

Der tägliche Guru



Nils Horn

Der tägliche Guru

Nils Horn

Impressum: Nils Horn, Hamburg, 2026. Selbstverlag

Die tägliche Inspiration. 365 Tage im Jahr. Du kannst nacheinander die Zahlen lesen, dir eine Zahl ausdenken, intuitiv das Buch irgendwo aufschlagen oder dir durch einen Zufallsgenerator eine Zahl geben lassen. Füge dann statt der Zahl 100 dort 365 ein und klicke auf generieren.

1 Sei dein eigener Guru

In einer Welt voller Lärm, Angst und Unruhe suchen viele Menschen nach Orientierung, innerer Stärke und einem Ort des Friedens. Doch der wichtigste Lehrer ist näher, als wir denken – er ist in uns selbst. Dieses Buch ist eine Einladung, jeden Tag neu mit deinem inneren Guru in Kontakt zu treten – der Stimme deiner Weisheit, deiner Liebe und deines Lichts. Ob am Morgen, in der Mittagspause oder abends zur Reflexion – dieser spirituelle Wegbegleiter erinnert dich daran: Du bist dein eigener Guru. Du bist der Meister deines Lebens. Du bestimmst, was du in deinem Leben verwirklichen willst. Es gibt eine leise Stimme in uns, die weiß, was gut für uns ist. Die uns ruft, wenn wir vom Weg abkommen. Die uns trägt, wenn alles schwer wird. Die uns erinnert, wenn wir uns vergessen. Diese Stimme ist dein innerer Guru. Sie ist das Licht in deinem Herzen, der Atem deiner Seele, die Weisheit deines Wesens. Du musst nicht in fernen Ländern suchen. Nicht auf die Erleuchtung warten. Nicht perfekt sein. Alles, was du brauchst, ist in dir. Dieses Buch ist eine tägliche Einladung, dich mit dieser Quelle zu verbinden.

2 Finde deinen Sinn im Leben

Es war einmal ein Mensch namens Nils, der schon früh spürte, dass es mehr im Leben geben musste als Arbeit, Konsum und äußeren Erfolg. Als junger Mann machte er sich auf die Suche nach dem tieferen Sinn des Lebens. Er studierte Philosophie, Psychologie und Rechtswissenschaft, engagierte sich für eine bessere Welt und probierte viele Wege aus. Doch das wahre Glück, die dauerhafte Zufriedenheit, fand er nicht. Lange Zeit suchte Nils das Glück im Außen – in Beziehungen, im Engagement, in Bildung, in Erlebnissen. Doch alles, was er erreichte, war vergänglich. Immer wieder fiel er in innere Leere und Unruhe zurück. Irgendwann begriff er: Das Hauptglück muss man in seinem Inneren suchen. Dieser Gedanke veränderte sein Leben. Er begann, sich intensiv mit Spiritualität und innerem Wachstum zu beschäftigen. Er probierte vieles aus – und fand schließlich einen Weg, der zu ihm passte: Positives Denken, um den Geist spirituell auszurichten. Tägliche Kundalini-Meditation, um die innere Energie zu wecken. Gehen in der Natur, um Körper und Seele zu harmonisieren. Gottheiten-Yoga, in dem er sich in erleuchtete Vorbilder hineinversetzte. Guru-Yoga, in dem er sich mit erleuchteten Meistern verband. Er lebte als Bodhisattva für eine glückliche Welt und für das Glück seiner Mitmenschen. Er ging auf einem mittleren Weg voran, in seiner Geschwindigkeit und mit vielen Elementen der Freude.

3 Brauchst du eine Blume in deinem Leben, solltest du eine Blume in deine Hütte stellen (Grundsatz der christlichen Wüstenväter)

Manchmal braucht ein Mensch nur etwas Freude – und sein ganzes Leben verändert sich. Die Blume im Leben von Nils hieß Barbara. Barbara hatte einen langen Weg hinter sich. Sie war durch Freude und Leid gegangen. Sie war lange auf der Suche gewesen. Dann hatte sie ihren spirituellen Weg gefunden. Sie meditierte jeden Tag und übte sich im positiven Denken. So konnten beide eine positive Beziehung leben.

4 Wie findet man zu sich selbst?

Wer sich selbst lebt, lebt aus der Ruhe heraus. Nur in der inneren Ruhe kann man sich wirklich spüren. Dazu muss man alle Ängste und Süchte loslassen. Man muss zum reinen Sein gelangen. Ein guter Weg ist es jeden Tag etwas zu meditieren und seine Gedanken zu beruhigen. Wenn man wirklich tief in der Psyche entspannt ist, erwacht das innere Glück. Man ist aus sich selbst heraus glücklich. Dann ist man auch fähig wirklich zu lieben. Normalerweise ist die Liebe nur ein Suchtweg, der nach einiger Zeit sein Ende findet. Eine wirkliche Liebe kommt aus einem selbst, beginnt mit der Selbstliebe, umfasst alle Menschen und ist bedingungslos. Wenn man wirklich sich selbst leben will, braucht man jeden Tag eine Zeit der Ruhe und der Besinnung. So findet man seinen Weg ins Licht.

5 Erwecke deine innere Kraft

Wahre Kraft entsteht nicht durch Anstrengung, sondern durch innere Verbundenheit. Wenn du dein Herz öffnest und in deiner Mitte verweilst, verbindet sich deine Seele mit dem Licht des Universums. Die höchste Kraft kommt aus der Verbindung mit dem Göttlichen. Wer sich für Gott öffnet und sich mit den erleuchteten Meistern, den Buddhas und den Bodhisattvas verbindet, empfängt Licht, Weisheit und Segen. Durch Gebet, Meditation und liebevolles Handeln wächst die innere Energie. Der Weg wird klarer, das Herz wird weiter und das Leben erfüllt sich mit Sinn. Gehe deinen Weg mit Vertrauen. Höre auf die Stimme der Weisheit in dir. Richte dich auf das Gute aus und folge dem Licht. So erwacht Schritt für Schritt deine innere Kraft, bis sie zu einem Strom aus Liebe, Frieden und Glück wird. Affirmation: Ich lebe aus der Ruhe, der Liebe und der Wahrheit. Gott erfüllt mich mit Kraft. Die erleuchteten Meister, Buddhas und Bodhisattvas begleiten mich auf meinem Weg.

6 Der Kosmos ist eine Glücks-Ordnung

Der tiefere Sinn des Lebens ist es, sein inneres Glück zu entwickeln und zur Erleuchtung zu gelangen. Jeder Mensch kann in unermesslicher Glückseligkeit, Liebe und Wahrheit leben. Dazu braucht man nur etwas Weisheit. Dann kann man sein Leben in einen Glücksweg verwandeln. Finde deinen Weg ins Licht. Erwecke dein inneres Glück. Was ist heute dein Weg? Yoga, Meditation, positives Denken? Besinne dich auf deine Ziele und deinen Weg. Vorwärts mit Kraft, Ausdauer und Optimismus. Höre auf deine innere Stimme der Weisheit. Dann wird alles gut.

