die Göttin Tara als Vorbild. Im Paradies ist Amitabha von vielen erleuchteten Wesen umgeben. Er kann jede Form annehmen, mit denen er seinen Mitmenschen spirituell helfen kann. Er kann sich auch als lachender Buddha verkörpern, die Menschen zum Lachen bringen, schräge Lieder zur Ukulele singen und massenweise Kuchen essen. Er kann alles tun, was ihm Freude bringt und hilfreich für seine Mitwesen ist.

Amitabha Meditation



1. Lege deine Handflächen vor dem Herzchakra aneinander und bewege die Füße. Visualisiere dich als Buddha des Lichts. Denke: "Ich bin ein Buddha des Lichts. Ich lebe im Licht. Ich gehe den Weg des Lichts." Massiere Licht in deinen ganzen Körper ein und denke dabei das Mantra "Licht". Lade dich mit Licht auf. Spüre wie du voller Licht bist.

2. Bewege segnend eine Hand und sende allen Wesen Licht. Denke: "Ich sende Licht zu (Name). Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

3. Visualisiere Buddha Amitabha (oder dein persönliches spirituelles Vorbild) über dir im Himmel. Lege die Handflächen über dem Scheitelchakra (oder vor dem Gesicht) aneinander und denke: "Buddha Amitabha im Himmel. Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg."

4. Erkenne deine Welt als Paradies. Vertraue darauf, dass du nach deinem Tod ins Licht kommst. Verbinde dich bei deinem Tod mit einem Mantra oder einem Gebet mit Amitabha (deinem erleuchteten Meister). Halte damit deinen Geist stabil. Buddha Amitabha wird dir helfen. Man kann seine Welt als Paradies erkennen, wenn man im Wesentlichen lebt. Das Wesentliche ist die Liebe, der Frieden und das innere Glück. Das Wesentliche ist es das Positive

in der Welt und in seinem Leben zu sehen.

5. Gehe optimistisch und mit Kraft deinen Weg. Mache jeden Tag deine spirituellen Übungen. Tue deinen Mitwesen Gutes. Du wirst siegen. Dein spiritueller Weg wird gelingen. Wer auf Buddha Amitabha vertraut, ist bereits gerettet. Alles wird sich von alleine positiv entwickeln.

Amitabha-Gehmeditation



In fünf Minuten aktivieren wir jeden Tag unsere innere Kraft und bringen uns ins Licht. Du kannst in deinem Zimmer, auf dem Weg zur Arbeit, zum Einkaufen oder in der freien Natur gehen. Du kannst überall gehen. Du musst es nur tun. Und es ist ganz einfach.

1. Konzentriere dich beim Gehen auf die Erde und die Fußsohlen. Spüre wie die Füße die Erde berühren. Denke in den Füßen das Mantra A-Mi-Ta-Bha. Das sind drei Schritte. Dann beginne mit dem Mantra neu. Du kannst das Mantra mit dem Atem verbinden. Aktiviere so deine Fuß-Chakren und erwecke die Kraft in dir.

2. Konzentriere dich beim Gehen auf deinen Körper und denke das Mantra A-Mi-Ta-Bha in deinem Körper. Fülle so deinen Körper mit Energie, Kraft und Glück.

3. Mache beim Gehen die drei Gesten und denke das jeweilige Mantra. a) Gebetsgeste (Handflächen vor dem Herzchakra aneinander legen) = "Om Buddha Amitabha. Om alle erleuchteten Meister. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg." b) Meditationsgeste (Hände vor dem Bauch zusammen) = "Ich bin ein Buddha des Lichts. Ich lebe im Licht. Ich gehe den Weg des Lichts." c) Segnen (Hand hin und her bewegen, allen Wesen Licht

senden) = "Ich sende Licht zu ... (Name). Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

4. Verweile beim Gehen in der Ruhe. Bringe deine Gedanken zur Ruhe.

5. Gehe positiv in dein Leben. Was ist dein positiver Satz? Mit Optimismus voran.

Der alte Kang



Am Ende des 8. Jahrhunderts lebte in China der alte Bettelmönch Kang. Kang besaß das große Wissen vom Amitabha-Weg. Er kannte den einfachen Weg ins Paradies, den jeder Mensch gehen kann. Eines Tages kam aus einer

Inschrift in einem Tempel ein heller Energiestrahle. Kurze Zeit später hatte der alte Kang eine Vision von dem vor vielen Jahren gestorbenen Amitabha-Meister Shan-tao, der aus dem leeren Raum heraus zu ihm sprach: "Shao Kang, gehe nach Yanzhou. Die Menschen dort brauchen dich und deine Weisheit vom Paradies-Yoga. Wenn du nach meinem Vorbild tätig bist, wirst du nach deinem Tod in das Paradies von Amitabha gelangen."

Der alte Kang wanderte nach seiner Vision in die Stadt Yanzhou. Die Menschen dort waren jedoch nicht an Spiritualität interessiert. Sie strebten nur nach äußerem Reichtum und Liebesbeziehungen. Was sie aber nicht wirklich auf Dauer glücklich machte. Kang strahlte immer mehr Licht aus, je älter er wurde. Viele Menschen kamen, um ihn zu sehen. Bei seinem Tod versprach er, dass er jeden, der ihn als erleuchtet visualisiert (sich seinen Meister als erleuchtet vorstellt), mit ins Paradies nimmt.

Am Anfang des 21. Jahrhunderts lebte in Deutschland der alte Yogi Nils. Nils besaß das Wissen vom Amitabha-Weg. Er war von einem tibetischen Meister eingeweiht worden und versuchte auf seine Weise den Paradies-Yoga in Deutschland zu verbreiten. Jeder durfte sich auf seine Art als Buddha der Liebe visualisieren, sich die Welt als Paradies vorstellen und seinen Teil dazu beitragen, damit eine Welt der Liebe, des Friedens und des allgemeinen Glücks entsteht.

Im Moment entwickelt sich die Welt in die entgegengesetzte Richtung. Die Reichen werden immer reicher und die Armen immer ärmer. Immer mehr Geld wird für Rüstung ausgegeben, damit immer grausamere Kriege geführt werden können. Das weltliche Konsumfernsehen dominiert die Köpfe der Menschen, das Ego wächst und die Menschen werden innerlich immer unglücklicher.

