



Der kleine Yogi und das große Glück

Nils Horn, Hamburg 2020

Jeden Tag ein kleines Stückchen Glück. Humorvolle Geschichten aus meinem Leben. Yoga, Buddhismus und positives Denken.

Mein spiritueller Weg

Liebe und Fülle

Schlagermove in Hamburg

Ausflug an die Ostsee

Der kleine Yogi auf dem Rockkonzert

Jeden Tag etwas Chaos

Über das Wünschen

Das Gesetz der Anziehung

Der Wohnzimmertisch

Meine erste Familienaufstellung

Der nackte Neger auf der grünen Wiese

Ein besonderer Muttertag

Darshan bei Mutter Meera

Die Indien Reise

Der Guru

Der Vortrag über das Glück

Der lustige Ausflug

Im Weihnachtsmärchen

Heiligabend in der Kirche

Das Paradies auf der Erde

Das wütende Wildschwein

Die kleine Katze

Satsang mit Pyar

Die traurige alte Frau

Die Rolle des Mannes

Die Reise nach Marburg

Yoga der Faulheit

In die Liebe kommen

Die kleine Hexe

Ein normaler Donnerstag

Geburtstag

Der zerbrochene Buddha

Das Retreat

Mein Erleuchtungstraum

Der Erleuchtungskongress

Wie finde ich meinen spirituellen Weg?

Wie gelangen wir zu innerer und äußerer Fülle?

Kristall-Meditation



Mein spiritueller Weg

Am Anfang war die Suche. Ich suchte nach dem Sinn des Lebens. Ich suchte nach einem Weg in meinem Leben glücklich zu sein. Dreißig Jahre probierte ich alle Wege des äußeren Glücks aus. Ich suchte das Glück in Liebesbeziehungen, in der beruflichen Karriere, in schönen Reisen und in gutem Essen. Überall fand ich etwas Glück. Aber das Glück war nicht dauerhaft. Und es gab immer wieder auch Leid in meinem Leben, das mich aus meinem Lebensglück heraus warf.

Ich las viele Bücher über das Glück. Ich beschäftigte mich mit Psychologie und Philosophie. Und dann traf ich meinen ersten Meister, den griechischen Philosophen Epikur. Durch ihn erkannte ich, dass der Mensch sein Glück vorwiegend in sich selbst suchen muss. Das wird durch die moderne Glücksforschung bestätigt. 90 % des Glücks eines Menschen kommen aus seiner eigenen Psyche. Wir brauchen eine Glückspsyche.

Doch wie sollen wir eine Glückspsyche bekommen? In der Psychologie wurden viele Techniken entwickelt und viele Wege erforscht. Tägliches Gehen oder Joggen macht glücklich, weil dabei Glückshormone ausgeschüttet werden. Anderen Menschen Gutes tun macht glücklich. Eine positive Aufgabe zu haben macht glücklich. Positives Denken macht glücklich.

In den Religionen geht es um die Erleuchtung, um das Paradies und um ein Leben in Gott. Religionen machen glücklich, wenn sie positiv praktiziert werden. Das Christentum setzt auf das tägliche Gebet zu dem spirituellen Vorbild (Jesus). Der Buddhismus praktiziert Meditation und Gedankenarbeit als Hauptweg. Im Yoga gibt es den Weg der Aktivierung der Kundalini-Energie. Dann gelangen wir in das größte Glück. Wenn wir das innere Glück entwickelt haben, dann verändert sich unsere Weltsicht. Wir haben das Gefühl im Licht, in Gott, im Paradies zu leben.

Wir können das auch mit dem Begriff Nirwana bezeichnen. Das Nirwana ist eine Mischung aus innerem Frieden und innerem Glück. Laut Buddha ist Nirwana das höchste Glück. Wir überwinden unser Ego, lassen alle äußeren Anhaftungen los und leben in einem Bewusstsein aus Leere, Einheit und Glück. Wir verbrauchen nicht mehr unsere Energie in äußeren Dingen. Sie sammelt sich in uns und erzeugt Frieden, Glück und Liebe in uns. Das ist das Geheimnis des spirituellen Weges.

Ich erkannte, dass ich in der Ruhe und aus der Ruhe heraus leben musste, damit sich die Glücksenergie in mir entfalten kann. Stress ist schädlich. Liebe zu allen Wesen ist hilfreich. Ein Mensch kann durch seine spirituellen Übungen unermesslich wachsen. Seine Chakren können sich immer weiter öffnen und es fließt immer mehr Liebe, Frieden und Kraft in ihm. Er kann in eine Bewusstseinsstufe gelangen, die aus höchstem Glück, Frieden, Wahrheit und Liebe besteht. Einige Male ist mir das auf meinem spirituellen Weg gelungen. Am Anfang bricht man einige Male ins große Glück durch. Wenn man mit Ausdauer auf seinem Weg bleibt, reinigt sich der

Mensch immer mehr von seinen Energieblockaden und das Glück der Erleuchtung wird dauerhafter. Ich arbeite noch daran.

Im Christentum heißt es, dass die im Herzen Reinen Gott schauen werden. Der Weg ins Licht führt durch die systematischen Reinigung der Energieblockaden im Körper und im Geist. Epikur praktizierte dazu ein Leben der Ruhe, der Liebe und der beständigen Gedankenarbeit. Er nannte es philosophieren, nachsinnen über das Leben. Wer so lebt, der lebt nach Epikur wie ein Gott (Buddha) unter den Menschen.

Viele gute spirituelle Übungen fand ich im Yoga. Buddha als Vorbild half mir inneren Frieden zu finden. In die Liebe brachte mich der Bodhisattva-Weg (Karma-Yoga). Neben der Philosophie und der Psychologie wurden der Buddhismus und der Yoga meine Hauptwege. Ich machte eine Ausbildung als Yogalehrer und als Psychotherapeut. Ich gab Yogakurse an der Volkshochschule und lehrte positives Denken an einem Gesundheitszentrum. Jetzt hat sich mein Leben weiter entwickelt und ich veranstalte Glücks-Retreats und Yoga-Ausbildungen zusammen mit meiner Freundin.

Meinen spirituellen Weg würde ich als undogmatisch bezeichnen. Ich glaube an die Einheit aller Religionen und an den individuellen Weg jedes Menschen. Nicht jeder Mensch kann als Yogi leben. Aber alle Menschen können täglich Glücksübungen machen und so ihr inneres Glück bewahren und vergrößern. Meine große Vision ist eine Welt des Friedens, der Liebe und des Glücks. Mein Weg ist es dafür das mir Mögliche zu tun.



Liebe und Fülle

Wir leben in der Fülle
und sind doch niemals satt.
Dabei brauchen wir Stille
und nicht tausend Watt.

Wenn wir aus dem Herzen leben,
finden wir das wahre Glück.
Wenn wir allen Liebe geben,
kehrt die Liebe zu uns zurück.

Wir brauchen gar nicht viel im Außen.
denn das Glück liegt in uns selbst.
Suche das Glück nicht draußen
wichtig, dass du dir selbst gefällt

Wenn wir in uns Frieden finden
kehrt das Glück auch bei uns ein.
Sehen wir die grünen Linden.
strahlen wir im hellen Schein.

(Gedicht von Barbara und Nils)



Schlagermove in Hamburg

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

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

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

Ängstlich klammerte sie sich an meine Hand und ich zog sie durch das Partygewühl zu einem großen Baum, um dort Schutz vor dem Regen zu finden. Aber es regnete so heftig, dass wir trotz Baum und Schirm vollständig nass wurden. Ich fand das lustig. Mir machte das nichts aus. Aber Barbara bekam schlagartig schlechte Laune und wollte sofort nach Hause.

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

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

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

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

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

Zum Abschluss des Tages gingen wir indisch essen. Dort standen viele große Ganesha- und Götterstatuen-Statuen im Raum. Es gab sogar einen lebensgroßen Buddha, der Menschen segnete. Ich kam mir vor wie in einem indischen Tempel. So gelangte ich dann nach einem Ausflug in die deutsche Party-Szene wieder zur Spiritualität. Ich verbeugte mich vor den Statuen und erweckte so meine spirituelle Energie. Insgesamt war es trotz des vielen Regens ein gelungener Tag. Den Regen hatten wir schnell vergessen. Es bleibt die Erinnerung an die bunten Bilder, die Musik und die fröhlichen Menschen.



Ausflug an die Ostsee

Hamburg liegt nahe an der Ostsee. Eineinhalb Autostunden entfernt. Trotzdem war ich das letzte Mal vor dreißig Jahren an der Ostsee. Auf Rügen mit meiner damaligen Freundin, der Ökofrau. Sie

hatte die ganze Zeit schlechte Laune und beschimpfte mich die ganze Reise lang. Wir gingen am Strand entlang, ich genoß die schöne Natur und sie schimpfte. Vielleicht hat mir das die Ostsee etwas verleidet.

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

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

Ohne eine Frau fühlt sich ein Yogi in seiner Höhle allein. Aber wenn eine Frau da ist, nervt sie oft. Als schlauer Yogi findet man einen Weg, das Leid zu minimieren und sein Glück zu optimieren. Im Buddhismus bevorzugt man den mittleren Weg. Der mittlere Weg ist es sich im inneren Glück zu zentrieren und gleichzeitig auch das äußere Leben etwas zu genießen. Die Dinge mit Humor zu nehmen. Locker zu bleiben.

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

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

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

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

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

Der Hund ist übrigens spirituell noch weiter entwickelt als ich. Er kann Gedanken lesen. Barbara hatte den Gedanken, ihrem Hund etwas von dem Fisch abzugeben. Und sofort freute sich der Hund und hob den Kopf. Wenigstens einem schmeckte der Fisch. Und das

genügte. So kam jeder auf seine Kosten. Barbara hatte eine schöne Reise, der Hund bekam etwas Fisch und ich konnte mein inneres Glück genießen.

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

Der kleine Yogi auf dem Rockkonzert

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

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

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

Auch Barbara hatte sich natürlich ein Dirndl angezogen und mir eine Lederhose gekauft. Ich hatte mich aber geweigert die

Lederhose anzuziehen. Ich befürchtete, dass ich der einzige Mann in einer Lederhose dort gewesen wäre. Diese Befürchtung war unberechtigt. Aber ich fühlte mich in meiner Jeans doch wohler.

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

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

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

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

Schwierig war es für mich die Energie der vielen Menschen zu verarbeiten. Ich machte spät in der Nacht noch einen langen Spaziergang durch den Wald und lud mich mit guter Energie auf. Mit meinen Atemtechniken und Mantras reinigte ich die Energieverbindungen. Und schlief danach ruhig und zufrieden ein.

Jeden Tag etwas Chaos

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

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

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

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

Zum Glück stehe ich unter dem Schutz meiner erleuchteten Meister. Es geschah ein Wunder. Als ich näher an den Ort des Schreckens herantrat, stand dort die Holzhütte unversehrt an ihrem Platz. Der Baum hatte sich so sanft auf die Hütte gelegt und seine

Äste hatten den Fall des dicken Baumstammes so stark abgefedert, dass die Hütte nicht zermalmt worden war. Nur die Dachpappe war an einigen Stellen etwas eingerissen.