7 Natürlichkeit ist deine Superkraft.

Manchmal willst du alles perfekt machen. Doch Natürlichkeit heißt: Tu das, was sich jetzt stimmig anfühlt. Dein Herz kennt den Weg, lange bevor dein Kopf ihn versteht. Sei einfach du selbst. Tue das, was sich richtig anfühlt. Natürlichkeit beginnt in dem Moment, in dem du aufhörst zu kämpfen und anfängst, dem Leben zu folgen. Tu den nächsten richtigen Schritt – und spüre die Leichtigkeit. „Es gibt in jedem Moment nur eine Wahrheit: deinen inneren Kompass.“ Frag dich: „Was ist jetzt richtig?“ Der richtige Schritt zeigt sich ganz von allein. Tu das Richtige, das Jetzt-Richtige. Nicht das, was andere erwarten. Nicht das, was du müsstest. Sondern das, was dich innerlich aufatmen lässt. „Sobald du natürlich bist, wird dein Leben klar.“ Weil du dann nicht mehr gegen dich arbeitest. Natürlichkeit heißt: Bleib du. Dich zu verstellen kostet Kraft. Authentisch zu sein gibt sie Dir.

Lange hatte Tara versucht, eine perfekte Yogini zu sein: strenge Rituale, komplizierte Meditationen, viele Stunden Disziplin. Doch eines Tages meditierte sie anders. Sie saß einfach da, atmete und erlaubte sich, sie selbst zu sein. Und plötzlich geschah etwas: Ihr Herz wurde weich, ihr Geist wurde weit. Sie spürte ein warmes inneres Leuchten, das nicht aus einer Technik kam, sondern aus ihrer eigenen Wahrheit. Von da an folgte Tara dem Weg der Natürlichkeit: Wenn sie müde war, ruhte sie. Wenn sie Kraft spürte, übte sie. Wenn ihr Herz schwer war, meditierte sie sanft. Wenn sie dazu Lust hatte, sang sie Mantras. In dieser Echtheit fand sie ihre Erleuchtung – nicht durch Perfektion, sondern durch Authentizität.

8. Vergleiche dich nicht mit anderen. Gehe deinen eigenen Weg

„Was ist der schnellste Weg unglücklich zu werden? Sich mit anderen vergleichen.“ Wir leben in einer Welt voller Vergleiche: Wer hat mehr Erfolg? Wer sieht besser aus? Wer ist schneller, klüger, beliebter? Doch die Glücksforschung sagt klar: Vergleiche machen unglücklich. Immer. Denn du misst dich an Bildern, die nichts mit deiner Realität zu tun haben – gefilterten Erfolgen, perfekten Momenten, künstlichen Maßstäben. Was macht wirklich glücklich? Die Wissenschaft ist da eindeutig. Glück entsteht, wenn du die acht grundlegenden Gesetze des Glücks lebst: 1 Sei du selbst. Authentizität steigert Glück – Fassade senkt es. 2 Geh deinen eigenen Weg. Menschen, die ihrer inneren Stimme folgen, erleben mehr Lebensfreude und Kraft. 3 Kultiviere Dankbarkeit. Dankbare Menschen sind nachweislich glücklicher als Erfolgreiche. 4 Pflege gute Beziehungen. Echtes Miteinander macht glücklicher als jeder Status. 5 Bewege deinen Körper. Bewegung erzeugt Glückshormone. Ich gehe jeden Tag dreimal spazieren. 6 Setze dir sinnvolle Ziele. Sinn erfüllt – Vergleich zerstört. 7 Lebe im Hier und Jetzt. Denke positiv. Sei achtsam auf deine Gedanken. Stoppe den inneren Kritiker. 8 Tu Gutes. Helfen aktiviert dieselben Glückszentren wie Liebe. Die Glücksforschung schreit es regelrecht heraus: Glück kommt nicht von außen – sondern von innen. Nicht von Vergleichen – sondern vom Du-selbst-Sein.

9 Wie geht ein spiritueller Mensch mit negativen Menschen um?

Bleib in deiner eigenen Energie. Das Wichtigste: Lass dich nicht in die Schwingung des anderen hineinziehen. Wenn du mit jemandem konfrontiert bist, der negative Energie ausstrahlt – atme tief, bleib ruhig, verankere dich in deinem inneren Zentrum. Du kannst dir vorstellen, dass ein goldenes Licht dich umgibt – dein Energiefeld, dein Schutzraum. Wenn du aus dieser Mitte sprichst oder handelst, kann dich niemand beherrschen. „Das Licht ist stärker als jede Dunkelheit.“ Erkenne die Ursache hinter dem Verhalten. Spirituelle Menschen sehen hinter die Fassade. Wer negativ handelt, kämpft innerlich. Vielleicht mit Schmerz, mit Minderwertigkeit, mit Angst. Das zu erkennen, schützt dich vor Wut oder Gegenaggression. Du kannst innerlich sagen: „Ich sehe dein Leid, ich sende dir Licht.“

Grenzen setzen ist spirituell. Viele verwechseln Spiritualität mit Passivität. Aber wahrer Frieden entsteht nur, wenn du deine Grenzen in Liebe hältst. Wenn jemand dich manipuliert, dich klein macht oder dir Energie entzieht, darfst du dich klar abgrenzen. Manchmal bedeutet Liebe: „Nein“ zu sagen. Nicht aus Härte, sondern aus Bewusstsein. Manchmal ist Schweigen der beste Schutz, manchmal Rückzug. „Ein weiser Mensch kämpft nicht gegen Dunkelheit – er geht dorthin, wo Licht ist.“

Spirituelle Menschen nutzen innere Rituale, um sich zu reinigen und zu stärken. Zum Beispiel: Am Morgen: Visualisiere Licht um dich, sprich ein Gebet oder Mantra. – „Om Mani Padme Hum“ (Mitgefühl) – „Lokah Samastah Sukhino Bhavantu“ (Mögen alle Wesen glücklich sein) Nach schwierigen Begegnungen: Schüttel die Energie ab, dusche bewusst oder geh in die Natur. Abends: Segne den anderen und lass die Situation los. Das hält dein Energiefeld klar und deine Seele leicht.

Ein sehr entwickelter Mensch kann die Dunkelheit anderer verwandeln, so wie Mahaprabhuji den Schwarzmagier verwandelte. Er sendet Licht, wo andere Hass senden. Er bleibt liebevoll, ruhig und in Verbindung mit Gott. Doch das ist keine Pflicht – das ist eine Frucht langer Übung. Solange du dich dabei erschöpft fühlst, ist Abstand der richtige Weg. Wenn du aber stabil im Licht

bist, kannst du einfach Licht denken: „Ich sende dir Friede, Liebe und Licht. Mögest du erwachen.“ Das verändert Energien – still und machtvoll. Ein spiritueller Mensch begegnet negativen Menschen also mit Bewusstheit, Mitgefühl und Klarheit. Er schützt sich durch Licht, Mantra, klare Grenzen und innere Ruhe. Er weiß: Dunkelheit ist nur fehlendes Licht – und wo Bewusstsein ist, verschwindet die Macht der Negativität. „Bleib im Licht – und du wirst nicht beherrscht, sondern alle Wesen segnen.“

10 Erwecke dein inneres Glück

Ein spiritueller Mensch sucht sein Glück nicht im Außen – nicht in Geld, Erfolg oder Anerkennung – sondern in der Tiefe seines eigenen Herzens- Er weiß: Das Glück ist kein Ziel am Ende des Weges, es ist die Energie, mit der man den Weg geht.

Durch Stille und Achtsamkeit

Wenn er still wird, hört er auf, ständig nach etwas zu greifen. Er lauscht. Er atmet. Und plötzlich spürt er: Da ist Frieden – mitten in ihm. Das ist der erste Funke inneren Glücks.