Es ist also Zeit, dass ein Retter erscheint. Im Buddhismus glaubt man an den zukünftigen Buddha Maitreya, im Yoga an den Avatar Kalki (die zehnte Inkarnation von Vishnu) und im Christentum an die Wiederkehr von Jesus Christus. Die Wahrheit aber ist, dass wir unsere Welt selbst retten müssen. Wir selbst sind der zukünftige Buddha, Vishnu und Christus. Wir müssen in uns selbst Frieden, Glück und Liebe schaffen. Dann können wir auch das Licht und die Liebe in die Welt bringen.

Genza



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

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

Erleuchtung bedeutet Heilung. Es kam fast nie vor, dass Genza krank wurde. Aber einmal rutschte er mit Heu beladen am Fluss aus und brach sich einen Arm. Da lobte und pries er Buddha Amitabha. Die Leute wunderten sich sehr. Genza erklärte: "Der eine Arm ist gebrochen. Da kann man nichts ändern. Aber ich habe noch einen zweiten Arm. Damit kann ich weiterarbeiten. Ist das nicht wunderbar?" Des weiteren meinte er: "Auch wenn ich leide, ist es eigentlich kein Leid." Durch sein inneres Glück befand er sich in einer anderen Dimension, die ihn das äußere Leid kaum wahrnehmen ließ. Selbst

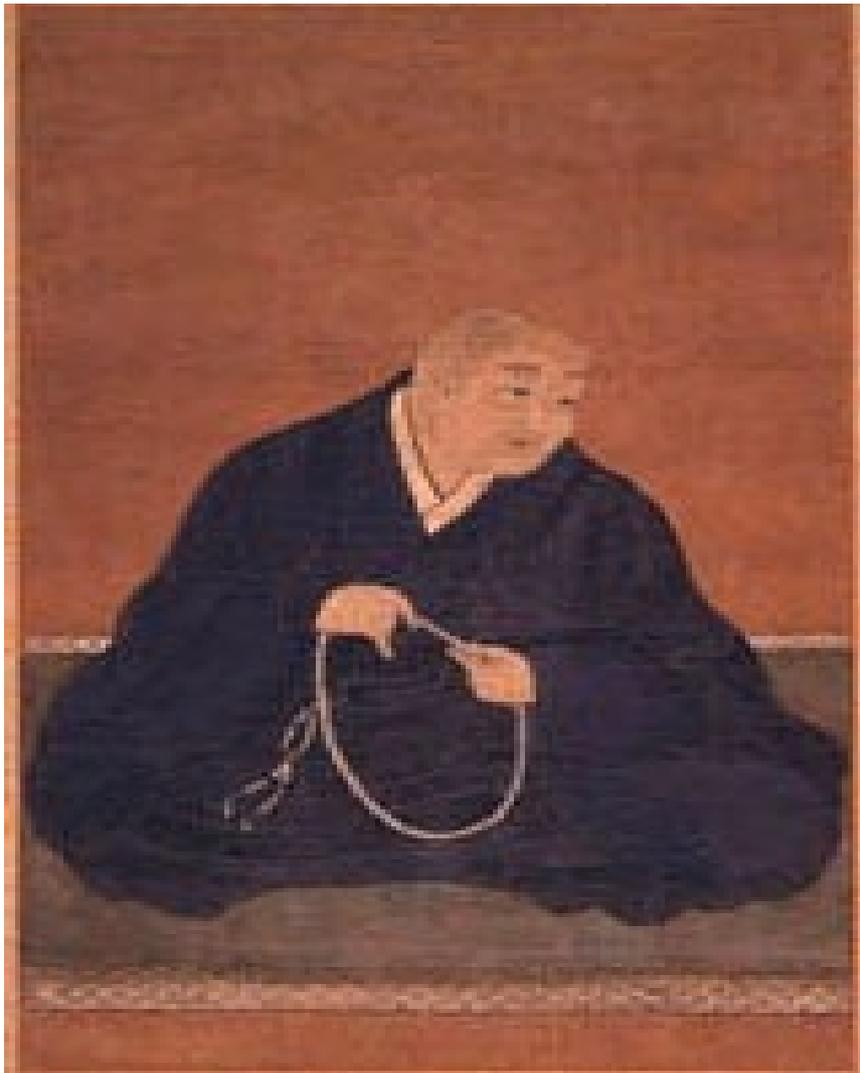
als ein Sohn und seine Frau starben, blieb er in seiner Lebensfreude.

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

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

Genza war bescheiden und demütig. Er sah sich als Fallenden in die Arme Amitabhas. Er vergaß nie, dass er nur ein einfacher Mensch, ein Armer, ein Nichts war. Er sah sich als Nichthandelnden und ließ Amitabha durch sich wirken. Er lebte nicht aus der eigenen, sondern aus der anderen Kraft und hatte dadurch immer genug Kraft. Zur Erleuchtung war er gelangt, als er seinen Ochsen belud. Da begriff er, dass Buddha Amitabha uns durch unser Leben trägt und wir nichts tun müssen, als uns Amitabha (dem Leben) zu überlassen und anzuvertrauen. Wir werden in unserem Leben immer geschützt und geführt, wenn wir uns jeden Tag mit Buddha Amitabha verbinden.

Honen



Honen Shonin wurde 1133 als Sohn eines kaiserlichen Beamten in Japan geboren. Im Alter von acht Jahren wurde er Mönch in einem buddhistischen Tempel. Mit 41 Jahren gelang ihm der große Durchbruch. Er las einen Text von Shan-tao über den Buddha Amitabha. Und begriff den tieferen Sinn.

Honen erklärte: "Der Anhänger der Schule vom Reinen Land muss der Narr werden, der er ist." Wenn wir allen Stolz auf unsere Gelehrsamkeit loslassen, alles Wissen vergessen, einfach nur das Amitabha Mantra wiederholen, dann werden wir der, der wir ursprünglich sind.