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

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

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

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

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

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



Über das Wünschen

Meine Freundin liest gerade ein Buch über das Wünschen. Wenn frau richtig wünscht, dann erfüllt das Universum alle Wünsche. Sie ist begeistert von dieser Idee. Endlich ein Leben in der Fülle. Sie hat

tausend Wünsche. Und ständig kommen neue dazu. Das Buch ist ihre neue Bibel. Nur leider klappt es mit dem Wünschen noch nicht so richtig. Mal erfüllt sich ein Wunsch und mal nicht. Ich nenne das Zufall. Sie meint, dass sie noch nicht richtig den Trick beim Wünschen herausgefunden hat.

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

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

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

Aber etwas äußeres Glück braucht der Mensch auch. Er braucht genug zu essen, eine Wohnung, eine Arbeit, Gesundheit und soziale Kontakte. Wenn ich das Leid bei meinen Mitmenschen sehe, dann

steigt auch in meiner Seele manchmal ein Wunsch auf. Insbesondere der Wunsch: "Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Diesen Wunsch darf und soll man auch im Yoga und im Buddhismus haben. Mein Hauptweg ist es dann aber meinen Teil dafür zu tun. Ich handele im Rahmen meiner Möglichkeiten, um das Glück auf der Welt zu vermehren.

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

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

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

Nach der Yogaphilosophie befindet sich hinter der materiellen Welt die Welt der Energie und des Bewusstseins. Wer in sich vollständig rein ist, dessen Gedanken materialisieren sich im Äußeren. Wenn ein Erleuchteter etwas wünscht, dann verwirklicht sich das. Er kann auch anderen Menschen ihre Wünsche erfüllen. Insofern befindet

sich Mutter Meera im Einklang mit der traditionellen Yogaphilosophie. Und auch die Wünsche meiner Freundin könnten auf diese Weise erfüllt werden.

Das Gesetz der Anziehung

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

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

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

Meine Freundin erschafft eine Vision und wünscht, dass sie sich erfüllt. Das ist für mich irrationales Verhalten. Aber sie glaubt an die Erfüllung ihrer Wünsche. Und manchmal erfüllen sie sich auch, weil sie ihr Unterbewusstsein darauf ausrichtet. Sie programmiert ihr Unterbewusstsein auf bestimmte Ziele und ihr Unterbewusstsein steuert sie unbewusst in Richtung Erreichung der Ziele.

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

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

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

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

Wir müssen unsere Gedanken pflegen. Wir sollten Gedanken der Liebe, des Friedens und der Weisheit pflegen. Dann bekommen wir

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



Der Wohnzimmertisch

Barbara hat am Nikolaustag im Dezember Geburtstag. Und so machte sich der Nikolaus mit ihr auf nach Möbelkraft, um ihr etwas Schönes zu kaufen. Barbara wünschte sich eine neue Wohnzimmergarnitur. Und verliebte sich sofort in eine dänische Sitzecke. Die Aufgabe des Nikolauses ist es den Menschen alle Wünsche zu erfüllen. Und so wurde die Sitzgarnitur gekauft und gestern geliefert.

Der Hauptwunsch aller Menschen sollte natürlich der Wunsch nach Frieden, Liebe, innerem Glück und Erleuchtung sein. Aber Erleuchtung bedeutet auch Selbstverwirklichung. Und dazu gehört für Barbara eine wohnliche Umgebung, in der sie sich wohl fühlt.

Erst kommt das Äußere und dann das Innere. Barbara ist ein Fan von äußeren Dingen und kreierte jeden Tag fleißig neue Wünsche.

Die Aufgabe des Nikolauses ist es dann, diese Wünsche zu manifestieren. Obwohl er für sich persönlich eher der Lehre der Wunschlosigkeit und vom erleuchteten Sein anhängt. Wenn man alle Wünsche los lässt, alle Anhaftung an gute und schlechte Dinge, und das Leben so annimmt wie es ist, dann entsteht innerer Frieden. Und aus dem inneren Frieden entwickelt sich inneres Glück. Und wer im inneren Glück lebt, dem genügt das innere Glück. Äußere Dinge sind für ihn nicht so wichtig.

Barbara findet äußere Dinge sehr wichtig. Sie nervt es, dass der Nikolaus oft so schlampig herum läuft und sich auch in einem Dreckloch sehr wohl fühlt. Sogar die Nachbarn haben Barbara schon darauf hingewiesen, dass sie etwas besser auf die Kleidung des Nikolauses achten soll. Also startete sie ein Umerziehungsprogramm. Das brachte ihr sehr viel Spaß, weil sie sehr gerne shoppt.

Ständig kauft sie für den Nikolaus neue Klamotten im Internet. Und auch das Haus wird immer wieder renoviert und langsam in eine Luxusvilla umgewandelt. Im Moment lässt sie dem Nikolaus aber noch einen gewissen Freiraum. Er darf sein Zimmer gestalten wie er möchte. Und wenn sie nicht da ist, zieht der Nikolaus wieder alten Sachen an und erschreckt damit beim Spazieren gehen die Nachbarn.

Es ist nicht so einfach in einer Beziehung, wenn ein Mensch (der Mann) im anhaftungslosen Sein lebt und der andere (die Frau) viele schöne Dinge braucht, um sich wohl zu fühlen. Da der eine Mensch aber nicht nur im glücklichen Sein lebt, sondern sich auch als Bodhisattva sieht, lässt sich der Konflikt auflösen. Das Ziel eines Bodhisattvas ist es seine Mitmenschen glücklich zu machen. Und mit äußeren Dingen ist das relativ schnell zu machen, auch wenn der Effekt meistens nicht lange anhält. Der Geist gewöhnt sich an die schönen Dingen und braucht neue Dinge, um ins Glück zu

kommen. So lebt man in einer ewigen Wunschspirale. Und innerer Frieden und inneres Glück entwickeln sich nur begrenzt.

Ein kluger Bodhisattva gibt seinen Mitmenschen deshalb äußerlich das, was sie zum Wohlfühlen brauchen. Und versucht nebenbei ihre Erleuchtung zu entwickeln. Das geschieht teilweise bereits durch seine Anwesenheit. Bereits durch das Leben in seiner Präsenz tritt der Mitmensch in eine Energie aus Liebe, Frieden und Glück ein. Erleuchtung entwickelt sich von alleine. Aber ganz alleine geht es meistens auch nicht. Es ist auch wichtig seine Mitmenschen zu einer regelmäßigen spirituellen Praxis anzuhalten.

Und da ist zum Glück ein spirituelles Buch zu Barbara gekommen, dessen Autor sie begeistert. Dieser Autor lehrt den Weg des Wünschens und Manifestierens. Aber er lehrt auch die tägliche Meditation und die Gedankenarbeit, damit der Mensch in Kontakt mit seinem höheren Selbst kommt und in der Lage ist seine Wünsche in seinem Leben zu manifestieren.

Meine erste Familienaufstellung

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

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

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

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

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

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

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

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

hilfloses männliches Opfer ausleben durften. Ich sah mich schon gefesselt und brutal mit Kissen beworfen.

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

Ich wurde gefragt, wie es mir in meiner Rolle ging. Ich erklärte, dass ich mich wie ein Fels in der Brandung fühlte. Aber ich müsse einfach meinen Weg der Wahrheit gehen, obwohl ich auch Mitgefühl mit meiner Ex hatte. Mir kam die Situation sehr bekannt vor, weil ich vor 30 Jahren etwas Ähnliches durchlebt und durchlitten hatte.

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

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

Ich hoffte, dass meine Freundin nichts davon merken würde. Aber sie merkte es natürlich sofort. Sie ließ sich nichts anmerken. Und obwohl sie sehr zur Eifersucht neigt, war sie auch später erstaunlich locker. Vielleicht hatte sie gemerkt, dass ich mich sehr zurück gehalten hatte. Außerdem hatte sie mir vor dem Abend zwar verboten, den Frauen auf den Busen zu blicken. Von einem Blick in

die Augen war nicht die Rede gewesen. Letztlich hatte sich die Situation auch dadurch entspannt, dass die göttliche Mutter sich nach dem Rollenspiel wieder in die Neutralität zurückgezogen hatte. Das hatte meine Freundin vermutlich auch gesehen und es hatte sie beruhigt.

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

Der nackte Neger auf der grünen Wiese

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

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

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

Der Mainstream hat zugeschlagen. Es ist genau festgelegt, was

man heute sagen darf und was nicht. Daran wollen wir uns halten. Und wir machen es gleich gendermäßig korrekt. Es stand also eine nackte Schwarzer*in auf der grünen Wiese.

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

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

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

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

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

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

Beim Rückweg stand der Schwarze wieder. Immer noch in seiner

himmelblauen Unterhose. Ich winkte ihm freundlich zu, damit er nicht denkt, dass die Norddeutschen unfreundlich sind. Er winkte freundlich zurück. Wenn er tatsächlich Regen machen kann, dann brauchen wir in Zukunft viele nackte Schwarzer*innen in Deutschland.



Ein besonderer Muttertag

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

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

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

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

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



Darshan bei Mutter Meera

Die erleuchtete Meisterin erschien in Hamburg. Der kleine Yogi eilte, um sich seinen jährlichen Segen abzuholen. Er brauchte dringend einen Segen für seinen Weg. Die Beziehung zu seiner Freundin näherte sich dem Endpunkt. Ständigen Krisen folgten kurze Zwischenhochs. Drei Tage große Liebe und guter Sex. Dann drei Tage Probleme, Mißverständnisse, Konflikte, Aggressionen, Streit und dicke Luft. Das kostete Nervenkraft. Das war dem kleinen Yogi zu wenig Glück und zu viel Unglück.

Nun könnte man argumentieren, dass das Leben dem kleinen Yogi genau die richtige Freundin zur richtigen Zeit zugeteilt hatte. Wir wollen nicht undankbar sein. Es gab viele gute Tage voller Glück und Harmonie. Und ohne seine Freundin hätte der kleine Yogi seine viermonatige schwere Reinigungskrise kaum so gut durchgestanden. Ihre Liebe hatte ihn durch die starken Energieprozesse durchgetragen. Und letztlich zerstörte sie mit ihren Krisen immer wieder sein Ego, baute ihn danach durch die Phasen des Glücks wieder auf und zwang ihn soziale Sensibilität zu

entwickeln.

Der kleine Yogi sieht sich durch das Leben, durch Gott, seine erleuchteten Meister als geführt an. Alles ist richtig so wie es ist. Alles dient seinem spirituellen Wachstum und dem Glück seiner Mitmenschen. Seine spirituelle Energie entwickelt sich deutlich. Gerade heute lebte er in einer Wolke aus Glücksenergie. Doch leider saß neben ihm im Auto seine keifende Freundin, die wütende Blitze in seine Glücksenergie schleuderte. Der Yogi lernte tobendes Leben und erleuchtetes Sein zu verbinden. Keine einfache Sache.

Erst mal beruhigte sich die Situation, als sie in der Stadt ankamen. Sie kauften schöne Dinge in einer spirituellen Buchhandlung. Seine Freundin liebt es zu shoppen. Danach ging sie im Golden Tempel, einem indischen Restaurant in der Unigegend, essen. Das Wetter klarte auf. Die Regenwolken verzogen sich. Und dann fuhren sie beide gemeinsam zu Mutter Meera zum Darshan in einer Kirche in Hamburg-Altona.

Eine Seitentür öffnete sich. Eine kleine indische Person in einem goldenen Sari betrat den Raum. Etwa fünfhundert Besucher erhoben sich von ihren Kirchenbänken und falteten die Hände. Die kleine indische Frau mittleren Alters setzte sich auf einen Stuhl im Altarraum. Und die Menschen kamen einzeln zu ihr und knieten vor ihr nieder, um ihren Segen zu erhalten.