Durch Dankbarkeit

Ein spiritueller Mensch weiß, dass Glück nicht aus dem entsteht, was man hat, sondern aus dem, was man sieht. Er dankt für den Sonnenschein, für einen guten Tee, für das Lächeln eines Fremden. Dankbarkeit verwandelt das Gewöhnliche in ein Wunder – und öffnet das Herz.

Durch positive Gedanken

Er achtet darauf, was er denkt. Denn Gedanken sind wie Samen: Wer Licht denkt, erntet Freude. Wer Liebe denkt, erntet Frieden. So verwandelt er jeden Tag sein Denken in ein Werkzeug des Glücks.

Durch Liebe und Mitgefühl

Er entdeckt: Das tiefste Glück entsteht, wenn man liebt. Nicht nur romantisch, sondern umfassend – wenn man anderen hilft, sie versteht, ihnen Licht sendet. Denn wer gibt, empfängt. Wer liebt, wird weit.

Durch Verbindung mit dem Göttlichen

In Meditation, Gebet oder Yoga wendet er sich dem Licht in sich zu – dem Göttlichen, der Quelle, dem inneren Buddha, Gott, dem reinen Bewusstsein – wie auch immer man es nennt. Und in dieser Verbindung löst sich die Trennung auf. Dann spürt er: „Ich bin Glück. Ich bin Licht. Ich bin Liebe.“

Durch das Leben im Jetzt

Er erkennt, dass Glück nie in der Vergangenheit oder Zukunft liegt. Es lebt nur jetzt – in diesem Atemzug, in diesem Augenblick. Wenn er ganz da ist, ist das Glück automatisch da.

11 Wie erhält man ein gutes Karma?

Buddha hat bei seiner Erleuchtung das Gesetz des Karma erkannt. Karma ist das Gesetz von Ursache und Wirkung. Alles, was wir denken, sagen oder tun, hinterlässt eine Spur in unserem Leben und kehrt eines Tages zu uns zurück. Wer gute Ursachen setzt, erhält gute Wirkungen. Das Gesetz des Karma ist unerbittlich, gerecht und unbestechlich. Niemand entkommt ihm. Und vor allem wirkt das Gesetz des Karma über viele Leben. Wem es in diesem Leben gut geht, der hat gutes Karma aus früheren Leben angesammelt. Jetzt bestimmen wir, wie es uns in unseren zukünftigen Leben geht. Tust du Gutes, wirst du Gutes ernten. Säst du Leid, wirst du Leid erfahren. Der Kosmos vergisst nichts. Wenn du Liebe gibst, wird dein Herz von Liebe erfüllt werden. Wenn du heilende Worte sprichst, wirst du selbst Heilung finden. Doch wenn du Hass nährst, fällt er auf dich zurück. Wenn du andere verletzt, wirst du selbst den Schmerz erfahren.

Dieses Gesetz soll uns keine Angst machen, sondern uns Kraft geben. Es bedeutet: Du hast die Macht über dein Schicksal! Du bist nicht ausgeliefert, du bist der Schöpfer deiner Zukunft. Jeder Tag ist eine neue Chance, Licht zu säen, Gutes zu pflanzen und dadurch dein Leben zu verwandeln. Willst du ein gutes Schicksal, dann handle heute! Denke gute Gedanken, sprich Worte des Friedens, hilf, wo du kannst. Gutes Karma wirkt außerdem nicht nur auf die Zukunft hin, es kann auch bereits vorhandenes schlechtes Karma auflösen oder zumindest seine Entfaltung abschwächen.

Es gibt aber auch den Weg der Gnade. Die erleuchteten Meister können das schlechte Karma abschwächen oder umlenken. Meine Meister haben mir schon öfter das Leben gerettet. Sie haben mir innere Impulse gegeben, die mich anders handeln ließen. Sie halfen mir ein gutes Karma zu entwickeln. Es gibt deshalb auch den Weg des Gebetes. Bitte in der Not um Hilfe. Keiner ist verloren. Jeder kann zur Erleuchtung gelangen. Das ultimative Ziel ist es, die Erleuchtung zu erreichen. In diesem Zustand erhebt man sich über alle äußeren karmischen Einflüsse. Man ruht in einem tiefen inneren Glück und ist relativ unabhängig vom äußeren Geschehen. Man lebt jenseits von gutem und

schlechtem Karma, weil man die wahre Quelle von Glück und Frieden in sich selbst gefunden hat.

12 Zehn Punkte, wie du deine inneren Kraftquellen aktivierst

Reserviere täglich 15 Minuten, in denen Du Dich bewusst nur Dir selbst widmest. Denke über dich und dein Leben nach. Meditiere. Finde einen positiven Tagesvorsatz. Tue etwas Schönes.

Nimm dir Zeit für Stille. In der Ruhe findest du Zugang zu deiner inneren Quelle. Setze dich hin, schließe die Augen und lausche in dich hinein. Wenn du genug Ruhe hast, wächst daraus neue Kraft.

Übe, freundlich, aber bestimmt „Nein“ zu Dingen zu sagen, die Dir Energie rauben oder nicht Deinen Prioritäten entsprechen.

Finde eine Bewegung, die Dir Freude macht. Das kann ein Spaziergang, etwas Yoga oder auch Kraftsport sein. Bewegung erzeugt Glückshormone und bringt dich in eine gute Stimmung.

Verbringe Zeit mit Menschen, die Dich aufbauen und dir gut tun. Liebevolle Begegnungen sind eine der stärksten Kraftquellen überhaupt.

Ziele setzen: Suche dir Ziele, die dich inspirieren. Gehe mit kleinen Schritten voran. Wer einen Sinn im Leben hat, hat die Kraft für ein positives Leben.

Positives Denken. Kläre deine Gedanken. Negatives Denken raubt dir Energie. Ersetze negative Gedanken durch positive Affirmationen oder konstruktive Selbstgespräche („Ich schaffe das“, „Ich bin stark genug“). Gehe mit Optimismus voran. Optimismus gibt dir Kraft.

Zentriere dich in dir selbst und im spirituellen Weg. Konzentriere dich auf das Wesentliche. Dann verlierst du nicht deine Kraft, sondern kommst immer mehr in die Kraft.

Sei kreativ. Kreativität öffnet das Herz. Male, schreibe, tanze, singe, gestalte.. Das bringt deine Energie in Bewegung.

Folge deiner Freude. Energie folgt der Freude. Frag dich: Was lässt mich lebendig fühlen? Wazu habe ich jetzt Lust? Was brauche ich gerade? So entsteht eine Lebensweise, die dich trägt und nährt.

13 Was ist dein Weg der Heilung? Vorwärts. Gelingen.

Ich war in meiner Jugend oft krank. Ich litt an psychischen Problemen und verschiedenen körperlichen Krankheiten. Ich ging zu vielen Ärzten, aber keiner konnte mir wirklich helfen. Eines Tages kam ich auf die Idee, mich gründlich mit dem Thema Gesundheit zu beschäftigen. Was konnte ich persönlich tun, um gesund zu werden und gesund zu bleiben. Ich probierte verschiedene Naturheilverfahren aus. Sie halfen mit teilweise erheblich. Aber der große Durchbruch kam, als ich die fünf Grundsätze der Gesundheit entdeckte.