Als Honen in der Nacht für sich alleine den Namen Amitabhas rezitierte, öffnete sein Schüler Shoshin-bo die Tür und sah, wie Licht von Honen ausging. Es breitete sich im ganzen Raum aus. Der Meister glich einer Sonne, die ihr Licht über die abendlichen Berge ausgießt. Licht strahlte aus seinen Augen.

Als sein Schüler Shoho-bo ein Bild von Honen malte, segnete Honen dieses Bild mit einem Zitat aus dem Suramgama-Sutra: "Zuvor noch unerwacht, ließ

ich nie vom Buddha-Namen ab. (...) Alle nehme ich bei der Hand, die dem Nembutsu vertrauen, um sie ins Reine Land zu führen."

Oft erschien Honen seinen Schülern im Traum. Einer sah Honen auf einer Lotusblume sitzen und den heiligen Namen Amitabhas wiederholen. Einem andern erschien er umgeben von himmlischen Musikanten. Ein dritter sah ein Land voller Gewalt. Nur im Zimmer seines Schülers blieb es friedlich.

Aus dem Isshi Koshôso (von Hônen Shonin)".....Lasst uns glücklich sein, dass wir dem Buddha Amitâbha begegnet sind! Lasst uns unsere Dankbarkeit gegenüber Buddha Amitâbha allorts ausdrücken. Wir sollten mit ganzem Herzen Vertrauen zu Buddha Amitâbha haben und uns auf Meister Shan-taos Zuversicht in das Höchste Gelübde verlassen."

Eine wichtige Diskussion im Amitabha Buddhismus ist es, wie man zur Erleuchtung gelangt. [Honen](#) vertrat die Ausgeglichenheit von Glauben an eine höhere Kraft (andere Kraft) und eigener spiritueller Praxis, während sein Schüler [Shinran](#) sich vor allem auf den Glauben an Hilfe durch den Buddha Amitabha konzentrierte. Diese Diskussion gibt es auch zwischen katholischen und evangelischen Christen. Martin Luther schaffte es nicht aus eigener Kraft zur Erleuchtung zu kommen (ein Heiliger zu werden). Deshalb gab er sein Leben als Mönch auf, heiratete und verzichtete auf das eigene spiriuelle Bemühen. Er betete zu Gott und erhoffte alleine von Gott her die Erlösung.

Shinran Shonin



Shinran ist der Begründer des japanischen Amitabha-Buddhismus (Shin-Buddhismus). Er wurde 1173 in Japan geboren. Bereits in jungen Jahren wurde er Mönch in einem damals sehr berühmten Kloster. Dort wurde ein umfassender Buddhismus praktiziert. Die Mönche lernten sowohl den Zen-Buddhismus (Meditation) als auch den Amitabha-Buddhismus (Vorbild-Yoga) kennen. Erst später gingen diese beiden großen buddhistischen Traditionen in Japan getrennte Wege.

Nach zwanzig Jahren strengen Übens als buddhistischer Mönch stellte Shinran fest, dass er auf seinem spirituellen Weg nicht vorankam. Er machte keine Fortschritte. Er hatte keine positiven spirituellen Erfahrungen. Er war innerlich durch seine starke Sehnsucht nach einer sexuellen Beziehung blockiert. Shinran verließ das Kloster und zog sich in die Einsamkeit zurück. Eines Tages erschien ihm dort Avalokiteshvara in Gestalt eines erleuchteten Mönches. Er sprach zu Shinran: "Du musst etwas Schönheit in dein Leben bringen. Suche dir eine Frau. Und arbeite als spiritueller Lehrer zum Wohle aller Wesen."

Shinran suchte sich eine Frau und zog mit ihr auf einen abgeschiedenen Bauernhof. Seine Frau hieß Eshin-Ni. Sie bekamen sieben Kinder. Shinran konnte seine spirituelle Blockade auflösen und gelangte zur Erleuchtung. Shinran führte ein bescheidenes, einfaches und natürliches Leben. Er war ein einfacher Heiliger für die einfachen Menschen. Er betonte auf dem spirituellen Weg die Gnade, wies aber gleichzeitig auf die Notwendigkeit des täglichen Übens hin.

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

"Der SHIN – BUDDHISMUS gehört zur großen Strömung des Mahayana Buddhismus, die sich ca. 200 Jahre nach dem Tod des Buddha entwickelt hat. Shin ist die Abkürzung von Jodo Shinshu, was „Die Essenz der Reinen Land Lehre“ bedeutet. Gegründet wurde Jodo Shinshu von Shinran Shonin (1173-1262). Shinran lebte und lehrte im Japan des 13. Jahrhunderts. Im Mahayana wird nicht nur der Buddha Shakyamuni verehrt, der vor 2500 Jahren hier auf der Erde gelebt hat, sondern auch andere Buddhas, die lange vor diesem gelebt haben und geschichtlich nicht mehr nachweisbar sind. Einer dieser Buddhas ist der Buddha Amida, der auch als Amitabha (der Buddha des ungehinderten Lichtes) und Amitayus (der Buddha des unendlichen Lebens) bekannt ist. Auf diesen Buddha beziehen sich die Shin – Buddhisten.

In der Lehre Shinrans steht das vollkommene Vertrauen in den Buddha Amida

im Zentrum. Das Nembutsu ist die Anrufung des Namens des Buddha Amida. Meist benutzt man dazu die Formel Namo Amida Butsu oder kurz Namandabu: „Ich nehme Zuflucht zum Buddha Amida“. Der japanische Begriff Nembutsu bedeutet „Vergegenwärtigen des Buddha“ oder „an den Buddha denken“. Im Großen Reinen Land Sutra wird die Geschichte des Bodhisattva Dharmakara erzählt, der später zum Buddha Amida wurde. Dharmakara legte in Gegenwart seines Lehrers, des Buddha Lokeshvararaja, 48 Gelübde ab, in denen er beschreibt, auf welche Weise er den Wesen auf ihrem Weg zur Befreiung helfen will. Das umfassendste dieser 48 Gelübde des Dharmakara ist das 18. Gelübde. Es wird auch als das Urgelübde oder auf japanisch als Hongan bezeichnet. Das 18. Gelübde lautet im Wesentlichen: „Selbst wenn ich die Buddhaschaft erlangen könnte, werde ich doch den Stand der Vollkommenen Erleuchtung erst annehmen, sobald alle fühlenden Wesen in den zehn Richtungen, die mir wahren Herzensvertrauen und in mein Land hin geboren zu werden wünschen und vielleicht nur zehnmal meinen Namen aussprechen, in mein Reich eingehen werden.“