Auch seine Freundin kniete sich nieder und erbat Segen für ihre Beziehung mit dem Yogi. Vor einem halben Jahr war sie nach dem Darshan drei Tage im Glück gewesen. Sie kam also mit hohen Erwartungen. Sie wusste, dass man keine Erwartungen haben sollte, weil man sich dann energetisch blockiert. Aber auch diesmal wurde sie sehr gesegnet. Es gab zwar keinen dreitägigen Glücksrausch, aber sie durfte die Liebe, Sanftmut und Zartheit von Mutter Meera spüren. Sie war zufrieden.

Der kleine Yogi saß die ganzen zwei Stunden beim Darshan in seiner starken Energie und meditierte. Ansonsten spürte er nichts.

Aber bereits am Morgen hatte er die Vision gehabt, dass ein Guru seinen Mitmenschen dienen sollte. Das hatte ihn in eine stabile Glücksenergie gebracht. Als er vor Mutter Meera kniete, bekam er als zweite Lektion seinen Stolz zu überwinden. Er ordnete sich mit seiner Energie Mutter Meera unter und erkannte sie als Obermeisterin an.

Der dritte Segen bestand daran, dass er von seinem Sitzplatz in der mittleren Reihe plötzlich die Aura von Mutter Meera sehen konnte. Ein großer Heiligenschein umgab ihren Kopf, wie wir es von Heiligenbildern kennen. Er fühlte sich mit Mutter Meera verbunden. Allerdings umgab seinen Kopf leider noch kein Heiligenschein. Er arbeitet noch daran. Dafür stieg in seinem Körper spürbar die Kundalini-Energie hoch.

Der Darshan war zu Ende. Sie fuhren wieder nach Hause. Seine Freundin begann wieder zu streiten. Das normale Leben war wieder da. Wird es dem kleinen Yogi gelingen, seine Beziehung zu retten? Oder ist es für ihn besser jetzt wieder eine Zeitlang alleine zu leben? Wir werden sehen, was das Leben für ihn und seine Freundin vorgesehen hat. Am nächsten Tag wachte der kleine Yogi jedenfalls wieder glücklich auf, ordnete seine Energien und stellte sich positiv auf das Leben ein.

Die Indien Reise

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

Welt Ashrams zu gründen.

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

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



Der Guru

A. hat einen neuen Guru. Ihren alten Guru Shivananda Swamiji, den mit den vielen Frauen und chaotischen Sexbeziehungen, hat sie losgelassen. Sie hat ihm verziehen, sieht ihr großes Ego in ihm und ist weiter gegangen. Ihr neuer Guru ist Prema Sai. Er sieht sich als Reinkarnation von Sathya Sai Baba.

Allerdings gibt es in Indien inzwischen viele neue Inkarnation von Sai Baba. Das verwirrt seine Anhänger etwas. Aber vermutlich liebt Sai Baba das. Aus meiner Sicht können durchaus alle Prema Sais Ausdrücke seines Bewusstseins sein. Das wird sich durch ihr Verhalten und ihre Lehre zeigen.

Für mich kommt es darauf an, mit wem ich mich energetisch verbunden fühle. Ich habe mir die Videos verschiedener Prema Sais angesehen. Einer ist noch ein Kind. Da kann ich nicht viel sagen. Einer nennt sich sogar Baghawan Prema Sai. Dort fühle ich aber keine Verbindung.

A.s Prema Sai hat mich sofort inspiriert. Ich sah sein Video und war sofort energetisch mit ihm verbunden. Er ist ein sehr ernsthafter junger Mann und strahlt stark die Energie der Liebe aus. Mich erinnert er daran, dass ich in meiner Jugend auch einmal sehr missionarisch drauf war. Inzwischen lebe ich mehr im Sein und lasse die Dinge sich entwickeln wie sie wollen. Es tut mir gut ein bisschen Feuer der Liebe von ihm zu erhalten.

Wie sich die Dinge jetzt weiter entwickeln, weiß ich nicht. Ich suche keinen neuen Guru und bleibe bei meinen alten Gurus (Mutter Meera, Sathya Sai Baba, Swami Sivananda, Dalai Lama, Amma, Anandamayi Ma, Epikur, Buddha, Shiva, Amitabha und Laotse). Und verankere mich in meiner eigenen Weisheit und Wahrheit. Besuchen werde ich Prema Sai nicht in Indien. Aber ich habe mir seine Videos im Internet angesehen und mit seiner Energie verbunden.

Spannend wird es wie es bei A. weitergeht. Sie ist schon seit langem auf dem Gurutrip und wandert von Guru zu Guru. Sie ist magisch angezogen von jungen Männern mit starker Energie. Und gibt mir oft die Energie weiter. Die Energie der Gurus fließt durch sie hindurch zu mir und inspiriert mich.

Meine Begeisterung auf dem spirituellen Weg läßt manchmal etwas nach. Und dann hat A. einen tollen neuen Guru entdeckt und überträgt mir ihre Begeisterung. So bin auch ich immer wieder spirituell begeistert. Und das ist gut so, weil ich sonst völlig in meinen weltlichen Netflix-Filmen versinke. Ich bevorzuge zwar Filme, die irgendwie auch spirituell sind. Aber hauptsächlich geht es doch um weltliche Dinge wie Erfolg, Sieg, Anerkennung, Liebe, Beziehungen und Kampf gegen das Böse.

Das ist okay für mich, weil ich einen mittleren spirituellen Weg aus einer Mischung von weltlichen und spirituellen Energien gehe. Ich muss aber aufpassen, dass ich meine Verankerung im Wesentlichen nicht verliere. Das Wesentliche ist die Erleuchtung, das innere Glück, der innere Frieden, die Wahrheit, die Liebe und die Arbeit für das Glück aller Wesen.

Der Vortrag über das Glück

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

Barbara und ich freuten uns auf dem Abend. Wir bereiteten uns gründlich vor, lasen Bücher zur Glücksforschung, sahen Videos im Internet über das Glück und überlegten uns Übungen, durch die wir die Teilnehmer glücklich machen konnten. So hatten wir immerhin

einige Wochen Spaß und wuchsen im Glück. Insbesondere liebte Barbara den Lachyoga sehr. Sie wollte einige Übungen anleiten. Mich brachte sie dadurch jedenfalls immer wieder zum Lachen. Sie war sehr überzeugend, wenn sie die Hände auf den Bauch legte und lauthals loslachte.

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

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

Danach begann ich mit dem Vortrag über das Glück. Zuerst ging alles gut. Ich hatte seit über dreißig Jahren nicht mehr in der Öffentlichkeit politisch geredet. Trotzdem kamen meine Gedanken geheimnisvollerweise wieder in Schwung. Die Menschen hörten zu. Ich war begeistert von mir. Doch dann machte ich einen Fehler. Ich ließ Zwischenfragen zu. Und schon verstrickten die Teilnehmer uns in die vielen schwierigen Fragen, die es in der Glücksforschung gibt. Sie hatten ein großes Talent die Finger in alle offenen Wunden zu legen.

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

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

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

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

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

Manchmal muss sich ein Mensch aber auch gegen Missstände wehren und Fehlentwicklungen bekämpfen. Er muss sich verteidigen, wenn er angegriffen wird. Er muss energisch für positive Ziele eintreten. Dazu braucht auch der Weise Emotionen. Er muss seine Ängste spüren, er muss Trauer empfinden und er darf auch wütend sein. Auch ein Weiser kann kämpfen, wenn es

notwendig ist. Insbesondere kämpft er gegen seine eigenen negativen Tendenzen. Aber er kann auch mit Kraft in der Welt handeln. Wichtig ist es nur, dass er seine Wut genau dosiert. Etwas Wut kann manchmal hilfreich sein. Zu viel Wut ist meistens schädlich.

Der lustige Ausflug

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

Das gelang uns nach kurzer Zeit gut. Ich hatte heute ohnehin gute Laune. Ich hatte gut geschlafen und war in einer guten Energie aufgewacht. Eigentlich war mir auch der Regen egal. Ich war glücklich mit Regen und glücklich ohne Regen. Aber Frauen brauchen Sonnenschein für ihr Glück. Und natürlich einen tollen Mann, der am besten immer gut drauf ist und sie dadurch ins Glück bringt. Der tolle Mann bin ich. Jedenfalls manchmal. Jedenfalls glaube ich das manchmal von mir. Meine Freundin sieht das meistens nicht so, aber trotzdem harmonieren wir in letzter Zeit immer besser.

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

und konnte uns zum richtigen Ort fahren.

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

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

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

Jedenfalls kamen wir nach einer Stunde Fahrtzeit an, der Regen hörte auf und wir konnten das Haus besichtigen. Die neuen Besitzer

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

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

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

In der Mitte von Plön gibt es eine Fußgängerpassage mit vielen kleinen Läden. Und vor allem mit vielen Cafes, wo man leckere Torten essen kann. Ein Cafe sah besonders einladend aus. Leider stand an der Tür ein großes Schild: "Hunde müssen draußen bleiben." Da ich ein Hund bin beziehungsweise meine Freundin einen Hund hat, musste ich auf die große Tortenschlacht verzichten. Glücklicherweise gab es direkt neben diesem Cafe ein zweites

Restaurant an dem ein Schild mit einem Hundebild prangte und der Aufschrift: "Wir sind hier erwünscht." Große Freude. So hatte der Tag einen gelungenen Abschluss.

Das Hundecafe entpuppte sich als ein enger schlauchartiger Raum. Und es gab nur Waffeln und verschiedene Getränke. Das Beste allerdings war der Besitzer, ein großer durchaus attraktiver Mann, der wie ein leicht alkoholisierter Seemann wirkte. Jedenfalls hatte er ständig gute Laune und drückte mir zur Begrüßung so kräftig die Hand, so dass ich dachte, ich brauche eine neue Hand. Barbara steht auf schöne starke Männer und verliebte sich sofort in ihn. Für einen Augenblick vergaß sie mich und hatte nur Augen für diesen norddeutschen Muskelmann. Allerdings wurde er von seiner Mutter bewacht, die auch die Waffeln backte. Wahrscheinlich wohnt er auch noch bei Mutti. Da ist Barbara der Waldschrat im Yogiwald doch lieber. Und außerdem dachte sie wahrscheinlich: "Besser den Spatz (den kleinen Yogi) an der Hand als die Taube (den Adler) auf dem Dach." So lautet ein altes Sprichwort. Man soll das, was man hat wertschätzen.

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

Die Rückfahrt verlief ebenso friedlich, nur dass diesmal Barbara den Wagen fuhr. Allerdings ging mit dem Navi wieder alles schief. Die Adresse war richtig eingetippt, aber das Navi bevorzugte Autobahnen. Ich wies meine Freundin sanft auf den richtigen direkten Weg zu meinem Haus hin. Aber sie ist sehr eigenwillig und bestand darauf dem Navi zu folgen. So machten wir einen riesigen Umweg, umfuhren Hamburg großräumig, landeten bei völliger Dunkelheit in einem abgeschiedenen Waldweg, überfuhren beinahe ein Reh, näherten uns dem Haus von der Rückseite und kamen spät in der Nacht an.