Ich las verschiedene große Gesundheitsbücher. Dort stellte ich fest, dass sie weitgehend übereinstimmend fünf Dinge vorschlugen, die man selbst tun konnte und mit denen man sich vor den meisten Krankheiten schützen konnte. Ich begann diese fünf Grundsätze in mein Leben zu integrieren und bereits nach einem halben Jahr verbesserte sich meine Gesundheit erheblich. Ich machte jeden Tag Sport, ernährte mich gesund, vermied negative Verhaltensweisen wie rauchen und Alkohol trinken, entspannte mich ausreichend und übte es positiv zu denken.

Die meisten Krankheiten in der heutigen Zeit kommen von einer ungesunden Lebensweise und innerem Stress. Zu viel Stress macht krank. Innerer Frieden, Liebe und Glück machen gesund. Es ist wichtig Strukturen aufzubauen, die gesund und glücklich machen. Dazu muss man sich ein passendes äußeres Lebensumfeld schaffen. Man sollte gut für sich, seinen Körper und sein inneres Wohlbefinden sorgen. Entscheidend ist die Arbeit an den Gedanken. Negative Gedanken erzeugen inneren Stress und machen krank. Positive Gedanken lösen inneren Stress auf und machen gesund. Wir sollten uns auf das Positive in unserem Leben konzentrieren. Wir sollten durch Meditation und positives Denken in uns Glück und gute Energie erzeugen. Das ist mein Geheimnis der Gesundheit.

14 Was ist dein spiritueller Tagesplan? Vorwärts. Gelingen

Wer sich mit den erleuchteten Meistern verbindet und seiner inneren Stimme folgt, siegt in seinem Leben.

Nils hatte es schwer in seinem Leben. In seiner Jugend litt er ein Jahr an einer schweren Depression. Sein Beruf als Rechtsanwalt führte ihn in einen Burnout. Die Beziehung zu seiner großen Liebe zerbrach. Aber er gab nie auf. Mit kleinen Schritten arbeitete er sich wieder ans Licht. Er suchte sich einen neuen Beruf. Er wurde Yogalehrer und Positiv Denken Lehrer. Nils zog sich für viele Jahre in die Abgeschiedenheit zurück und lebte als Yogi. Er erstellte sich einen festen Tagesplan aus spirituellen Übungen: Gehen, Lesen, Meditieren, Gutes Tun und intensive Gedankenarbeit. Jeden Tag fragte er sich: Was brauche ich heute? Welche Übung ist jetzt die richtige? Dabei folgte er nicht einem starren Dogma, sondern seinem inneren Gespür. Von vielen erleuchteten Meistern erhielt er Inspiration und Energieübertragungen: von Mutter Meera, Sathya Sai Baba, Swami Sivananda, dem Dalai Lama, Amma, Mantak Chia. Diese Begegnungen öffneten neue Tore in seinem Bewusstsein.

15 Wie geht ein spiritueller Mensch mit Problemen um?

Grundsätzlich versuchen spirituelle Menschen, Herausforderungen nicht nur als Hindernisse zu sehen, sondern als Lektionen, Wachstumschancen oder als Teil eines größeren Plans oder der eigenen Entwicklung. Ein spiritueller Mensch sieht jedes Problem als Teil seines inneren Weges. Er weiß: Das Leben ist ein Lehrer, und jede Schwierigkeit trägt eine Botschaft in sich. Wenn ein Problem auftaucht, bleibt er nicht im Widerstand, sondern öffnet sich innerlich und fragt: „Was will mir das Leben hier zeigen? Was darf ich lernen?“

Wenn ein Problem auftaucht, bleibt er zunächst still. Er atmet tief ein und aus, spürt seinen Körper, seine Gefühle, seine Gedanken – und sagt innerlich: „Ich nehme an, was ist.“ Diese Annahme ist der erste Schritt zur Heilung. Solange man kämpft, bleibt man im Leid gefangen. In der Annahme entsteht Frieden, und der Geist öffnet sich für höhere Einsicht.

Der spirituelle Mensch wendet sich nach innen, meditiert, betet oder bittet um Führung. Er weiß, dass er nicht allein ist – dass es eine höhere Ordnung gibt, die ihn trägt. Durch Meditation, Yoga, Gebet oder einfach durch stilles Spüren öffnet er sich dieser höheren Kraft. Oft kommt dann intuitiv eine Einsicht oder eine Lösung. Er praktiziert vielleicht einige Minuten Yoga, um seine Energie zu harmonisieren, oder er setzt sich in die Meditation. Manchmal zieht er eine Orakelkarte, liest in einem spirituellen Buch oder bittet seine innere Meisterin um Führung. Durch diese Verbindung findet er wieder Halt und Zuversicht.

Manchmal lässt sich ein Problem nicht sofort lösen. Dann übt er Geduld und Vertrauen. Er sagt sich: „Alles hat seine Zeit. Ich tue das, was ich kann, und überlasse das Ergebnis dem Leben.“ Er weiß, dass alles im Wandel ist und kein Schmerz ewig bleibt. Er tut das, was er tun kann, und überlässt den Rest der göttlichen Führung.

Ein spiritueller Mensch arbeitet auch mit dem positiven Denken. Er stoppt negative Gedanken bewusst und ersetzt sie durch heilende Sätze wie: „Ich bin geführt und beschützt.“ „Alles löst sich zum Guten.“ „Ich finde Kraft, Licht und Glück in mir.“ So verwandelt er dunkle Gedanken in Licht und stärkt seine

Seele. Am Ende erkennt er: Das Problem war nicht gegen mich – es war für mich. Es half mir, zu reifen, zu wachsen und tiefer in meine innere Wahrheit zu finden.

16 Die fünf Elemente des inneren Glück

Der Weg des inneren Glücks beruht auf den fünf Elementen Freude, Liebe, Weisheit, Frieden und Selbstdisziplin. Eine oder mehrere dieser Eigenschaften brauchst du am Tag, um ins Glück zu kommen. Die meisten Menschen kennen nur das Element der Freude, um ins Glück zu kommen. Darauf beruhen die sozialen Medien. Wenn wir nur das Element der Freude verwenden, stärken wir aber unsere Anhaftungen, wir werden oberflächlich und verlieren unseren inneren Frieden. Wir sollten deshalb auch im Wechsel die anderen Elemente üben. Inneren Frieden erlangen wir, indem wir die Dinge so annehmen, wie sie sind. In die Liebe kommen wir, wenn wir vorwiegend aus dem Geben heraus leben. Das ist das große Geheimnis. Wir würden aber unsere Energie verlieren, wenn wir unweise leben. Weisheit bedeutet sich auf das Wesentliche im Leben zu konzentrieren. Das Wesentliche im Leben ist die Erleuchtung. Was uns dort hinführt, ist gut. Was uns davon wegführt, ist schlecht. Wir sollten uns jeden Tag mit weisen Menschen, Büchern und Gedanken verbinden. Und vor allem brauchen wir für unseren Weg das fünfte Element, die tägliche Selbstdisziplin. Möge die Kraft, die Liebe und die Weisheit mit dir sein.