Shinran lehrt, dass wir uns dem Buddha und dem Nembutsu nur zu überlassen brauchen, um befreit zu werden. Das Hineingeboren werden in das Reine Land des Buddha Amida bedeutet, die vollkommene Erleuchtung zu erreichen bzw. in einen idealen Bereich zu kommen, in dem wir ohne Hindernisse zur Erleuchtung gelangen können. Man könnte auch sagen, dass das Reine Land eines Buddha das Energiefeld dieses Buddha ist. Manche Menschen stellen es sich als realen Ort vor, der sozusagen geographisch existiert. Letztlich ist das Reine Land mehr ein Bewusstseinszustand, der auch in diesem Leben schon erfahrbar ist.

Die befreiende Aktivität des Buddha Amida wird im Shin – Buddhismus als „Andere Kraft“ bezeichnet. Das Ziel ist, sich der Kraft des Buddha immer mehr bewusst zu werden und sich ihr immer mehr zu überlassen und die Persönlichkeit davon durchdringen zu lassen. Shinjin bedeutet Glaube, Vertrauen. Shinjin kann sich als plötzliches tiefes spirituelles Erlebnis äußern, dass verbunden ist mit dem Sprechen des Nembutsu. Das Erreichen von gesichertem Shinjin ist das Ziel des Nembutsu - Weges. Gesichertes Shinjin ist nicht die Erleuchtung, aber die Garantie für unsere zukünftige Erleuchtung. Es wird auch das Erreichen der „Stufe des nicht mehr Rückwärtsschreitens“ genannt. Auch nach dem Erreichen von Shinjin sind wir nicht frei von unseren Leidenschaften. Trotzdem sind wir jetzt sozusagen Bürger zweier Welten. Wir leben unser tägliches Leben mit all seinen Freuden und Problemen und wissen doch um die höchste Wirklichkeit, die alles durchdringt. Wir wissen, dass wir irgendwann ein Buddha sein werden. Das gibt eine große Sicherheit und nimmt dem Alltag seine Schärfe.

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

Frank Kobs (Jodo Shinshu Priester): "Es gibt Unterschiede in den Reinen Land Schulen. Im Jodo Shu, der Tradition Honen Shonins, spricht man das Nembutsu so oft wie möglich und je mehr, um so besser. Auch heißt es, dass Amida in der Stunde des Todes herbeieilt, um einen ins Reine Land zu holen und man erst dann dort hineingeboren werden kann. Auch in den chinesischen Reinen Land Schulen wird die häufige Rezitation des Namu Amitoufo stark betont. Man meditiert auf den Buddha und das Reine Land, erwirbt Verdienste zur Hingeburt und noch vieles mehr. In der Jodo Shinshu sind solche Selbstkräfte eher hinderlich bewertet. Auch kann man das Reine Land bereits zu Lebzeiten erfahren, das war Shinran Shonin besonders wichtig. Er betonte, dass es nicht auf die Anzahl der Namensanrufung ankommt und man nicht zu warten braucht, bis man nach dem Tod Gewissheit erhält, sondern man durch festes Vertrauen und Shinjin bereits heute umarmt und befreit sein kann. Jede Form der Eigenkraft und der Eigenübung steht diesem Vertrauen im Wege. Ich überlasse mich ganz, gebe mich völlig hin, glaube fest und erhalte Gewissheit (Shinjin), zu der ich letztlich selber auch nichts tun kann."

Frank Kobs (Facebook): "Lieber Nils, es mag durchaus Menschen geben, die den Anweisungen und den spirituellen Übungen folgen können. Auch ich praktiziere nun seit mehr als dreißig Jahren den Weg des Buddha Dharma und meinen Meistern habe ich unendlich viel zu verdanken. (...) Dennoch, und ich kann nur von mir selber reden, wurden alle Übungen und Erfahrungen letztlich doch Opfer eines ganz normalen Alltagsleben, welches einen schneller einholt, als einem lieb ist. Nur die Wenigsten schaffen es ein zurückgezogenes und vielleicht monastisches Leben zu führen und selbst jene, die es wagen, erlangen nur selten die Befreiung. Unser Weg der Jodo Shinshu Tradition richtet sich an jene Menschen, die nicht in der Lage sind, die schwierigen Übungen auszuführen. Sei es, weil sie keine Zeit dazu finden, sie nicht willensstark genug sind oder andere Hindernisse sie daran hindern. Meine Erfahrung hat mir gezeigt, dass trotz aller Bemühungen, ich am Ende doch nur ein Mensch mit allen Leidenschaften und Unzulänglichkeiten

geblieben bin und gemachte spirituelle Erfahrungen am Ende verblassten. Nach Jahren der, sagen wir mal Verzweiflung, fand ich dann durch einen Lehrer zur Lehre Shinran Shonins und zum Nembutsu Weg. Ein Weg, der für mich, der zu etwas anderem nicht fähig zu sein scheint, ein Weg der Befreiung ist und ein Weg , der mir erlaubt, die Lehre Buddhas im Alltag leben zu können."

Nils: "Lieber Frank, danke für deine offenen Worte. Ich teile deine Meinung. Es ist sehr schwer Berufsleben und intensive spirituelle Praxis zu vereinbaren. Es es sehr gut, dass es den Weg von Shinran Shonin gibt. Ich bin der Meinung, dass jeder den Weg finden sollte, der zu ihm passt und den er gehen kann. Du hast deinen Weg gefunden. Und darüber freue ich mich. Mich hat der Zufall und meine intensive spirituelle Suche zu einem Eremiten gemacht und mit vielen Erleuchtungserfahrungen beschenkt. Das ist auch nur teilweise mein Verdienst. Es scheint eine höhere Macht zu wirken und mich auf meinem Weg zu führen."