Barbara war etwas genervt. Ich verzichtete klugerweise darauf den Besserwisser zu spielen und erklärte nicht triumphierend, dass sie besser auf mich gehört hätte. Manchmal muss frau ihren eigenen Weg zum Ziel finden, auch wenn dieser Weg etwas umständlich ist und viel länger dauert. Aber es ist ihr Weg. Und das fühlt sich für frau gut an. So hatte die lange Reise doch noch einen friedlichen Abschluss und endete nicht in einer Beziehungskrise.

Im Weihnachtsmärchen

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

Meine Freundin liebt Kinder. Besonders entzückt war sie von einem zwei- bis dreijährigen kleinen Mädchen mit blondem Lockenhaar, das gerade den Spaß am Laufen entdeckt hatte. Es rannte immer wieder begeistert mit seinen kleinen Beinen den Gang hin und her.

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

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

Barbara meinte, ich würde dem Zauberer ähneln. Der Zauberer trug einen großen spitzen Hut mit Sternen und einen langen Umhang. Er

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

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

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

Von den Schauspielern begeisterte mich am meisten die junge Frau, die den gestiefelten Kater spielte. Sie ging ganz in ihrer Rolle auf und konnte dadurch das Publikum mitziehen. Sie war mit ihrem Herzen Schauspielerin und verzauberte die Kinder deshalb mit realen Energien. Sie lenkte die Energien der Kinder und erzeugte dadurch Glück und Begeisterung in ihnen. Genauso sollte ein Yogalehrer mit den Herzen der Menschen verbunden sein, die Energien der Menschen spüren und sie zur Heilung und ins Glück lenken.

Es gibt die Technik des Kundalini-Yoga, mit der man

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

Heiligabend in der Kirche

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

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

So wurde aus mir statt einem kleinen Engel ein kleiner Teufel. Jedenfalls sieht Barbara das manchmal so. Deshalb zerrte sie mich dieses Jahr direkt am Heiligen Abend in die kleine schöne Kirche,

die in unserer Nähe im Wald auf einem Hügel liegt. Die Kirche war bereits um 17.15 Uhr überfüllt. Wir bekamen gerade noch zwei Plätze.

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

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

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

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

Die Menschen in der Kirche erstarrten schon nach den ersten Worten des Pfarrers. Über so ein Thema wollten sie am Heiligen Abend nicht sprechen. Sie wünschten sich nur noch eins. Die

Predigt sollte schnell zu Ende gehen. Leider dauerte sie ziemlich lange, weil der Pfarrer sich in seinen Gedanken über die Gentechnik verlor und kein Ende finden konnte.

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

Später schaute ich mir im Fernsehen noch die evangelische Christmesse an. Hier lief alles perfekt ab. Ein perfekter Pfarrer holte die Menschen genau dort ab, wo sie waren. Bei ihren täglichen Problemen und ihren täglichen Freuden. Perfekte Sängerinnen sangen perfekte christliche Weihnachtslieder.

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

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

Das Paradies auf der Erde

Ich glaube an die Evolution. Die Welt und alle Wesen entwickeln sich zum Höheren. Und das Höchste ist die Erleuchtung, das innere Glück, die Liebe und der Frieden. Irgendwann wird Weisheit in die Köpfe der Menschen und die Liebe in ihre Herzen treten. Dann werden sie sich auf den Weg des Glücks und der Liebe besinnen. Viele Menschen tun das heute schon. Aber die Mehrheit ist ein Opfer der Konsumideologie des Fernsehens und der Leistungsideologie der Gesellschaft. Diese Ideologie dient nur dem Profit einer kleiner Schicht von Reichen und zerstört langfristig die Welt. Die Menschheit wird sich dagegen erheben.

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

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

Wir sollten uns den Energien des Lichts öffnen. Wir sollten uns jeden Tag mit unserem spirituellen Vorbild (Buddha, Jesus, Shiva, Gott oder der Göttin) verbinden. Wir sollten an unserem Geist arbeiten, regelmäßig meditieren und durch uns die Liebe in die Welt bringen. Jeder kann etwas für eine bessere Welt tun. Jeder kann sein inneres Glück erwecken. Jeder kann sich und die Welt erleuchten, wenn er es nur will. Es braucht dazu nur den ersten

Schritt. Alles andere geschieht dann von allein. Wenn wir konsequent in der Liebe und der Wahrheit leben, werden wir und unsere Welt ins Licht geführt.

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



Das wütende Wildschwein

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

Geselligkeit. Wildschweine sind gesellige Tiere. Sie leben in Gruppen. Und meistens ist ein starker Keiler der Chef. Er bewacht sein Revier und seine Frauen.

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

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

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

Der wütende Keiler war überrascht ob der Wendung der Situation. Der Yogi hatte eine überlegene Kampfposition eingenommen. Es war schwer ihn vom Sockel zu stoßen. Gleichzeitig hatte das Yogiwildschwein die Feueratmung eingestellt und damit signalisiert, dass es nicht mehr kämpfen und dem Keiler sein Revier und seine Frauen streitig machen wollte. Der wütende Keiler stoppte seinen Lauf einige Meter vor dem Yogi, beruhigte sich und drehte stolz um. Ein Kampf war nicht mehr notwendig. Er hatte gesiegt. Seine Frauen würden in Zukunft nur noch ihn lieben. Und nicht den verrückten Yogi. Der war glücklich, dass sich die Situation wieder

entspannt hatte und er seinen Weg unbeschadet fortsetzen konnte. Feueratmung machte er im Wildschweinwald nie mehr.

Die kleine Katze

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

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

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

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

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

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

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

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

Der Yogi war sehr traurig, dass seine Katze tot war. Aber eines Nachts flog plötzlich die Seele der Katze an seinem Fenster vorbei. Er spürte ihre Liebe und hörte ein leises Miauen in der Dunkelheit. Vielleicht war es nur eine Einbildung. Aber dadurch konnte der Yogi die Katze loslassen und gelangte zum inneren Frieden.



Satsang mit Pyar

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Babara war sehr mutig und fragte Pyar frech, was der Unterschied

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

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

Die traurige alte Frau

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

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

Pyar versuchte sie davon zu überzeugen, dass in der Welt gute und schlechte Dinge gibt. Das Fernsehen konzentriert sich nur deshalb auf die schlechten Dinge, weil damit die Zuschauerzahlen erhöht

werden können.

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

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

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

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

Das war für die Frau nicht möglich. Sie konnte mit den Vorschlägen nicht wirklich etwas anfangen. Wenn man erst mal in der

Negativität verfangen ist, ist es schwer sich daraus zu befreien.

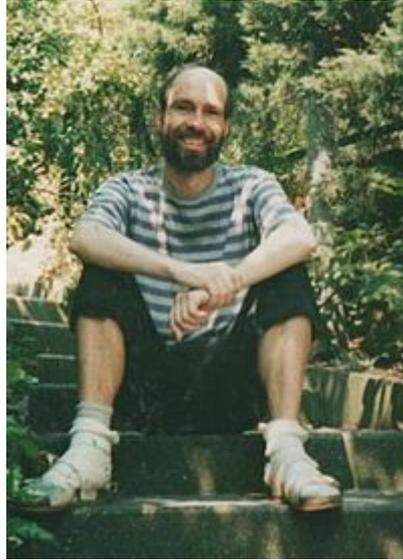
Ich überlegte, wie man der Frau helfen konnte. Der Schlüssel dazu ist mein Konzept der inneren Verspannungen. Die inneren Verspannungen sind der tiefere Grund für das negative Denken. Ist ein Mensch innerlich verspannt, hat er eine Neigung zu negativem Denken. Er denkt automatisch negativ und hat es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

Der einfachste Weg schnell positiv zu werden ist es genau zu spüren, wie man im jeweiligen Moment am besten in eine gute Energie kommen kann. Das kann eine Entspannungspause, ein Spaziergang, etwas Yoga oder Sport, eine schöne Musik, ein schöner Film oder ein gutes Essen sein. Das kann auch ein Gespräch mit einem Freund oder ein gutes Buch sein. Das kann natürlich auch das genaue Nachdenken über ein Problem und die Besinnung auf die positiven Lebensziele sein.

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

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

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



Die Rolle des Mannes

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

Ich setze dagegen, dass man so sein soll wie man wirklich ist. Also authentisch. Dann zieht man auch die passende Frau an. Umgekehrt gilt das natürlich auch für Frauen. Und wenn keine

kommt? Dann sollte ein Mann aktiv suchen und keine überhöhten Ansprüche haben. Es kommt auf das Innere und weniger auf das Äußere an. Es kommt darauf an, ob ein Mensch positiv denkt. Dann kann man eine langfristige glückliche Beziehung haben.

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

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

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

Letztlich ging es mir darum in der Yogagruppe die spirituelle Energie zu entwickeln. Es ging darum, dass sich die Energieblockaden der Teilnehmerinnen auflösten und sich ihr inneres Glück entwickelte. Damit wir die Erleuchtungsenergie

entfalten, brauchen wir spirituelle Vorbilder. Ein Mann sollte sich an Shiva oder Buddha orientieren. Und eine Frau an der Glücksgöttin Lakshmi, an Durga, Tara oder Sarasvati.

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

Die Reise nach Marburg

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

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

Schon die Hinfahrt erwies sich als abenteuerlicher als gedacht. Um von Hamburg nach Marburg zu gelangen, mussten wir die Autobahn benutzen. Früher war die Autobahn ein schneller Weg um von A nach B zu kommen. Aber heutzutage sind die Autobahnen völlig überlastet, weil der Güterverkehr nicht mehr mit der Bahn erfolgt, sondern hauptsächlich mit Lastwagen abgewickelt wird. Das ist preisgünstiger, obwohl es die Umwelt stark belastet.

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

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

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

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

Wie sich das westliche Konsumfernsehen auf die Menschen

auswirkt, wurde an einem Indianerstamm untersucht. Bevor der Stamm einen Fernseher besaß, waren die Menschen friedlich und liebevoll zueinander. Kriminalität gab es kaum und die Menschen redeten und feierten miteinander. Die Geselligkeit machte sie glücklich. Als sich der Indianerstamm einen Fernseher anschaffte, saßen die Menschen hauptsächlich vor dem Fernseher. Sie wurden unzufrieden, weil sie den Reichtum der Menschen in den Filmen sahen. Sie wurden aggressiv, weil die Menschen in den Filmen ein aggressives Verhalten vorlebten. Die traditionelle Kultur des inneren Glücks und der Spiritualität zerfiel, weil die Menschen sich jetzt am äußeren Glück orientierten. Innerlich wurden sie immer unglücklicher, kränker und hatte schlechte Beziehungen zueinander. Wie wir es in Deutschland auch beobachten können.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sie konnte ihr Leben positiv sehen, obwohl es objektiv eher traurig verlaufen war. Als junges Mädchen hatte sie sich in einen Mann verliebt, der sie aber nicht heiraten wollte. Daraufhin blieb sie ihr Leben lang allein, machte beruflich Karriere und reiste viel. Aber

dann gab sie aus gesundheitlichen Gründen das Reisen auf und lebte jetzt seit dreißig Jahren alleine in ihrer Wohnung. Sie bekam nur selten Besuch. Für mich war es ein Wunder, wie sie das so lange aushalten konnte. Sie las viel. Sie lebte durch ihre Bücher. Nachts konnte sie kaum schlafen. Dann verbrachte sie ihre Zeit damit sich Geschichten auszudenken.

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

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

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

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

kleinen Riss im Holz. Deshalb hatte sie ihn günstig kaufen können.