17 Die fünf besten Wege glücklich zu werden

Der erste Weg ist die Freude. Mache etwas Schönes, dass dich erfreut. Diesen Weg kennen die Meisten, aber er ist auf die Dauer oberflächlich und nur begrenzt wirksam. Der zweite Weg ist der Weg der Liebe. Davon haben die meisten Menschen auch schon gehört. Er wird von den Medien als Hauptweg des Glücks propagiert. Aber er funktioniert auch nur begrenzt. Meistens folgt auf eine Phase der Verliebtheit eine Phase der Enttäuschung. Der dritte Weg ist der Weg der Selbstdisziplin. Für positive Ziele zu arbeiten macht glücklich. Aber man sollte es mit der Arbeit auch nicht übertreiben. Stress macht unglücklich. Der vierte Weg ist der Weg der Entspannung. Wer in sich zur Ruhe kommt, meditiert und seine Wünsche losläßt, kann sein inneres Glück entfalten. Inneres Glück entsteht aus der Ruhe und aus den spirituellen Übungen heraus. Der fünfte Weg ist der Weg der Weisheit. Man sollte genau spüren, was man gerade braucht. Man sollte mit Weisheit herausfinden, wie man sein Leben gestalten muss, damit man darin glücklich ist. Ich habe alle Wege ausprobiert. Letztlich sind meine spirituellen Übungen mein Hauptweg. Durch meine spirituellen Übungen erwecke ich jeden Tag mein inneres Glück. Diese Übungen bestehen aus dem Kundalini-Yoga, täglichem Sport, Meditation, positivem Denken und der Arbeit für eine glückliche Welt.

18 Was kann ein Buddhist tun, um glücklich zu werden?

Ein Buddhist hat viele Wege, um Glück zu entwickeln – und sie sind erstaunlich praktisch, alltagstauglich und gut erforscht. Hier sind die wichtigsten: Der Buddha lehrte: „Achtsamkeit ist der Weg zum Glück.“ Wer bewusst atmet, fühlt und wahrnimmt, löst Stress, stoppt Grübeln und findet innere Klarheit. Praxis: 5 Minuten täglich meditieren. Das beruhigt Geist und Nervensystem. Metta-Meditation erzeugt nachweislich Glücksgefühle. Du sendest dir selbst und anderen Liebe und Wohlwollen. Mantra: „Möge ich glücklich sein. Mögen alle Wesen glücklich sein.“ Das öffnet das Herz. Buddhisten üben, Dinge anzunehmen, wie sie sind. Oft entsteht Leid nur durch Widerstand. Gedanke: „Es ist, wie es ist – und ich finde meinen Weg damit.“ Das entspannt sofort. Leiden entsteht laut Buddha durch Festhalten. Wer lernt loszulassen, findet Freiheit. Das bedeutet nicht aufgeben, sondern inneren Frieden unabhängig von äußeren Dingen zu finden. Buddhisten trainieren den Geist wie einen Muskel: Dankbarkeit, Zufriedenheit, Mitgefühl, Gelassenheit. Frage des Tages: „Was kann ich heute tun, um in der Ruhe, der Liebe und im Glück zu leben? Glück wächst, wenn man anderen hilft. „Gute Taten“ schaffen ein warmes Herz und einen klaren Geist. Klein anfangen: Lächeln, helfen, freundlich sein. Den mittleren Weg gehen. Nicht zu viel, nicht zu wenig. Balance in Ernährung, Arbeit, Schlaf, Beziehungen. Wird oft unterschätzt – ist aber eine Säule des Glücks.

19 „Wie ein Buddhist glücklich wird“

Ein junger Mann kam völlig verzweifelt zu Buddha. „Ich suche Glück überall – in Beziehungen, Geld, Erfolg... aber nichts erfüllt mich. Wie findet man Glück?“ Buddha lächelte, hob einen Stein vom Boden auf und sagte: „Ein Buddhist macht etwas sehr Einfaches. Er hört auf zu rennen.“ Der junge Mann runzelte die Stirn. „Wie meinst du das?“ Buddha setzte sich hin, atmete tief aus und erklärte: „Ein Buddhist wird glücklich, indem er anhält. Er beobachtet seinen Atem – und sein Geist wird ruhig. Er wünscht sich und anderen Glück – und sein Herz wird warm. Er lässt los, was ihn festhält – und seine Seele wird frei. Er tut Gutes – und sein Leben wird leicht. Er lebt bewusst – und findet Frieden im Moment.“ Der Mann dachte nach. „Das klingt... einfach. Aber schwer.“ Buddha nickte: „Glück ist kein Ort. Glück ist eine Übung. Jeden Tag ein kleiner Schritt.“ Er reichte dem Mann den Stein. „Beginne mit einem Atemzug. Mit einem Gedanken der Liebe. Mit einem Moment der Achtsamkeit. Und du wirst sehen: Glück kommt nicht von außen – es wächst in dir.“

20 Tue das, was für dich richtig ist. Der Individualist. Mit innerem Gespür und Weisheit voran. Gelingen.

Jeder hat seinen eigenen Weg des inneren Glücks. Jeder darf selbst herausfinden, was ihn glücklich macht. So entsteht Weisheit. Bhusuku ist eine bekannte Gestalt aus dem Buddhismus. Er lebte vor etwa 1000 Jahren in Indien. Sein Name bedeutet Faulpelz, jemand, der nichts anderes tut als essen, trinken und herumhängen. Bhusuku war ein Mönch. Aber statt fleißig zu lernen und zu meditieren, übte er sich im Nichtstun. Tatsächlich reinigte ihn die viele Ruhe innerlich. Auf dem Weg der Erleuchtung braucht man viel Ruhe. Für einige Jahre war das sein Weg. Dann stellte er fest, dass er mehr Selbstdisziplin braucht. Er wurde für zwölf Jahre Soldat. Ich habe zwölf Jahre Kampfsport praktiziert. Dann wurde Bhusuku ein Yogi, zog in die Abgeschiedenheit der Berge und praktizierte streng seine spirituellen Übungen. Auch ich habe viele Jahre als Yogi nach einem strengen spirituellen Tagesplan mit zehn Stunden Meditation am Tag praktiziert. Dadurch erwachte die Erleuchtungsenergie. Jetzt ging Bhusuku eine mittleren Weg mit viel Lebensgenuss und etwas täglicher Meditation. Auch ich übe jetzt nicht mehr so streng. Ich genieße mein Leben und bin sogar mit einer Frau zusammengezogen. Ich praktiziere völlig undogmatisch jeweils das, was mich spirituell voran bringt.

21 Zufriedenheit

Alles ist gut so wie es ist. Alles läuft optimal. Dein innerer Guru ist zufrieden mit dir. Du wirst auf deinem Weg geführt. Verbinde dich jeden Tag mit deinem innerem Guru und du wirst deine Ziele erreichen. Was sind deine Ziele? Was ist der Weg, auf dem du diese Ziele erreichen kannst. Vorwärts mit Kraft und Ausdauer. Großes Gelingen.

22 Denke positiv und handle positiv. Dann bekommst du ein positives Leben.

Was bedeutet das? Diese Aussage verweist uns auf das Gesetz des Karma. Gute Taten führen zu guten Ergebnissen. Schlechte Taten bewirken schlechte Ergebnisse. Was sind schlechte Taten? Schlechte Taten sind Taten, die deine Gesundheit, dein Glück und dein Leben zerstören. Gute Taten sind Taten, die dich in die Liebe, in den Frieden, ins Glück und zur Erleuchtung bringen. Was ist heute deine gute Tat? Vorwärts. Gelingen.