Longchenpa



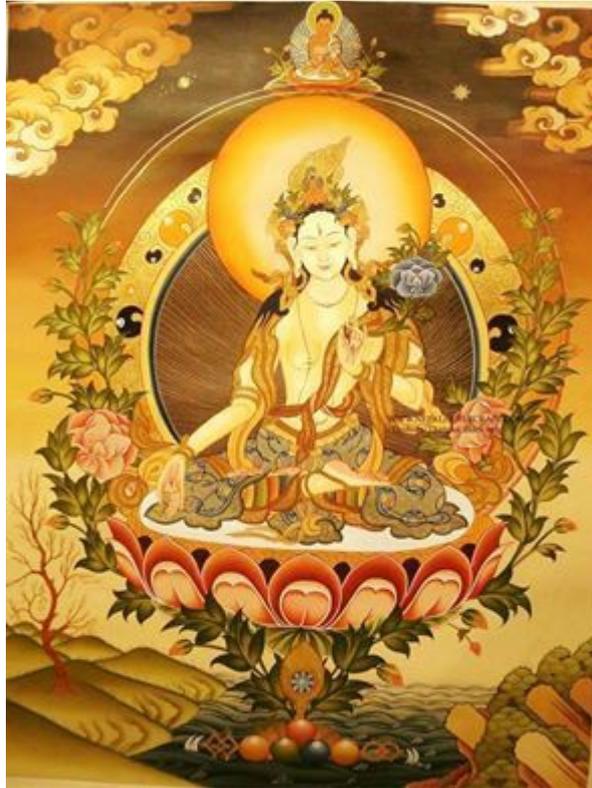
[Longchenpa](#) (1308 bis 1363) war ein Nyingma-Meister und der Begründer der Traditionslinie des undogmatischen tibetischen Hatha-Yoga. Er schrieb viele Bücher. Er faßte die vielen Techniken des Gründervaters der Nyingmas

Padmasambhava in einer Lehre zusammen. Er verband den Hatha-Yoga (Körperübungen), Tantra-Yoga (Arbeit mit sexueller Energie), Karma-Yoga (Gutes tun), Gottheiten-Yoga (Vorbild-Visualisierung, sich als Buddha sehen) und Meister-Yoga (tägliches Gebet, Lesen) zu einer Einheit.

Longchenpa betonte das erleuchtete Sein (das Sat-Chid-Ananda) und den Meister-Yoga (die regelmäßige Verbindung mit den erleuchteten Meistern). Er übertrug seine Lehre in einer Reihe von Visionen dem im 18. Jahrhundert lebenden Yogi Jigme Lingpa. Einer seiner Enkelschüler war Patrul Rinpoche, von dem wir wiederum das Wissen erhalten haben (Patrul Rinpoche, Die Worte meines vollendeten Lehrers, Arbor Verlag 2001). Longchenpa lebte als freier Yogi. Als spiritueller Meister konnte er seinen Mitmenschen viel Gutes tun. Er war bei seinem Tod sehr zufrieden mit seinem Leben: "Es war gut als Yogi zu leben und schnell zur Erleuchtung zu kommen. Ich war gerne ein spiritueller Meister. Und jetzt freue mich darauf ins Paradies aufzusteigen und das Glück im Himmel zu genießen.

Nils verehrt Longchenpa als einen seiner tibetischen Meister. Eines Nachts erschien er Nils im Traum. Er wohnte in einer sehr hohen Dimension im Jenseits in einer tibetischen Jurte. Nils konnte ihn nur durch die Vermittlung eines tibetischen Meisters erreichen. Longchenpa zeigte in dem Traum, dass er ein vollständig erwachter Buddha ist und über große spirituelle Fähigkeiten verfügt. Er konnte das Schicksal von Nils positiv beeinflussen. Nils sah im Traum, wie er das Lebensbuch von Nils umschrieb. In einem anderem Traum wurde das Scheitelchakra von Nils geöffnet. Licht floss aus dem Himmel in ihn hinein und erfüllte ihn mit Licht. Er wurde dadurch befähigt das Licht von Amitabha an seine Mitmenschen weiter zu geben.

Samavati



Samavati wuchs als Kind armer Eltern auf. Weil sie sehr schön war, verliebte sich der König von Kosambi in sie und heiratete sie. Eines Tages kam Buddha mit seinen Mönchen in ihr Land. Sie hörte seine spirituelle Lehre und war begeistert. Jeden Tag übte sie sich von nun an in der Meditation und der umfassenden Liebe. Sie praktizierte den Weg der vier großen Eigenschaften Gelassenheit (Gleichmut bei Leid), Mitgefühl, Güte und Mitfreude. Sie sandte jeden Tag allen Wesen Licht und lebte für das Ziel einer glücklichen Welt. Dadurch gelangte sie nach einiger Zeit zur Erleuchtung.

Obwohl sie allen Menschen ständig nur Gutes tat, gab es in dem Palast eine Frau, die neidisch auf sie war. Sie wäre selbst gerne Königin geworden. Eines Nachts zündete diese Frau den Palast von Samavati an. Samavati versetzte sich in eine tiefen Meditation, verzieh ihrer Feindin und segnete alle Wesen mit Licht. Sie ging mit Gleichmut durch den Tod. Durch ihre Lichtmeditation stieg ihre Seele nach ihrem Tod ins Paradies (in eine Lichtdimension im Jenseits) auf. Wer allen Feinden Licht senden und Gutes wünscht, kann auf der Erde und im Jenseits beständig im Licht (im inneren Frieden, Liebe, Glück, in Gott / Erleuchtungsbewusstsein) leben. Heilige sterben mit einem positiven Wunsch für ihre Feinde und wandeln so alle negative Energie in Licht um.

Die große Prüfung auf dem Weg der umfassenden Liebe ist die Feindesliebe. Dauerhaft erleuchtet können wir nur sein, wenn wir auch alle Probleme positiv in unsere Psyche integrieren können. Letztlich sind alle

Schwierigkeiten und alle Menschen mit entgegengesetzten Interessen emotional unsere Feinde. Wir können sie in unsere Psyche integrieren, wenn wir zu einer positiven Sichtweise finden. Welcher Gedanke kann uns helfen, wenn uns ein Mensch etwas Böses antut? Wir denken einfach, dass das Ziel der Bewahrung des inneren Glücks und der Aufstieg ins Paradies nach dem Tod wichtiger ist, als sich jetzt über das momentane Problem zu ärgern. Wir sehen alle äußeren Probleme als letztlich bedeutungslos und nur das innere Glück als wirklich wichtig an. Eine zweite gute Technik besteht darin, uns als Mutter aller Wesen und alle Wesen als unsere Kinder zu sehen. Als Mutter wünschen wir eine glückliche Gesamtfamilie und helfen auch unseren bösen Kindern den Weg der Weisheit und der Liebe zu finden. Wir senden allen Licht und kommen dadurch auch ins Licht.