Ich identifizierte mich spontan mit dem Buddha. Ich habe auch einige Macken. Ein etwas defekter Buddha passte gut zu mir. Ich erklärte der Besitzerin, dass ich ein Buddhist wäre, ein Buch über den Buddhismus geschrieben hätte und eine große buddhistische Gruppe im Internet leiten würde. Sie hätte mich also genau an den richtigen Platz gesetzt.

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

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

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

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

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

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

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

Am Ende der Reise war Barbara so in Reiselaune, dass sie immer weiter reisen wollte. Wir begannen unsere zukünftigen Reisen zu

planen. Zur Auswahl stehen Griechenland, Irland und Dänemark. Und ein Besuch bei meiner Schwester Inge in Würzburg und bei meiner Schwester Sabine im Schwarzwald. Wir werden sehen, wohin uns der Wind des Lebens als nächstes weht.



Yoga der Faulheit

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

Mein Türklopfer schallte um 10 Uhr laut durch das Haus. Ich dachte Nirmala wäre schon da und eilte freudig zur Tür. Aber dort stand eine fremde ältere Frau. Was wollte sie von mir so früh am Morgen? Sie brachte mir ein Packung mit leckeren Pralinen. Da erkannte ich sie. Vor drei Tagen hatte ich auf dem Wanderweg ein Smartphone gefunden. Ich vermutete, dass es einer Besucherin von der Pferdewiese nebenan gehörte. Und so war es auch. Die Frau freute

sich riesig, als ich ihr das Smartphone brachte. Und heute kam ihr Dankeschön. Meine Gäste freuten sich sehr über die Pralinen und aßen sie fast alle auf. Und ich freute mich, dass ihnen die Pralinen so viel Freude bereiteten.

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

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

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

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

Nirmala: Lieber Nils, einen wunderbaren Kraftort hast Du geschaffen, wo der Kopf schnell klar wird und die Seele gut auftanken kann. Vielleicht können wir unsere Sadhana Praxis als "nothing to do" Praxis taufen, oder "Eintauchen und Verweilen im großen Nichts"....Was sagst du dazu?

In die Liebe kommen

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

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

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

Allerdings bin ich über das leichte Anwachsen des inneren Glücks auch schon zufrieden. Es zeigt, dass mein Bemühen auf dem

spirituellen Weg langsam Früchte trägt. Im Moment würde ich mich weder als erleuchtet noch als völlig unerleuchtet bezeichnen. Ich lebe in einem mal mehr und mal weniger starken Einheitsbewusstsein. Ein gewisses inneres Glück ist meistens da. Und ich bin optimistisch, was die Zukunft betrifft. Wie sich die Zukunft allerdings genau gestaltet, weiß ich nicht. Ich überlasse dem Leben meinen Weg.

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

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

Um in ein glückliches Einheitsbewusstsein zu kommen, muss ich immer wieder unsere Energieverbindungen bereinigen. Ich muss Verletzungen verzeihen und Anhaftungen auflösen. Ich sende ihr Licht und komme dadurch selbst ins Licht. Diese Übung mache ich jeden Tag.

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

Die kleine Hexe

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

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

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

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

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

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

Ein normaler Donnerstag

Es ist Donnerstag. Und schon wieder ist ein Tag des Lebens geschafft. Wie viele Donnerstage wir wohl noch erleben werden? Und was danach kommt? Gibt es im Jenseits auch Donnerstage?

Jedenfalls ist der Donnerstag immer mein freier Tag. Barbara ist in ihrem Wohnmobil und ich kann tun und lassen was ich will. Wobei die große Frage ist, was ich tun und was ich lassen will?

Erst mal tue ich das Naheliegende. Ich beantworte Emails. Dann dusche ich. Denn ein Mann sollte mindestens einmal in der Woche duschen. Danach schreibe ich weiter an meinem aktuellen Buch über Psychologie und Spiritualität. So habe ich das Gefühl etwas geschafft zu haben. Und das fühlt sich gut an. So bekommt mein Leben einen tieferen Sinn. Ich bin nützlich für meine Mitmenschen. Viele lesen meine Bücher und erfreuen sich daran.

Genauso ist es mit meinen Internet-Gruppen. Ich bin jetzt der neue buddhistische Meister in Facebook. Das fühlt sich ebenfalls gut an. Ich bin gerne ein Facebook Gruppen Meister, eine Mischung aus Diktator und Weltretter. Ich besitze die Macht die Richtung der Gruppe zu bestimmen, aggressive Menschen zu entfernen und für das allgemeine Wohlfühl zu sorgen. In meiner Gruppe herrschen Liebe, Wahrheit und Frieden. Die Menschen lernen viel und bekommen Hilfe für ihren Alltag. So ist die Gruppen ein großer Erfolg geworden.

Ansonsten besteht mein Lebenssinn darin Netflixfilme zu gucken. Seit drei Monaten habe ich Netflix abonniert. Die Filmhelden dort sind jetzt zu einer Art Familie für mich geworden. Sie machen mein Leben spannend und aufregend. Jeden Tag werden Monster gekillt und das Gute siegt.

Mein Weg ist es mein inneres Glück zu pflegen und gleichzeitig für das Gute auf der Welt zu arbeiten. Das empfinde ich als einen erfüllenden Lebenssinn. Das Leid lasse ich nur so weit an mich heran, wie es mir nicht schadet. In gewisser Weise habe ich mich auch schon an das viele Leid auf der Welt gewöhnt. Leben ist leiden, sagte schon Buddha. Es ist Teil des Lebens. Aber es gibt im Leben auch das Schöne. Erfreuen wir uns daran. Es ist Frühling. Die Sonne scheint. Ich habe gerade einen großen Strauß aus weißen Pflaumenblüten in mein Zimmer gestellt, die zu blühen beginnen.



Geburtstag

Morgen habe ich Geburtstag. Das ist für mich ein Anlass über mein Leben nachzudenken. Die Anzahl meiner auf der Erde verbrachten Lebensjahre nimmt inzwischen eine ziemliche Größe ein. In meiner Jugend lebte ich nach dem Prinzip "Ich will alles". Jetzt werde ich langsam weise und denke über Grundsätze wie Genügsamkeit und Bescheidenheit nach. Ohne das Prinzip der Genügsamkeit in weltlichen Dingen kommt man nie zum inneren Frieden. Das hat der griechische Philosoph Epikur gut erkannt. Ich übe mich also in Genügsamkeit und bin zufrieden mit meinem Leben so wie es ist.

Ich habe festgestellt, dass es über diesem Prinzip der Genügsamkeit noch das Buddha-Prinzip gibt. Man kann es auch das Leben in der Erleuchtung nennen. Ein Buddha läßt alle weltlichen Anhaftungen los und kann dadurch relativ unabhängig von äußeren Begebenheit in seinem inneren Glück ruhen. Das ist aber nicht einfach zu praktizieren. Ich schwanke noch etwas zwischen dem weltlichen Hedonismus, der epikuräischen Genügsamkeit und der Weltabgewandtheit eines Buddhas. Mein Weg ist es alles irgendwie für mich persönlich passend zu kombinieren.

Im Jenseits gibt es vermutlich kein Netflix. Ich befürchte, dass ich mich dort langweile und schnell wieder auf der Erde inkarnieren muss. Ich sah gerade die Serie "The Order". Sehr spannend. Und dort ging es um sehr philosophische Fragen. Der Regisseur hatte wohl Philosophie studiert. Es wurde aus Lehm ein Golem erschaffen. Und der fragte sich ständig, warum er lebt und was der Sinn des Lebens ist.

Der jugendliche Held (also ich) war eine Mischung aus Werwolf (seine tierische Seele) und Magier (seine spirituelle Seele). Allerdings waren in diesem Film die Werwölfe die Guten und die Magier hatten viele Böse in ihren Reihen. Der Film spielte an einer amerikanischen Eliteuniversität. Am Anfang konnte der Held seine tierischen Impulse noch nicht beherrschen und tötete aus Versehen seinen Philosophieprofessor. Aber dann verliebte er sich in eine schöne junge Magierin und sein Leben wurde noch chaotischer.



Der zerbrochene Buddha

Ich hatte mir einen schönen Buddha im Internet bestellt. Eine große Statue aus schwarzem Ton. Als ich das Paket öffnete, war der Buddha darin zerbrochen. Ich überlegte, ob ich den Buddha zurück schicke. Dann erkannte ich, dass genau dieser Buddha für mich ist, dass ich der Buddha bin. Die Buddhagestalt ist nur eine Form. Die Form kann hilfreich auf dem spirituellen Weg sein. Wenn wir uns als Buddha visualisieren, kann dadurch die Kundalini-Energie, die Energie des Glücks in uns erwachen.

Aber es kann auch ein großes spirituelles Ego entstehen, wenn wir die Energie eines Buddha in uns spüren. Dann hindert uns die Vorstellung eines Buddhas an dem vollständigen Erwachen. Sie hindert uns in die große Leere, ins Nirvana, in die Egolosigkeit, in das Einheitsbewusstsein einzutreten. Wir müssen erkennen, dass wir alles sind. Wir müssen uns in allem sehen. Dann verschwindet das Ego. Sich in allem zu sehen bedeutet sich auch im Leid des Lebens zu sehen, sich in allen Mitwesen zu sehen, sich auch in einem zerbrochenen Buddha zu sehen.

So kann ein zerbrochener Buddha eine große spirituelle Lehre sein. Leere und Form gehören zusammen. Wir sollten beides

zusammen praktizieren. Der Dalai Lama lehrt es sich nach der Visualisierung als Buddha (Gottheiten-Yoga) immer wieder geistig in die Leerheit aufzulösen. Ich verbinde Visualisierung und den Weg der Ruhe miteinander. So wächst alles zusammen.



Das Retreat

Das Pfingstretreat war sehr gut. Das Wetter war gut, die Stimmung war gut und alle waren glücklich. Die Teilnehmerzahl war coronabedingt klein. Dafür konnte jeder in seiner eigenen Holzhütte schlafen. Das Essen war reichlich und üppig. Am ersten Tag gab es eine leckere Gemüsesuppe von Barbara. Am zweiten Tag wurde ebenfalls von Barbara ein Spaghettigericht mit vegetarischer Soße und grünem Salat kredenzt. Den Teilnehmern hat es so gut geschmeckt, dass alles aufgegessen wurde. Ansonsten sorgte jeder für sein Essen. So waren alle zufrieden.

Nach einer ausführlichen Vorstellungsrunde machten wir einen gemütlichen Spaziergang zum heiligen Wald. Unter den großen Buchen und auf der moosbedeckten Lichtung umgeben von Teichen mit gelben Schwertlilien tankten wir die Energie des Waldes auf. Dann begannen wir mit Gesprächen und Übungen zum Thema Inneres Glück.

Barbara und Nils wechselten sich mit der Gruppenleitung ab. Nils hatte zwar schon eine langjährige Erfahrung als Gruppenleiter, aber für Barbara war es das erste Mal, dass sie vor einer Gruppe auftrat. Sie war zwar etwas aufgeregt, aber sie machte ihre Sache gut. Es wirkte so, als hätte sie schon ewig Gruppen geleitet.

Im Laufe der drei Tage lernten sich alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen gut kennen. Sie konnten ihre persönlichen Probleme besprechen und bearbeiten. Es gab viele Pausen und jeder hatte ausreichend Zeit für sich. So wurde es eine Mischung aus Urlaub und Inspiration. Da das Wetter traumhaft war, die Gruppe harmonisch und die Landschaft phantastisch, waren alle so glücklich, dass sie beschlossen immer wieder zu den Retreats und Ausbildungen zu kommen. Nur die Spende von 30 Euro für das ganze Retreat empfanden die Teilnehmer als viel zu klein für das, was ihnen geboten wurde. Aber es ist eben das Konzept dieser Gruppen, dass es sich jeder leisten kann.