Ich hatte heute einen Durchhänger. Das viele Leid auf der Welt frustrierte mich. Auch in meinem Leben gibt es immer wieder etwas Leid. Nichts Großes. Aber auch kleines Leid bekümmert mich manchmal. Wie gehe ich damit um? Grundsätzlich ist es wichtig, seine Trauer und Wut auszuleben. Sonst verspannt man sich innerlich. Auch ein Erleuchteter hat immer etwas Trauer in sich. Das bringt ihn zum inneren Frieden und in die Demut. Er lässt sein Ego und seine Wünsche los. Dadurch entspannt er sich innerlich. Ich bin also heute durch die Trauer durchgegangen. Ich habe alle Zielstrebigkeit losgelassen. Plötzlich war ich im Sein. Und aus dem Sein heraus konnte ich wieder positiv denken und handeln. Mich berührte ein Satz, der plötzlich vor mir auftauchte: „Wer spirituell lebt und sich jeden Tag mit Buddha oder einem anderen erleuchteten Meister verbindet, den erwartet ein gutes Schicksal.“ Egal wie betrüblich der Tag heute ist. Es gibt immer Hoffnung. Aus guten Taten folgt ein gutes Leben, Glück, Liebe und Erleuchtung. Also bleibt auf eurem Weg. Ich konnte nach einiger Zeit wieder das viele Schöne in meinem Leben erkennen, Dankbarkeit, Glück und Lebensfreude entwickeln.

23 Hoffnung. Mit Optimismus voran. Es wird besser.

Mit Optimismus voran. Es wird besser. Dein Weg ist im Moment etwas schwer. Aber es wird besser. Baue dein inneres Glück wieder auf. Meditiere, gehe spazieren, besinne dich auf deine Ziele, denke positiv. Mit Kraft und Ausdauer voran. Sei der Sieger, den du verdienst! Wie kannst du dich heute am besten für deinen Weg motivieren?

Für mich ist heute ein Tag des Verzeihens. Durch Verzeihen kommt man zum inneren Frieden. Ich musste heute dem Kosmos verzeihen, dass mein Leben im Moment etwas schwer ist. Zwar gibt es auch Erfolge. Zum Beispiel habe ich mich jetzt drei Tage als Handwerker betätigt und das Klo repariert. Ich habe einen schwierigen Mauerdurchbruch bewerkstelligt und den Abfluss neu verlegt. Barbara hat mich bewundert, weil ich so ein starker Handwerker bin. Außerdem rief mich gerade eine gute Bekannte an und hat mich durch ihre Energie aufgebaut. Schwierig ist das Leben im Moment durch meine spirituellen Reinigungsprozesse. Die Kundalini-Energie arbeitet ziemlich in mir. Aber durch positives Denken komme ich immer wieder ins Gleichgewicht. Und durch meine Pralinen. Ich esse jeden Tag zwei bis drei Mini-Pralinen. Das hebt meine gute Laune erheblich. Ich wünsche dir einen schönen Tag. Alles wird gut.

23 Verzeihen

Im Buddhismus wird Verzeihen (oder Vergebung) nicht primär als ein Akt betrachtet, den man gegenüber jemand anderem vollbringt. Stattdessen liegt der Fokus darauf, du selbst von den negativen Auswirkungen des Hasses, des Grolls und der Wut zu befreien, die durch die Verletzung entstanden sind. Im Zentrum steht die Vier Edlen Wahrheiten, von denen die erste besagt, dass das Leben aus Leiden (Dukkha) besteht. Ärger, Groll und Hass sind Formen dieses Leidens, und sie binden uns an die Vergangenheit. Verzeihen ist der Prozess, diesen Groll loszulassen, um die gegenwärtige und zukünftige Freiheit zu ermöglichen.

Die Praxis der Mettā (liebende Güte) ist oft der Weg zur Vergebung. Man kultiviert aktiv den Wunsch nach Glück und Wohlbefinden für alle Wesen, einschließlich der Person, die uns verletzt hat, und vor allem für uns selbst. Speziell die Mettā-Meditation wird oft zur Vergebungsarbeit genutzt. Man sendet in dieser Praxis schrittweise liebende Güte an:

Sich selbst

Geliebte Menschen

Neutrale Personen

Schwierige Personen (einschließlich des Täters)

Alle Wesen

Zusammenfassend: Verzeihen im Buddhismus ist eine innere, selbstzentrierte Disziplin, die dazu dient, dich von der Fessel der Negativität zu befreien, die durch die Verletzung entstanden ist. Es ist ein Akt der Weisheit und des Mitgefühls, der dich ins Hier und Jetzt bringt.

24. Großes Glück kommt auf dich zu. Gutes Karma

Wie entsteht gutes Karma? Wie bekommen wir ein gutes Schicksal? Dazu sind zwei Dinge notwendig: Weisheit und Selbstdisziplin. Beides ist in der heutigen Zeit schwer zu finden. Wer besitzt schon Weisheit? Der normale Mensch ist ein Opfer der weltlichen Energien und endet im inneren Leid. Nur wer den spirituellen Weg geht, wächst ins Licht. Dazu ist als erstes die Orientierung an einem spirituellen Vorbild wie Buddha, Jesus oder Shiva notwendig. Mein großes Vorbild ist der griechische Philosoph Epikur. Er lehrte den Weg des inneren Glücks und die Genügsamkeit in äußeren Dingen. Für Buddha sind Meditation und positives Denken der Weg zur Erleuchtung. Jesus betonte den Weg der Liebe. Und Shiva zeigte uns den Weg des Yoga, durch den man seine innere Energie erwecken kann.

Heute ist ein schöner Tag. Es ist zwar etwas kalt, aber die Sonne scheint. Ich habe gerade einen langen Spaziergang durch die Natur gemacht. Die besteht hier aus einem Fluss, großen Wiesen und etwas Wald. Dazu viele Vögel, Rehe, Hasen und auch Wildschweine. Auf die trifft man aber normalerweise nicht. Getroffen habe ich eine befreundete Frau. Sie blickte etwas ängstlich um die Ecke, weil ich meine Atemübungen beim Spazierengehen machte. Es hörte sich an, als ob ein Wildschwein um die Ecke kommt. Ich habe sie dann beruhigt, dass ich kein Wildschwein bin. Die Frau hat zwei Kinder. Wir haben uns deshalb über die Handysucht unterhalten. Ich habe erklärt, dass ich damit gut umgehen kann, weil ich die Sucht spüren und kontrollieren kann. Ich gehe jeden Tag nur eine begrenzte Zeit ins Internet. Ich spüre genau wie viel mir gut tun. Der Schwerpunkt meines Lebens ist es durch meine spirituellen Übungen immer weiter ins Licht zu wachsen. Also lebt weise und erhält ein gutes Karma.

25 Sanftmut

Sei heute sanftmütig zu dir und deinen Mitmenschen. Sanftmut ist ein Weg ins Licht und in die Liebe. Viele denken, ein Buddhist müsse immer nett sein.

Immer nachgeben. Immer lächeln. Aber Sanftmut ist keine Schwäche.

Sanftmut heißt: Ich schreie nicht, obwohl ich es könnte. Ich verletze nicht, obwohl ich getroffen wurde. Ich bleibe ruhig, weil ich mich selbst kenne. Ein sanftmütiger Mensch ist nicht weich. Er ist klar. Er ist wach. Er setzt Grenzen – ohne Hass im Herzen. Buddha war sanft. Aber er war nicht still aus Angst. Er sprach klar. Er handelte entschieden. Und er trug Frieden in sich, auch wenn es stürmisch wurde.

Sanftmut bedeutet: Ich trage das Feuer nicht weiter. Ich antworte nicht aus Wut, sondern aus Bewusstsein. Du darfst Nein sagen. Du darfst dich schützen. Du darfst gehen, wenn etwas dir nicht guttut. Sanftmut ist die Ruhe eines Herzens, das weiß: Ich muss niemanden verletzen, um stark zu sein. Wenn dein Geist klar ist und dein Herz ruhig, dann bist du sanft – und unerschütterlich.