Sariputta



Sariputta war ein Hauptschüler Buddhas. Seine besondere Eigenschaft war die Weisheit. Er konnte schwierige Situationen genau erfassen, gute Pläne machen und selbst in fast aussichtslosen Lagen siegen.

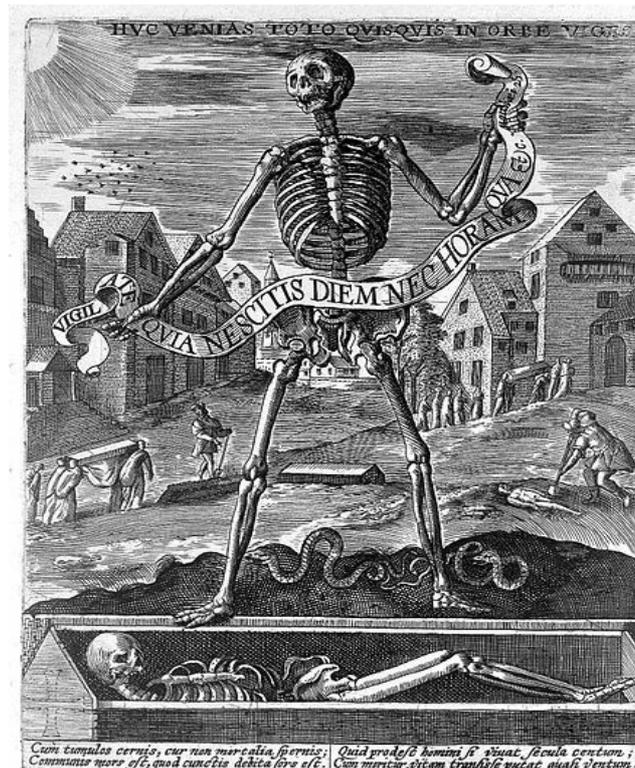
Sariputtas größte Tat war die Meisterung seines Todes. Als er erkannte, dass er bald sterben würde, setzte er sich als erstes mit seinem Meister in Verbindung. Er bat Buddha um Führung und Hilfe auf seinem Weg durch den Tod.

Mit einer Tat des Karma-Yoga stärkte er als zweites sein inneres Glück. Er besuchte seine Mutter, führte sie zu ihrer ersten Erleuchtungserfahrung und brachte sie dadurch dauerhaft auf den spirituellen Weg. Er rettete spirituell seine Mutter und konnte zufrieden von der Welt Abschied nehmen.

Dann legte er sich als drittes zum Sterben auf die Seite (Löwenhaltung, eine Hand unter den Kopf und die andere auf die Hüfte), aktivierte mit einer Visualisierung als Buddha seine Kundalini-Energie, brachte mit einer Meditation seine Gedanken zur Ruhe und übertrug sein Bewusstsein im Moment des Todes ins Nirwana (in die Kosmos-Dimension).

Er kam dank seines spirituellen Geschicks gut durch den Tod und stieg ins Parinirwana auf. Man muss genau hinsehen. Dann fällt einem der richtige Weg ins Licht ein.

Ein Märchen vom Tod



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

Bevor er sich zum König krönen ließ, bat er alle Bewohner seines Landes hervortreten, die etwas wussten, was er noch nicht wusste. Machtvoll hob ein alter Mann seine Hand. Er sah sehr bleich aus. Sein Körper bestand nur aus Haut und Knochen. Er sprach: "Ich bin der Tod. Ich kann dich das höchste Wissen lehren."

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

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

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

Fragen zum spirituellen Weg

Welchen Sinn hat eigentlich der materieller Kosmos, das Leid und die ganzen Leben? Warum nicht gleich erleuchtet im Paradies wandeln?

Nils: Das sind schwierige Fragen. Letztlich sind wir Teil eines Systems und können nicht über den Rand des Systems hinausblicken. Ich kann nur die Antworten meiner Meister und der indischen Philosophie wiedergeben. Der

Sinn des Lebens ist es, dass alle Seelen zur Erleuchtung wachsen. Das geht gut durch das System von Freude und Leid. In jeder Seele ist der Wunsch nach Frieden, Liebe und höchstem Glück eingepflanzt. Jede Seele versucht soweit wie möglich glücklich zu sein. Da es hohes und dauerhaftes Glück nur in der Erleuchtung gibt, haben die Seelen letztlich keine andere Wahl als nach Erleuchtung zu streben.

Die große Frage ist, warum nicht gleich alle Seelen in der Erleuchtung bleiben. Warum aus dem Paradies heraus den ganzen mühsamen Prozess des Lebens durchlaufen? Zu Beginn sind die Seelen einfach nur glücklich, aber ohne Weisheit, Mitgefühl und Selbstbewusstsein. Sie erlangen durch den Lebensprozess die Weisheit mit schwierigen Situationen umgehen zu können. Sie werden Meister des Lebens. Sie werden sich ihrer selbst bewusst und können aus sich selbst heraus handeln. Zu Beginn waren sie nur mechanische Rädchen im Kosmos. Glücklich, aber ohne eigene Handlungsimpulse. Jetzt können sie das Leben und ihren Weg selbst gestalten. Und vor allem begreifen sie durch das eigene Leid auch das Leid ihrer Mitwesen und entwickeln Mitgefühl. So entsteht letztlich ein Kosmos voller Liebe und voller eigenständig handelnder Wesen. Aber irgendwann sind alle im höchsten Paradies angekommen. Dann lösen sich alle ins absolute Licht auf.