Am ersten Tag hielt Nils einen Kurzvortrag über das innere Glück. Am zweiten Tag beschäftigte sich Barbara mit dem inneren Kind und am dritten Tag dachten die Teilnehmer an ihre Ahnen. Durch die Reflektion über das innere Kind kamen sie gut in Kontakt mit sich selbst. Ihre Ahnen machten ihnen bewusst, dass sie eingebunden in die Energie vieler Menschen sind. Sie konnten Verstrickungen auflösen und ihren eigenen Weg finden.

Wichtig war auch das Ho'oponopono-Heilungsritual, durch den die Teilnehmer zum Verzeihen und zur umfassenden Liebe fanden. Abends wurde zur Ukulele gesungen und es gab Raum für Gespräche der Teilnehmer untereinander. Hilfreich war auch das kleine Schatzkästlein mit Orakelsprüchen, die Barbara und Nils für die Teilnehmer zusammengestellt hatten.

Das Ziel des Retreats war es, dass jeder ein Meister seines eigenen Lebens werden und seinen Weg eines glücklichen Lebens finden konnte. Dazu beschäftigten wir uns mit unseren Stärken,

unseren Zielen und den positiven Seiten in unserem Leben. Jeder entwickelte eine positive Vision von seinem Leben und ist jetzt in der Lage ein bewusstes und glückliches Leben zu führen.



Mein Erleuchtungstraum

Heute erschien mir im Traum eine Gruppe von Menschen und fragte nach dem Sinn des Lebens. Sie waren verzweifelt. Sie suchten verzweifelt nach dem Sinn des Lebens. Das Leben erschien ihnen völlig verwirrend, voller Leid und ohne eine Perspektive der Hoffnung. Ich merkte wie es im Traum in mir rang. Mir war bewusst, dass ich den tieferen Sinn des Lebens kannte. Aber irgendwie hatte ich ihn auch vergessen. Vielleicht hatte ich in letzter Zeit zu viele Netflix-Filme angesehen. Dort ging es vorwiegend um Macht, Kampf, Sex, äußeren Reichtum, Grausamkeit und ewige Verstrickungen in weltliche Dinge. Die Filmemacher kannten nicht den tieferen Sinn des Lebens. Und so steckten sie mit ihrer Verwirrung ihre Zuschauer an.

Ich besann mich auf meine Erleuchtungserfahrungen. In der Erleuchtung ist der tiefere Sinn des Lebens zu finden. Das haben alle großen Weisen der Weltgeschichte wie Buddha, Jesus, Laotse, Mohammed, Krishna und Sokrates erkannt. Die griechische Philosophie und damit letztlich die Basis des westlichen Weltbildes

beruht auf dem Wissen von der Erleuchtung. Doch dieses Wissen ist heute weitgehend verloren gegangen. Wie kann dieses Wissen den anderen Menschen vermittelt werden, wenn sie keine eigenen Erleuchtungserfahrungen besitzen? Wer die Erleuchtung in der Tiefe seines Wesens erfährt, glaubt von da an an einen tieferen Sinn des Lebens. Diesen Sinn kann man Gott, Erwachen, Erleuchtung, Befreiung (Moksha) oder einfach nur inneres Glück nennen.

In der Erleuchtung gelangt man in ein unermessliches Bewusstsein aus Frieden, Liebe, Glück und Wahrheit. Aber wer die Erleuchtung nicht kennt, kann dieses höhere Bewusstsein nicht begreifen. Das hat schon Laotse im Tao Te King erklärt. Sokrates gab uns als Hinweis nur die Werte Wahrheit und Liebe (Güte). Von Jesus bekamen wir immerhin die Bergpredigt. Sehr tiefgehend ist der Weg zur Erleuchtung von Buddha und in den Yogaschriften beschrieben worden.

Was ist die Essenz dieses Weges? Nach meiner Erfahrung kann man die Essenz mit den drei Begriffen erleuchtetes Sein, umfassende Liebe und Selbstverwirklichung aufzeigen. Die Grundlage der Erleuchtung ist das erleuchtete Sein. Wir lassen alle Anhaftungen und Ablehnung los und gelangen dadurch zum inneren Frieden. Wir leben ganz entspannt im Hier und Jetzt. Wir nehmen die Dinge so an wie sie sind. Wir wünschen nur die Wunschlosigkeit. Durch eine tägliche Meditation und konsequente Gedankenarbeit beruhigen wir unseren Geist und entspannen tief in der Seele. Dann entsteht irgendwann Wohlbefinden in uns.

In einem zweiten Schritt bringen wir uns in die Liebe. Wir konzentrieren uns auf das Schöne in unserem Leben, leben bewusst das Schöne, tun unseren Mitmenschen Gutes und entwickeln so unser Herzchakra. Das bringt uns in die umfassende Liebe und läßt uns eine tiefe Sinnhaftigkeit erfahren. Liebe ist Lebenssinn.

Aber Frieden und Liebe genügen noch nicht. Wir sollten auch uns selbst leben, uns selbst verwirklichen, unsere persönliche Lebensentfaltung finden. Laotse nannte es den Weg der

Natürlichkeit. Wir leben unsere eigene Natur und sind eingebunden in den großen Zusammenhang der gesamten Natur. Dann finden wir uns selbst und letztlich zur Erleuchtung. Plötzlich entwickelt sich eine starke Glücksenergie und wir sind im Licht. Wir haben das Licht in uns, um uns und strahlen es auf unsere Mitmenschen aus. Das nennt man Erleuchtung.

In meinem Traum führte ich meine Freunde durch alle drei Stufen der Erkenntnis. Sie fassten Vertrauen. Aber erst als plötzlich alle im Glück waren, wussten sie, dass das Leben einen tieferen Sinn hat. Und dieser Sinn gibt uns die Kraft mit dem Chaos des weltlichen Lebens zu tanzen. Weil wir letztlich davon abgeschieden in einem höheren Bewusstsein leben. Der griechische Philosoph Epikur sagte dazu, dass wir wie ein Buddha (Gott) unter den Menschen leben. Ich bevorzuge den Begriff Paradiesbewusstsein. Wir leben bereits auf der Erde im Paradiesbewusstsein. Erkenne das und sei glücklich. Welcher Gedanke hilft dir deine Welt als Paradies zu begreifen? Vergiss das Unwesentliche und lebe im Wesentlichen.

Der Erleuchtungskongress

In Berlin gibt es jedes Jahr einen Erleuchtungskongress. Dort treffen sich viele Erleuchtete und berichten über ihre Erfahrungen. Es gibt mehr oder weniger viele Zuschauer, die Fragen stellen können. Vor einige Jahren kamen dort noch sehr viele Menschen hin. Aber dann zerstritten sich die Erleuchteten und die letzten Jahren fand das Treffen nur noch in einem kleinen Raum mit wenigen Teilnehmern statt. Viele der Treffen kann man auf Youtube ansehen.

Barbara und ich machten uns einen gemütlichen Nachmittag und schauten uns die Videos von den Erleuchteten an. Da Barbara eine Lästerzunge ist, hatte sie an fast allen Erleuchteten etwas auszusetzen. Sie war vor vielen Jahren eine Schülerin von Osho und hatte viele Jahre in Indien gelebt. Nach dem Tod von Osho ging sie zu dem Meister Papaji (Poonja), der durch Ramana Maharshi zur

Erleuchtung fand und die Satsang-Bewegung im Westen gründete. Viele Erleuchtete im Westen stammen aus dieser Satsang-Szene, unter anderem Gangaji, Samarpan, Mooji und Om C. Parkin.

Mit Om C. Parkin hat Barbara sehr schlechte Erfahrungen gemacht. Er tat alles das, was ein Erleuchteter nicht machen sollte. Von Papaji dagegen ist Barbara immer noch sehr begeistert. Es gibt offensichtlich gute und schlechte Erleuchtete. Wir sollten sehr genau auf unsere innere Stimme hören, wenn wir uns einem Erleuchteten anschließen. Wir sollten seine Taten prüfen und uns vor Geldgier, Machtgier und sexuellem Mißbrauch schützen.

Ich selbst hatte nie Probleme mit erleuchteten Meistern. Ich folge immer vor allem meiner eigenen Weisheit. Ich bin mein eigener Meister. So verlaufe ich mich nicht auf dem spirituellen Weg. Ich hatte viele erleuchtete Meister wie Sai Baba, Mutter Meera, den Dalai Lama, Swami Sivananda, Amma und Anandamayi Ma. Sie lehren im Wesentlichen den Weg der Liebe. Ihre Lehren ähneln einander. Obwohl es auch Unterschiede gibt. Ich habe von jedem meiner Meister das übernommen, was zu mir passte. Und das nicht übernommen, womit ich nicht übereinstimmte.

Ich glaube, dass meine Meister auf einer sehr hohen Ebene erleuchtet sind. Das spüre ich durch ihre Energie, ich sehe es an ihrem Verhalten und an ihren Taten. Alle meine Meister verfügen über große übersinnliche Kräfte, die sie mir oft gezeigt haben. Sie führen mich durch eine höhere Bewusstseinssebene, sind mir in Träumen erschienen und haben mir manchmal starke Energien übertragen. In gewisser Weise wirkt ihre Energie durch mich in die Welt. Ich habe das Gefühl, dass sie meinen spirituellen Weg genau sehen und führen.

Die Erleuchteten auf dem Erleuchtungskongress befinden sich nach meiner Einschätzung bei weitem nicht auf der Entwicklungsstufe dieser großen Meister. Die meisten sehen sich nach ihrem eigenen Bekunden als Menschen auf dem spirituellen Weg. Sie haben Erleuchtungserfahrungen gemacht und wachsen

spirituell. Sie sind also so ähnlich wie ich. Und sie sind sehr unterschiedlich. Sie sehen unterschiedlich aus und vertreten unterschiedliche Lehren.

Bei einigen spürte ich eine starke spirituelle Energie und bei vielen eher keine besondere Energie. Die meisten lebten in der Ruhe, waren im inneren Glück und strahlten Liebe aus. Wobei das innere Glück oft noch schwankend war. Und einer war sogar ein Zornbeutel. Worüber ein anderer Erleuchteter sich köstlich amüsierte. Humor darf sein. Und am besten lachen können wir über unsere Fehler. Früher dachte ich, dass Erleuchtete keine Fehler haben dürfen. Aber Erleuchtete sind auch Menschen. Und Menschen sind nie absolut perfekt. Die Erleuchtung ist ein Bewusstsein auf einer höheren Ebene über der Dualität und allen Fehlern.

Die große Frage ist, ab wo die Erleuchtung beginnt und die Unerleuchtetheit endet. Nach Rania beginnt der Erleuchtungsweg mit der Ausrichtung auf das Wesentliche. Wir sollten uns im Schwerpunkt auf den inneren Frieden, das innere Glück und die umfassende Liebe konzentrieren. Wir sollten die Anhaftung an das Ego und das äußere Glück auflösen. Solange wir unser Lebensglück hauptsächlich im Außen sehen, befinden wir uns noch auf dem Weg der Unweisheit, der letztlich immer im inneren Unglück endet.