26 Glaube an dich und deinen Erfolg. Vorwärts. Gelingen

Es heißt, dass der Glaube Berge versetzt. Und so ist es. Wer an sich glaubt, den unterstützt das Leben. Weil das Unterbewusstsein auf Erfolg programmiert ist. Deshalb findet es von alleine den Weg zum Erfolg. Man muss nur auf seine innere Stimme hören und mit Weisheit und Ausdauer seinen Weg gehen.

Ich hatte viele Schwierigkeiten in meinem Leben. Aber ich habe mich mit Ausdauer und Selbstdisziplin durchgekämpft. Die größte Schwierigkeit war die Überwindung meiner Depression vor 40 Jahren. Durch den Examenstress geriet ich in eine schwere Depression. Das erste halbe Jahr war schrecklich. Ich sah keinen Ausweg mehr und wollte mich umbringen. Eine schwere Depression ist die Hölle auf Erden. Dann suchte ich nach Lösungen. Ich las psychologische Bücher. Ich machte jeden Tag Sport. Ich meditierte. Ich lebte nach einem klaren Tagesplan. Ich entdeckte die Kraft des positiven Denkens. Depressionen entstehen durch negative Gedanken, die innere Verspannungen erzeugen. Diese Verspannungen rauben einem die innere Kraft und das Lebensglück. Und vor allem beginnt man ständig negativ zu denken und erzeugt negative Gefühle. Ich stoppte deshalb konsequent jeden negativen Gedanken und setzte ihm einen positiven Gedanken entgegen. Aus „Das schaffe ich nicht“ wurde „Ich schaffe das“. Und ich habe es tatsächlich geschafft. Nach einem weiteren halben Jahr lösten sich meine inneren Verspannungen auf und ich hatte mein inneres Glück wieder.

27 Was ist Schönheit für dich?

Heute begann der Tag äußerlich und innerlich grau. Gegen innere Graueit kann man etwas tun. Zuerst machte ich meinen Spaziergang in der Natur und reinigte mit Atemübungen und Mantrén meine Energiekanäle. Dann brachte ich meinen Geist in eine positive Schwingung, indem ich weiter an meinem neuen Buch schrieb. Und zum Schluss meditierte ich eine Stunde. Dann war ich innerlich gereinigt und es entstand Glück in mir. Ich dachte wieder positiv. Und plötzlich konnte ich wieder die Schönheit in der Welt erkennen. Der Himmel ist zwar immer noch grau. Aber es gibt so viele schöne Dinge in meinem Leben, dass es insgesamt im Licht erstrahlt. Es gibt meine Freundin Barbara. Es gibt meine vielen Freunde im Internet. Und es gibt meinen spirituellen Weg, durch den ich in einem tiefen Sinn leben.

Was ist schön in deinem Leben? Erkenne es und sei glücklich. Und denke immer daran: Das Glück entsteht zuerst im Inneren und dann im Äußeren. Schönheit liegt immer im Auge des Betrachters. Mache dich nicht vom Äußeren abhängig, sondern erwecke das Glück in dir selbst. Denke positiv und du wirst glücklich sein.

28 Eine Geschichte über Schönheit

Es war einmal ein Mädchen namens Lina, das jeden Morgen vor dem Spiegel stand und sich fragte, warum sie nicht so aussah wie die anderen. Ihre Nase war ihr zu groß, ihre Haare zu wild, und ihre Zähne nicht weiß genug. Eines Tages bekam Lina eine Nachricht von einem Klassenkameraden, den sie kaum kannte: „Dein Lachen heute auf dem Schulhof war schön.“

Lina war irritiert. Niemand hatte je ihr Lachen „schön“ genannt. Schön waren doch Filter, perfekte Haut, glatte Kurven – oder? Sie nahm ihr Handy, öffnete TikTok und scrollte durch all die perfekten Gesichter. Plötzlich fühlte sich alles noch leerer an als sonst. In dieser Nacht träumte sie von einem Spiegel. Sie war perfekt, doch ihr Blick war leer, müde, irgendwie nicht sie selbst. Da hörte sie eine Stimme, leise, aber klar:

„Schönheit ist nicht, wie du aussiehst, wenn du versuchst, jemand anderes zu sein. Schönheit ist, wie du leuchtest, wenn du vergisst, dich zu vergleichen.“

Lina wachte auf. Am nächsten Tag stellte sie sich wieder vor den Spiegel. Ihre Nase war immer noch unperfekt. Ihre Haare waren immer noch wild. Aber dieses Mal beobachtete sie etwas Neues: Ihr eigenes Leuchten, wenn sie lächelte. Kein Filter, keine Musik, keine Effekte. Sie nahm ihr Handy, öffnete TikTok – aber diesmal machte sie ein anderes Video. Kein Beauty-Filter, kein „Glow-Up“, keine perfekte Pose. Sie stellte die Kamera hin, setzte sich vor das Fenster, atmete tief ein und sagte: „Ich habe die letzten Jahre damit verbracht, auszusehen wie alle anderen. Und habe dabei vergessen, wie ich aussehe, wenn ich ich selbst bin. Vielleicht ist wahre Schönheit nicht das, was dir Likes bringt, sondern das, was dir Frieden bringt.“ Dann lachte sie. Genau so, wie sie wirklich lachte.

Das Video ging nicht viral, es explodierte nicht über Nacht. Es bekam keine Million Likes, sondern nur ein paar hundert. Aber die Kommentare waren anders: „Danke, das habe ich gebraucht.“ „Ich habe beim Schauen geweint.“ „Zum ersten Mal heute fühle ich mich nicht hässlich.“ Lina verstand: Schönheit ist kein Wettbewerb, sondern eine Sichtweise. Schönheit liegt im Auge des Betrachters. Schönheit kann man erkennen, wenn man in sich selbst

positiv ist. Die eigene innere Energie verändert den Blick. Und jedes Mal, wenn sie heute ein Video macht, stellt sie sich eine Frage: „Leuchte ich gerade für mich? Bin ich authentisch? Bin ich echt? Sind in mir Liebe, Frieden und Glück?“

29 Was ist der Sinn des Lebens?

Wenn ich durch Tiktok und Instagram scrolle, gibt es viele Lebensentwürfe. Die meisten Menschen wollen einfach nur Spass, einige sind spirituell und einige haben große Probleme. So ist das Leben. Es besteht aus Freude und Leid. Das dauerhafte Glück ist nicht im Außen zu finden. Man muss es in sich selbst finden, sonst findet man es nirgends. Mein Nachbar meint Sex, Fernsehen und Saufen seien der tiefere Sinn des Lebens. Gerade hat ihn seine Freundin verlassen. Also bleiben nur noch Fernsehen und Saufen. Das ist kein glückliches Leben. In meiner Jugend glaubten viele an Sex, Drugs and Rock'n Roll. Meine Erfahrung ist, dass spirituell zu leben der Hauptweg zum Glück ist. Positives Denken und Meditation sind die beiden Haupttechniken. Sie führen zur Erleuchtung. In der Erleuchtung erfuhr ich das höchste Glück. Mein Ziel ist deshalb das erleuchtete Sein. Aber ohne Liebe ist das Leben langweilig. Es ist deshalb für mich wichtig eine Beziehung zu haben und für eine glückliche Welt zu arbeiten. Und natürlich muss man auch gut für sich sorgen. Man braucht genug Geld zum Leben, ein Dach über dem Kopf und etwas zu essen. Für mich sind deshalb drei Dinge wichtig: ein spirituelles Leben, eine gute Beziehung und eine positive Aufgabe im Leben.