Und nach einiger Zeit bildet dieses Licht wieder Handlungsimpulse aus. Und der Tanz des Lebens beginnt erneut. Das ganze Universum ist letztlich ein großes göttliches Spiel. Und wir sind die Spielfiguren, die es lernen immer besser mitzuspielen. So sieht es die indische Philosophie. Das Universum ist ein ewiges Spiel von Werden und Vergehen, von Leben und Ruhe.

Frage: Und was passiert, wenn auch der letzte Spätzünder nach mehreren tausend Leben schließlich zur Erleuchtung und ins Paradies gefunden hat? Hört dann der materielle Kosmos auf?

Nils: Wenn alle Seelen das Ziel erreicht haben, kehrt die ganze Energie in ihren Urzustand zurück. Das Universum dehnt sich aus und zieht sich danach wieder in sich zusammen, bis alles zur Ruhe kommt. Und dann entsteht ein neues Universum.

Frage: Was bedeutet "Leben als Tier"? Gehören Einzeller auch dazu? Das erste tierische Leben auf der Erde mit eigenem Stoffwechsel? Seit etwas 3.000 Millionen Jahren gibt es tierisches Leben auf der Erde, erst vor etwa 3 Millionen Jahren traten die ersten Hominiden auf den Plan, seit etwa 200.000 - 300.000 Jahren gibt es den Homo Sapiens. Es muß also eine ausgesprochen lange Zeit lediglich eine Reinkarnation in tierischem Leben gegeben haben, bis endlich die Vorfahren des Menschen und der Homo Sapiens zu

Reinkarnationssubjekten mit Chance auf Erleuchtung werden konnten.

Nils: Wenn ich meine Inkarnationen betrachte, habe ich als Einzeller begonnen. Ich habe etwa dreitausend Leben als Kleinstlebewesen gelebt. Diese Leben sind für mich nur schwer zu erkennen, weil die Träume sehr undeutlich waren. Diese Leben tauchten nach den ersten vier Jahren auf, als sich die höheren Lebensformen alle gezeigt und die dortigen Verspannungen gelöst hatten. Es war ein langer Weg. Aber so muss es nicht bei jedem sein. Das Universum besteht aus vielen Dimensionen. Aus Gesprächen mit meinen Freunden erfuhr ich, dass einige aus anderen Welten und sogar anderen Dimensionen stammen. Sie haben andere Entwicklungswege. Möglicherweise stimmt auch die Idee vieler Christen, dass man nur einmal auf der Erde lebt und sich dann im Jenseits weiter entwickelt. Nach meinen Informationen ist das Leben auf der Erde zwar der härteste, aber auch der schnellste Weg der Entwicklung. Im Jenseits entwickelt man sich nur langsam in unermesslichen Zeitspannen. Und wenn wir es bereits bis zur Menschwerdung geschafft haben, dann ist der Schritt bis zur Erleuchtung nicht weit. Insbesondere wenn wir das Ziel begriffen und einen erleuchteten Helfer wie Buddha, Jesus oder Krishna haben.

Frage: Warst du auch mal ein Cyanobakterium oder gar ein Dinosaurier?

Nils: Ein Bakterium war ich vermutlich auch einmal. Deutlich erinnere ich mich einmal ein Wasserfloh gewesen zu sein. Ein Dinosaurier war ich nicht. Ich erinnere mich aber an Inkarnationen als Wolf, Adler, Affe, Maus, Hirsch und als Insekt in vielfältiger Art. Und vor allem als Fisch und davor oft als Plankton. In vielen Inkarnationen wurde ich als kleiner Fisch oder Plankton von großen Fischen gefressen. Ich war also einige tausend Inkarnationen ein Kleinstlebewesen, zweitausend Inkarnationen ein Tier und knapp hundert Inkarnationen ein Mensch. Und seit fünf Inkarnationen bin ich auf dem Weg der Erleuchtung. Und mindestens drei Inkarnationen brauche ich noch um vollständig erleuchtet zu sein.

Frage: Was ist denn mit den armen Geschöpfen (Seelen?), die viele Millionen Jahren vor dem Menschen existierten, und nicht im Menschen reinkarniert werden konnten, da es ihn noch gar nicht gab (also auch viele, viele Millionen Jahre keine Chance auf Erleuchtung?)

Nils: Möglicherweise kann man auch als Tier zur Erleuchtung kommen. Und wahrscheinlich gibt es auch über das Menschsein hinaus Wesen. Wenn man eine gewisse Stufe der Erleuchtung erreicht hat, dann ist man in dieser Welt nicht mehr lebensfähig. Man bleibt dann im Jenseits und entwickelt sich dort weiter. Oder ein Teil der Seele bleibt im Jenseits und nur ein Teil inkarniert

sich. Es gibt viele Möglichkeiten im Kosmos.

Frage: Oh Mann, den Streß dieser ganzen Leben will ich aber nicht durchleben und auflösen müssen - dazu reicht ein Menschenleben wohl nicht aus.

Nils: Nach der Lehre des tibetischen Buddhismus kann man die Erleuchtung in einem Menschenleben erreichen. Das gelingt durch den Weg des Kundalini-Yoga. Aber dieser Weg ist sehr anstrengend. Leichter ist es die Entwicklung auf mehrere Leben zu verteilen.

Frage: Da versuche ich es lieber erst gar nicht mit der Erleuchtung, das ist mir eindeutig zu stressig.

Nils: Jeder Mensch hat die freie Entscheidung, was er mit seinem Leben machen möchte. Keiner ist gezwungen den Weg der Erleuchtung zu gehen. Irgendwann entsteht von alleine der Wunsch danach. Irgendwann hat man das viele Leid des Lebens einfach satt. Irgendwann möchte man einfach dauerhaft glücklich, im Frieden und in der Liebe sein. Und dann entsteht auch die Kraft dazu diesen Weg konsequent bis zum Ziel zu gehen.

Frage: Wie funktioniert das beim Übergang vom Tier zum Menschen? Kann das Tier auch etwas Bestimmtes tun oder denken, um irgendwann als Mensch reinkarniert zu werden?