Für mich ist die erste Stufe der Erleuchtung bereits das Gefühl von innerer Harmonie, von innerem Frieden, vom Einklang mit sich und der Welt. In der zweiten Stufe wachsen die innere Kraft, das innere Glück und der innere Frieden. Wir denken vorwiegend positiv. Wir sind überwiegend glücklich in unserem Leben. In der dritten Stufe gibt es spirituelle Erfahrungen der verschiedensten Art. Wir spüren Energie, sind mit unseren Mitmenschen energetisch verbunden und entwickeln ein Einheitsbewusstsein. Wir sind eins mit allem.

Unser Ego wird immer kleiner und löst sich irgendwann auf. Wir erreichen die Stufe der Egosigkeit. Wir denken nicht mehr vom

Ego, sondern von der Einheit (Ganzheit) her. Das ist für Menschen mit Ego nicht zu begreifen. Erleuchtete auf dieser Stufe können wir nicht begreifen. Wir können nur ihre starke Energie und ihren besonderen Frieden spüren.

Ab hier beginnt die wirkliche Erleuchtung. Nur eine Frau auf dem Erleuchtungskongress hat aus meiner Sicht diese Stufe erreicht. Ist sie damit vollständig erleuchtet? Ist sie ein Buddha? Das kann man so sehen. Als ich einmal auf dieser Stufe war, erkannte ich, dass ich eins mit Buddha bin. Letztlich ist Buddha aber nur ein Begriff. In dieser Stufe ist man über allen Begriffen. Ich könnte auch sagen, dass ich Gott war. Im indischen Yoga gibt es die Stufe der Gottverwirklichung. Man erkennt, dass man Shiva ist. Dafür gibt es das Mantra Shivo Ham. Aber auch das sind nur Begriffe, die einen zur Erleuchtung führen können. Aber sie können einen auch ins Ego führen. Man muss sehr vorsichtig sein und genau hin spüren.

Und selbst wenn wir ein Buddha, ein Shiva oder eine Göttin sind. Was bedeutet das? Wir haben Moksha, Befreiung erlangt. Wir haben uns über die Anhaftung an die weltlichen Energien erhoben. Aber aus meiner Sicht kann unser Bewusstsein dann noch immer endlos wachsen. Wir können unermessliche spirituelle Fähigkeiten erlangen, wie ich sie bei meinen Meistern beobachte. Wir gelangen in Bewusstseinsbereiche, über die ich nicht viel aussagen kann. Ich kann nur meine Erfahrung mitteilen, dass es eine höchste Bewusstseinsstufe aus unermesslichem Glück gibt. Man kann diese Ebene Sathyaloka, höchstes Paradies oder Parinirvana nennen. Aber möglicherweise geht es auch danach noch weiter. Das berichten die Schriften der tibetischen Meister. Aber egal. Wir sind da wo wir sind. Die lange Reise ins Licht beginnt mit dem ersten Schritt. Und entscheidend ist es, ob wir diesen Schritt machen und dann unseren Weg konsequent bis zu Ende gehen. Dann werden wir wissen, wie die Dinge wirklich sind. Und wir werden sehr glücklich über unseren Weg sein.

https://www.youtube.com/watch?v=FnW__2RBIBY&t=3272s

Wie finde ich meinen spirituellen Weg?

Es gibt viele spirituelle Wege. Es gibt den Buddhismus, Hinduismus, Taoismus, Islam, die jüdische Religion und das Christentum. Und in jeder Religion gibt es viele verschiedene Richtungen, die sich teilweise extrem widersprechen und bekämpfen. Es gibt den Schamanismus, Satanismus, Esoteriker, die Satsang-Szene und die Heiden. Es gibt Yoga, Tai Chi und die asiatischen Kampfkünste. Es gibt auch im Yoga sehr viele unterschiedliche Richtungen. Viele Menschen im Westen betreiben Yoga vorwiegend als Sport oder als Entspannungstechnik. Andere wiederum praktizieren Kundalini-Yoga oder singen Bhajans und verehren ihren erleuchteten Meister.

Aus meiner Sicht haben alle Religionen einen gemeinsamen Kern. Es geht um inneren Frieden, Liebe, Selbstverwirklichung und Erleuchtung. Zur Erleuchtung führen viele Wege. Im Yoga gibt es dafür die schöne Geschichte von dem Berg, auf dessen Gipfel die Sonne scheint. Den Gipfel kann man auf vielen Pfaden erklimmen. Man kann den steilen direkten Pfad ins Licht wählen oder gemütlich auf den Serpentineen viele Male um den Berg herum wandern. Man kann den Schwerpunkt seines spirituellen Weges auf die Erlangung von Weisheit, von Frieden, von umfassender Liebe oder innerem Glück legen. Oder man kann alle Wege miteinander verbinden.

Letzteres ist der Weg meines Meisters Swami Sivananda. Er lehrte den integralen Yoga aus Hatha-Yoga (Körperübungen), Karma-Yoga (Gutes tun), Bhakti-Yoga (Gottheiten-Yoga, Vorbild-Yoga) und Jnana-Yoga (der Weg der Weisheit und der täglichen Selbstbesinnung). Ähnlich ist auch der tibetische Buddhismus eine Verbindung aus Liebe, Meditation, Körperübungen und Gottheiten-Yoga. Der ursprüngliche Buddhismus ist dagegen eher ein Weg der Meditation und der Gedankenarbeit. In den asiatischen Kampfsportarten geht es um die Entwicklung von Kraft und Selbstdisziplin. Und das Christentum setzt den Schwerpunkt auf die Liebe und die Verehrung ihres persönlichen Meisters.

Die Wege der Religionen sind teilweise sehr unterschiedlich. Um deinen Weg zu finden, darfst du ausprobieren, was zu dir passt. Du kannst auch im Yoga und im Buddhismus verschiedene Richtungen praktizieren. Wichtig ist es, dass du dich nicht im formalen Üben und im Dogmatismus verläufst. Es ist die große Falle, dass dich die vielen Techniken von dir wegbringen und nicht zu deinem Ziel führen. Du solltest genau hin spüren und deiner eigenen Weisheit vertrauen. Wenn du Verstand und Gefühl verbindest, wirst du den für dich richtigen Weg finden.

Ich habe viele spirituelle Bücher gelesen und bin zu vielen spirituellen Meistern verschiedener Richtungen gegangen. Ich habe von allen etwas gelernt. Und doch blieb ich immer auf meinem Weg der Wahrheit. Letztlich habe ich meinen persönlichen spirituellen Weg entwickelt. Ich habe die Übungen heraus gefunden, die bei mir persönlich gut wirken. Das sind insbesondere die tägliche Selbstbesinnung, das Lesen in einem spirituellen Buch, das Gebet zu meinen erleuchteten Meistern, die tägliche gute Tat für das Glück aller Wesen, der tägliche Sport und die tägliche Meditation. Ich lebe nach einem spirituellen Tagesplan und verteile meine Übungen über den Tag. So bleibe ich immer auf meinem Weg.

Um deinen Weg zu finden, solltest du deine Ziele klären. Du solltest mit Weisheit nachdenken, auf dein Herz hören und dich selbst kennenlernen. Je mehr Erfahrungen und Weisheit du besitzt, desto besser wirst du deinen Weg finden. Die wichtigsten beiden Eigenschaften auf dem spirituellen Weg sind Selbstdisziplin und inneres Gespür. Wenn du einen erleuchteten Meister oder ein spirituelles Vorbild wie Buddha oder Jesus hast, und dich jeden Tag mit ihm verbindest, wirst du von einer höheren Dimension (oder aus deinem Unterbewusstsein) Hilfe bekommen. Wenn du im Schwerpunkt spirituell lebst, wirst du sicher eines Tages inneren Frieden, Liebe, Glück und Erleuchtung erlangen.

Das Lebenshilfe-Buch

Gerade las ich ein Lebenshilfe-Buch (Marianne Power, Help Me). Eine Frau ist auf der Suche nach persönlicher Erfüllung und dem wahren Sinn des Lebens. Ein Jahr lang liest sie systematisch viele Bücher zu diesem Thema, besucht Selbsthilfe-Seminare und setzt alles Gelernte konsequent in die Praxis um. Und ist am Ende so klug wie vorher. Obwohl sie im Buch behauptet jetzt glücklich zu sein.

Sie hat ihr Buch ehrlich und humorvoll geschrieben. Ich liebe ehrliche und humorvolle Bücher, Menschen, die über sich selbst lachen können. Wenn ein Mensch ehrlich auf der Suche ist, kann man immer etwas von ihm lernen. Ich fand mich in dem Buch wieder, meine eigene Suche nach dem Weg des Glücks. Auch ich habe in einer bestimmten Phase meines Lebens viele Selbsterfahrungsgruppen besucht. Ich habe alles ausprobiert, was in der damaligen Zeit angeboten wurde.

Durch das Buch wurde ich in meine damalige Zeit der Suche zurück versetzt. Die Energien des Buches erfassten mich und ich wurde plötzlich traurig. Ich fühle mich einsam, unvollkommen und nicht liebenswert. Ich dachte, dass ich einfach zu viele Fehler habe. Kein Mensch könne mich wirklich lieben. Ich müsse immer in der Tiefe meiner Seele unglücklich bleiben. Ich identifizierte mich mit der Autorin und den Lesern des Buches.

Dabei hatte ich eben noch in einem Zustand des tiefen Glücks verweilt. Und jetzt war ich verzweifelt, hoffnungslos und unglücklich. Dieser plötzliche innere Wechsel brachte mich zum Nachdenken. Was war geschehen? Was war falsch gelaufen? Was machte die ganze Selbsterfahrungs-Szene falsch?

Die Dinge sind nicht so einfach zu begreifen. Erst jetzt nach vielen Jahrzehnten des Suchens und des Findens wurde mir alles sehr schnell klar. Ich bin geübt in der Selbstbeobachtung. Ich praktiziere das täglich. Wenn mir ein Problem bewusst wird, erkenne ich schnell den Weg der Lösung.

Die Selbsterfahrungs-Szene ist ein Egotripp. Das ist einerseits gut. Man muss sich selbst in den Mittelpunkt stellen, wenn man sich selbst begreifen will. Man muss in seine Ängste, Süchte, Wut und Trauer hinein gehen. Man muss sich selbst gründlich spüren. Es ist gut sich in allen seinen Schattenseiten zu erfahren und seine Gefühle auszuleben. Es ist gut zu erkennen, dass hinter allem die Sehnsucht nach dem großen Glück ist. Erst wenn man das Ziel begreift, kann man sich auf die Suche nach dem Weg dort hin begeben.

Und dann taucht die zweite Falle auf. Man muss mit Ausdauer auf seinem Weg bleiben. Man sollte den Weg bis zu Ende gehen. Man sollte sich nicht mit vorschnellen Ergebnissen zufrieden geben. Und das ist genau das Problem des Buches. Die Autorin hält das Leben im Hier und Jetzt für den großen Glücksweg. Sie genießt einfach das Leben und freut sich an dem was ist.

Das ist an sich nicht falsch. Es gibt viele Glücksrezepte. Und sie alle machen für eine kurze Zeit glücklich. Aber sie wirken nicht langfristig. Langfristig hilft nur der spirituelle Weg. Langfristig hilft nur die Erleuchtung. Langfristig muss man konsequent sein inneres Glück entwickeln und immer weiter an sich arbeiten. Bis man am Ziel ist. Dann ist man im Hier und Jetzt angekommen, aber auf einer höheren Ebene. Man lebt im erleuchteten Sein. Das ist ein großer Unterschied zum unerleuchteten Sein. Das unerleuchtete Sein macht einen unglücklich, wenn das Leid des Lebens zuschlägt. Das erleuchtete Sein hilft einem erleuchtet durch alles Leid hindurch zu gehen.

Um ins erleuchtete Sein zu kommen, muss man sein Ego überwinden. Das ist der entscheidende Unterschied zur egozentrierten Selbsterfahrungs-Szene. Wie überwindet man sein Ego? Man übt es die Dinge so anzunehmen, wie sie sind. Man übt Gleichmut und Gelassenheit bei Leid. Man lernt es zu meditieren und inneren Frieden zu finden. Man verbraucht seine Energie nicht im Stress des Lebens, sondern lässt die Glücksenergie in sich

wachsen. Das geschieht durch konsequente Arbeit an den Gedanken. Man lebt mehr aus dem Geben als aus dem Nehmen heraus. Man lebt nicht als Egomensch, sondern als Bodhisattva. Man verwandelt die Ego Psyche in eine Glück Psyche.

Das ging für mich sehr einfach, nachdem ich die Ursache meines inneren Unglücks erkannt hatte. Ich musste einfach meine Energiestruktur (Bewusstseinsstruktur) ändern. Ich musste mich von einem weltlichen Menschen (Sucht, Angst, Wut, Trauer) in einen spirituellen Menschen (innerer Frieden, Liebe, Glück) verwandeln. Ich visualisierte mich als Buddha und ließ alle Anhaftungen an äußere Dinge los. Ich kam in mir zur Ruhe. Und dann sandte ich allen Wesen Licht und verwandelte mich in einen Bodhisattva. Vom Haben-Wollen kam ich so zum Geben, ließ mein Ego hinter mir und war wieder im Glück.

Meine Erkenntnis aus dieser Geschichte ist, dass es gut ist, dass es die Selbsterfahrungs-Szene gibt. Ich biete ja auch selbst jedes Jahr Selbsterfahrungsgruppen an. Aber letztlich müssen wir unser Ego übersteigen und zu einem spirituellen Menschen werden, wenn wir dauerhaft im Frieden, im Glück und in der Liebe leben wollen. Erst dann erfahren wir wirkliche Erfüllung.

Wie gelangen wir zu innerer und äußerer Fülle?

Innere Fülle entsteht durch inneres Glück. Wenn wir die Glücksenergie in uns erwecken, spüren wir Fülle in uns. Wir spüren Frieden, Liebe und Glück. Wir leben im Glück. Die verschiedenen Eigenschaften hängen mit den Chakren eines Menschen zusammen. Die Chakren sind die Energietore des Menschen. Sind die Chakren geöffnet, fließt die Energie. Im Herzchakra spüren wir die Energie der Liebe. Im Solarplexus-, Nabel und Unterbauchchakra spüren wir Kraft. Das Wurzelchakra (Beckenboden) bringt uns in die Gelassenheit und in den Frieden.

Öffnet sich das Scheitelchakra fließt die Energie des Himmels in uns hinein. Sie sammelt sich im Bauch. Es entsteht ein Gefühl von Ruhe, Glück und Fülle. Durch das aktivierte Scheitelchakra empfinden wir uns in der Einheit des Kosmos. Sind wir voller Glücksenergie, verändert sich unser Bewusstsein. Wir sind glücklich in uns selbst und empfinden auch unser Leben als schön. Die ganze Welt erstrahlt in einem Licht. Wir leben in einem Zustand der Erleuchtung und des Lichts. Wir erhalten ein Paradiesbewusstsein. Das ist die wahre Fülle. Wir leben im Paradies.

Wahre Fülle kommt von innen. Wir müssen uns von den inneren Verspannungen und Energieblockaden befreien. Wir müssen unseren Körper und unseren Geist spirituell reinigen. In der Bergpredigt heißt es, dass die innerlich Reinen selig sind und Gott schauen werden. Sie erkennen das Licht und die Fülle Gottes in der Welt. Im Yoga spricht man vom Sat-Chid-Anananda. Ananda bedeutet Glück, Glückseligkeit, ein Leben in der Fülle. Wenn wir ins erleuchtete Sein (Sat) und in ein Einheitsbewusstsein (Chid, Gottesbewusstsein) kommen, dann fühlen wir Ananda in uns.

Im Buddhismus wird der Begriff Nirwana verwendet. Laut Buddha ist das Nirwana das wahre Glück. Das Nirwana kann auf der Erde und im Jenseits erfahren werden. Wir lassen alle Anhaftungen an das äußere Leben los. Dann gibt es einen Bewusstseinsumschwung. Das Ego löst sich auf und wir sind in einem Bewusstsein aus Leere (Leerheit, Egolosigkeit) und Einheit (Glück, Fülle). Wir denken automatisch positiv. Alles ist gut so wie es ist. Erleuchtung ist höchste Fülle, weil wir unser Ego-Bewusstsein überstiegen haben.

Wie können wir uns innerlich reinigen? Wie können wir in ein Leben in der Fülle gelangen? Der Weg ist ganz einfach. Er besteht aus körperlichen und geistigen Übungen. Wir arbeiten beständig an unserem Geist. Wir sind achtsam auf unsere Gedanken. Wir vermeiden inneren Stress und entwickeln positive Gedanken. Positive Gedanken führen zu guter Energie und guten Gefühlen.

Um unsere Gedanken in einem positiven Bereich halten zu können, brauchen wir unterstützende Übungen. Wir sollten jeden Morgen mit einer Selbstbetrachtung beginnen. Wir sollten unseren Geist und unsere Gedanken beobachten. Wo haften wir an? Wo hängen wir im Negativen fest? Wo sind wir positiv und optimistisch?

Wir betrachten unseren Tag. Was müssen wir tun, damit sich an diesem Tag unsere Glücksenergie gut entwickelt? Wir können viele kleine Pausen in den Tag einbauen. Wir können uns positiv auf den Tag einstimmen. Wir können uns mit unserem spirituellen Vorbild (Buddha, Jesus, Shiva) verbinden und um Hilfe für unseren Tag bitten. Wir können in einem spirituellen Buch lesen und so unseren Geist auf eine höhere Bewusstseinsstufe anheben.

Körperliche Übungen sind Meditation, Yoga, Tai Chi, Gehen und Laufen. Sie setzen Glückshormone frei. Sie lösen die Energieblockaden und bringen uns ins Glück. Eine einfache Meditation (Gedankenstopp, Atembetrachtung) erzeugt Frieden in uns. Eine Kundalini-Meditation (Chakren-Meditation, Gottheiten-Yoga, Guru-Yoga) aktiviert die Kundalini-Energie. Das ist ein schneller Weg ins Glück.

Wir können uns mit Gott, dem Licht, der Liebe, unserem spirituellen Vorbild verbinden und so in die Erleuchtungsenergie gelangen. Es gibt viele Wege der Erweckung des inneren Glücks. Finde heraus, welcher Weg gut für dich ist. Du kannst auch kreativ deinen eigenen Weg entwickeln. Mein Weg ist ganz einfach und besteht aus täglichem meditieren, lesen, gehen, Gutes tun und das Leben genießen (etwas Schönes tun).

Den Weg in ein Leben in der Fülle können wir von innen und von außen heraus beschreiten. Wir können durch spirituelle Übungen das Glück in uns entwickeln. Wir können aber auch unser Leben so gestalten, dass wir uns darin wohl fühlen. Wir können uns schöne Dinge kaufen, schöne Reisen machen und uns mit positiven Menschen umgeben.

Wenn wir keine innere Fülle besitzen, wird uns unsere äußere Fülle nicht viel nützen. Wer depressiv ist, empfindet auch die schönste äußere Welt als grau und unglücklich. Nach der Glücksforschung kommen 90 % des Glücks eines Menschen von innen. In der Spiritualität wird deshalb der Schwerpunkt auf die Entwicklung der inneren Fülle gelegt. Im Taoismus heißt es, dass der Weise äußerlich genügsam und innerlich reich sein sollte. Der griechische Philosoph Epikur lehrte es äußerlich genügsam zu sein (sich mit einem Stück Käse zufrieden zu geben) und innerlich in der Fülle zu leben (wie ein Gott/Buddha unter den Menschen).

Der normale Mensch verbraucht sein inneres Glück im äußeren Leben. Er arbeitet zu viel, kämpft zu viel, streitet zu viel, haftet an äußeren Genüssen und ist nicht gelassen bei Leid. Er will immer mehr als er hat und ist daher dauerhaft unzufrieden. Er begreift nicht die Gesetze des inneren Glücks und geht deshalb den Weg des Egos und des inneren Unglücks. Bereits in der Bibel steht, dass der Weg ins Licht schmal ist und die Mehrheit den breiten Weg in die Dunkelheit geht.

Es gibt verschiedene spirituelle Wege. Es gibt den Weg des strengen Asketen, der alle äußeren Anhaftungen und Genüsse ablehnt. Buddha und Jesus waren strenge Asketen. Sie lehnten allen äußeren Reichtum ab und konzentrierten sich auf die innere Entwicklung. Viele Yogis meditieren jahrzehntelang in einer abgeschiedenen Höhle. Das ist der Weg der schnellen spirituellen Entwicklung.

Aber für manche Menschen ist es besser einen sanften mittleren Weg zu gehen, weil sie der strenge spirituelle Weg überfordern würde. Sie brauchen ein schönes äußeres Leben, einen netten Partner und einen guten Beruf. Auf dem mittleren Weg praktizieren wir die persönlich richtige Mischung aus spirituellem Üben und äußerem Glück.

Für manche Menschen ist es auch richtig, zuerst den Schwerpunkt auf die äußere Fülle zu legen. Sie haben in ihrem Leben viel

entbehrte und ein großes Mangelbewusstsein. Das Mangelbewusstsein ist eine innere Verspannung (ein negativer Gedanke), die manchmal nur durch eine extreme äußere Fülle aufgelöst werden kann. Wir sollten genau erkennen, wo wir gerade stehen und was wir für die Entwicklung unseres inneren Glücks brauchen.

Auf dem Weg der äußeren Fülle gibt es viele Gefahren. Um äußeren Reichtum zu erlangen, können wir uns im Berufsstress innerlich verbrauchen. Das passiert vielen Menschen in der heutigen Zeit. Wir können aber auch an äußeren Dingen zu stark anhaften und dadurch unseren inneren Frieden verlieren.

Wenn wir im Schwerpunkt den Weg der äußeren Fülle gehen, dann entstehen grundsätzlich starke Anhaftungstendenzen im Geist. Sie sind oft nur schwer aufzulösen. Manche Menschen leiden viele Jahre, wenn sie ihr Partner verläßt. Wenn wir unseren Beruf verlieren, kann dadurch ebenfalls viel inneres Leid entstehen. Wenn wir äußerlich reich waren und alles verlieren, ist das für die meisten Menschen nicht einfach zu verkraften.

Der Unweise kommt nie von den äußeren Genüssen los. Der Weise bewahrt bei allen äußeren Genüssen einen anhaftungslosen Geist. Einem spirituellen Menschen gelingt es sich durch seine spirituellen Übungen immer wieder von allen Anhaftungen zu befreien und sein inneres Glück zu erwecken. Mögen wir alle dauerhaft in der inneren und äußeren Fülle leben. Möge jeder seinen Weg dahin finden.