Nils: Nach meiner Erfahrung ist es bei Tieren ähnlich wie bei den Menschen. Sie haben Gefühle und können denken. Ich habe mich als Tier immer an den nächsthöheren Wesen orientiert, weil ich meinte, dass sie glücklicher sind. Vermutlich habe ich als Wolf in der Steinzeit Kontakt mit den Menschen aufgenommen. Da entstand in mir der Wunsch ein Mensch zu werden.

Frage: Muß man erst den Stress und die Verspannungen von allen vorherigen Leben wiedererlebt und aufgelöst haben, um in den Zustand der Erleuchtung zu kommen, der einem dann den Weg ins Paradies ermöglicht?

Nils: Ich glaube schon, dass man erst innerlich rein werden muss, also alle Verspannungen auflösen muss, bevor man zur dauerhaften Erleuchtung kommt. So steht es in der Bibel. Selig sind die im Herzen Reinen, denn sie werden Gott schauen. Es entspricht auch meiner Erfahrung. Aber es ist sehr unterschiedlich, wie viele innere Verspannungen die Menschen haben. Man weiß es letztlich nie genau. Es kann mit der Erleuchtung schneller gehen oder länger dauern, als man denkt. Letztlich ist es egal. Wir gehen unseren Weg so gut es geht und erreichen zu unserer Zeit das Ziel. Wir müssen es auch

nicht in einem Leben erreichen. Der erste Schritt ist es, dass wir das Ziel begriffen haben und wollen. Dann entwickelt sich alles von alleine.

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 Baldenstein. Jeder kann sie dort besuchen und kostenlos ihren Segen (Darshan) empfangen. Manchmal reist sie auch durch Deutschland und gibt in großen Städten Darshan. Ein Darshan ist ein wichtiger Reinigungsschritt auf dem spirituellen Weg. Oft werden Erleuchtungsenergien übertragen, die sich eines Tages zu einer großen Gnade entfalten können.

Mutter Meera vertritt die Einheit aller Religionen und den individuellen Weg jedes Menschen. Sie hat erklärt, dass sie auf einer geistigen Ebene mit dem Dalai Lama zum Wohle der Welt zusammenarbeitet. Es könnte hier eine Verbindung zwischen dem Neohinduisismus und dem Mahayanabuddhismus geben. Dafür spricht auch, dass sowohl der Dalai Lama (oft) und Mutter Meera (dreimal) in den Träumen von Nils erschienen sind.

Aussagen von Mutter Meera: "Wer zu mir zum Darshan kommt, empfängt, was immer er braucht." "Beten hilft stets." "Die Gnade wirkt automatisch, wenn das Streben aufrichtig ist." "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." "Ich nehme jeden an, der aufrichtig zu mir kommt." Ihr dürft das materielle Leben genießen, doch bringt es dem Göttlichen dar." (Lebt die Freude als Teil des spirituellen Weges.) "Jede Religion hat ihre grundlegenden Bücher. Es ist hilfreich, die Hauptwerke der Religionen zu lesen."

Ich empfehle jedem Menschen mindestens einmal in seinem Leben den Darshan eines erleuchteten Meisters zu bekommen. Dabei können große innere Heilungen geschehen und Erleuchtungsenergien übertragen werden. Der Darshan eines erleuchteten Meisters ist der größte Schritt, den man auf dem spirituellen Weg machen kann. Es ist die größte Segensübertragung, die uns geschehen kann.

Ein Darshan besteht aus Sehen, Hören und Berühren. Diese drei Dinge kann man wörtlich nehmen. Dann sollte man einen realen erleuchteten Meister sehen (zum Beispiel einen Vortrag besuchen), Hören (seine Worte hören) und ihn körperlich berühren. Jesus wurde von einem Kranken berührt und der Kranke wurde geheilt. Wesentlich ist aus meiner Sicht die innere Berührung. Wir müssen einen Meister (ein erleuchtetes Vorbild) finden, der uns innerlich berührt. Dann kann eine innere Verwandlung stattfinden. Dann öffnen wir uns der Energie des Meisters und gelangen real in seine Erleuchtungsenergie.

Es ist von Vorteil einen körperlich auf der Erde anwesenden Erleuchteten zu treffen. Es gibt heutzutage so viele Erleuchtete die um die Welt reisen, dass wir leicht einen zu uns passenden Meister finden können (zum Beispiel Mutter Meera, obiges Bild). Nach spiritueller Auffassung gibt es aber auch transzendente Meister, die körperlich bereits gestorben aber mit ihrem Bewusstsein noch auf der Erde anwesend sind. Dazu gehören Jesus, Amitabha, Krishna, Buddha Sakyamuni, Sathya Sai Baba.

Transzendente Meister sind häufig an bestimmten Orten (Tempeln, Kirchen, heiligen Plätzen), in ihren Bildern (Statuen) und in ihren Texten (Büchern) anwesend. Wir können ihr Bild betrachten, ihre Worte lesen oder ihre Präsenz an einem gesegneten Ort erfahren. Wir können auch in unserer Wohnung einen kleinen Altar mit einer Statue oder einem Bild unseres spirituellen Vorbildes errichten. Wir können unser persönliches tägliches Ritual entwickeln. Wenn wir jeden Tag vor dem Altar spirituell praktizieren (beten, lesen, singen, meditieren), dann wird sich an diesem Ort eine starke spirituelle Energie entwickeln. Wichtig ist, dass unser tägliches Ritual nicht zu

einer formalen Praxis wird, sondern uns innerlich berührt. Wir können es kreativ so abwandeln, dass wir dabei immer in Kontakt mit unseren Gefühlen und unserem erleuchteten Vorbild sind.

Dankbarkeit



Was wäre ich ohne das Ziel des inneren Glücks?

Was wäre ich ohne Buddha?

Ich würde den Weg der Ruhe nicht kennen.

Ich könnte nicht im anhaftungslosen Sein leben

Was wäre ich ohne meine erleuchteten Meister,
ohne ihre Lehren und ihre Bücher?

Ich würde weiter verzweifelt durch das Leben irren,
immer auf der Suche nach dem Sinn und dem Glück.

Ohne das Wissen von der Erleuchtung wäre ich verloren.

Ich würde oberflächlich vor mich hin vegetieren.

Ich bin meinen Meistern sehr dankbar,
dass sie ihr Wissen aufgeschrieben haben
und ich es so finden und leben kann.