30 Das Universum schenkt dir heute Erfolg.

Heute schenkt dir das Leben die Kraft des Gelingens. Wenn du deine Ziele klar siehst und mutig handelst, wirst du sie erreichen. Vertraue – du bist ein Sieger. Was musst du tun, damit dein Weg heute gelingt? Vorwärts mit Kraft und Ausdauer. Gelingen.

Heute ist meine Motivation klein und meine Kraft gering. Es ist Montag. In drei Tagen ist Weihnachten. Weihnachten ist spirituell gesehen ein Symbol der Hoffnung. In eine dunkle Welt wird Jesus als Verkörperung der Liebe und des Lichts geboren. Er will den Menschen das Licht und die Liebe wiedergeben. Das ist im Zeitalter der Dunkelheit, das im Yoga Kaliyuga genannt wird, keine einfache Aufgabe. Aber eine Aufgabe muss nicht einfach sein. Ein Meister des Lebens siegt auch in schwierigen Umständen. Weil er mit Ausdauer und Weisheit voran geht. Meine Aufgabe besteht heute darin, einfach weiter meinen Weg der Wahrheit und Liebe zu gehen. Ich besinne mich auf meine Ziele und meinen Weg, meditiere, gehe spazieren und mache etwas, was mir Freude bringt. Und schon ist meine Motivation wieder da.

31 Was ist für einen Buddhisten ein erfolgreicher Tag?

Manche Tage sehen von außen ganz normal aus – aber innerlich verändern sie ein ganzes Leben.

Tara wachte an diesem Morgen auf und spürte sofort: Heute will ich nicht funktionieren. Heute will ich wach sein. Sie setzte sich aufrecht hin, noch bevor der Lärm des Tages begann, legte eine Hand auf ihr Herz und flüsterte leise: „Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg.“ Sie bat nicht um Erfolg, nicht um Glück, nicht um Anerkennung. Sie bat um Erleuchtung. Und etwas antwortete. Nicht als Stimme, sondern als Ruhe, die sich wie warmes Licht in ihr ausbreitete.

Der Tag begann. Nichts Besonderes geschah – und doch war alles anders. Tara sprach langsamer. Sie hörte wirklich zu. Sie reagierte nicht aus alten Mustern, sondern aus innerem Frieden und Liebe. Wo früher Ungeduld war, entstand Mitgefühl. Wo früher Widerstand war, kam Vertrauen. Immer wieder erinnerte sie sich: Ich folge dem Buddha nicht, um perfekt zu sein – sondern um zu erwachen, im Hier und Jetzt. Sie stellte sich vor, wie die Buddhas und Bodhisattvas sie begleiteten, still, lächelnd, bei jedem Schritt.

Am Abend fragte sie sich nicht: „Was habe ich erreicht?“ Sondern: „Habe ich Licht in die Welt gebracht?“ „Habe ich geliebt?“ „War ich gegenwärtig?“ Ein sanftes Lächeln erschien auf ihrem Gesicht. Denn sie wusste: Heute war ein erfolgreicher Tag. Nicht, weil sie etwas Großes getan hatte – sondern weil sie im erleuchteten Sein und in der Liebe gelebt hatte. Das war ihr großes Gelingen für den Tag.

32 Liebe, Glück und Erfolg. Wie erhält man ein gelungenes Leben?

Denke gründlich nach und informiere dich gründlich, dann gelingt dein Leben. Wie kann man sich gut informieren? Natürlich am besten durch Bücher. Und durch das Internet. Aber da sollte man vorsichtig sein. Die KI kann manipuliert werden und beinhaltet manchmal Fehlinformationen. Am besten informiert man sich vielseitig, durch verschiedene Bücher, Gespräche und gute Filme. So findet man seinen Weg. So mache ich es immer. Ich kann euch deshalb natürlich meine Bücher empfehlen. Ihr bekommt sie oft kostenlos über meine Homepage. Gebt bei Google Nils Horn oder Yogi Nils ein. Gerade habe ich mein neustes Buch geschrieben: Wie werde ich reich, erfolgreich und glücklich. Es beruht auf dem Wissen, was ich in meinem langen Leben gesammelt habe. Im Moment gibt es das Buch noch kostenlos auf meiner Homepage. Aber ihr findet dort auch viele andere interessante Bücher, Filme und Texte. Also wenn ein Thema für euch wichtig ist, informiert euch gründlich. Ein gelungenes Leben zu führen ist in der heutigen Zeit nicht einfach. Erfolgreich und glücklich zu sein ist eine Kunst. Vorwärts. Gelingen.

33 Komme zur Ruhe. Erhole dich vom Stress. Genieße das Leben.

Ein Buddhist kommt bei Stress nicht zur Ruhe, indem er ihn bekämpft, sondern indem er aufhört, sich gegen den Moment zu stellen. Hier sind die wichtigsten buddhistischen Wege – einfach, wirksam und alltagstauglich:

Zurück zur Meditation

Die Meditation ist im Buddhismus der schnellste Anker. Nicht verändern, nicht kontrollieren – nur wahrnehmen. Der Geist folgt dem Atem automatisch in die Ruhe. Wenn der Atem ruhig wird, wird der Geist ruhig. Am besten ist es in der Ruhe zu leben. Daraus entsteht das erleuchtete Sein.

Den Stress nicht ablehnen

Ein Buddhist sagt innerlich nicht: „Der Stress darf nicht da sein.“ Sondern: „Ah... Stress ist da.“ Dieses Annehmen ohne Urteil nimmt dem Stress sofort seine Macht. Was man zulässt, entspannt sich schneller.

Gefühle beobachten statt ihnen glauben

Stress entsteht oft durch Gedanken wie: „Ich muss...“ „Ich darf nicht versagen...“ „Das ist zu viel...“ Ein Buddhist beobachtet diese Gedanken wie Wolken: kommen, bleiben kurz, ziehen weiter. Du bist nicht der Gedanke. Du siehst den Gedanken.

Mitgefühl mit sich selbst

Statt Härte: eine Hand auf das Herz legen innerlich sagen: „Es ist okay, dass es gerade schwer ist.“ Selbstmitgefühl beruhigt das Nervensystem.

Im Moment ankommen

Stress lebt in: Zukunftsorgen, Vergangenheitsgrübeln. Ein Buddhist fragt: „Was ist jetzt gerade wirklich da?“ Oft ist die Antwort: ein Raum, ein Körper, der sitzt. Das genügt.

Weniger wollen

Stress entsteht durch: zu viel Müssen, zu viel Erwartung, zu viel Ich-Bezug.
Ein stiller Satz hilft: „Auch so darf es gerade sein.“ Das ist Loslassen.

Kurze Praxis für unterwegs

Drei Atemzüge. Ein Lächeln. Ein Gedanke: „Ich bin hier. Das reicht.“ Ein Buddhist kommt zur Ruhe, indem er: den Atem findet, den Widerstand loslässt, den Moment akzeptiert, freundlich mit sich selbst ist.

34 „Mit Selbstvertrauen voran – Gelingen“

„Selbstvertrauen kommt nicht davon, dass alles klappt – sondern davon, dass du dir selbst vertraust, egal was passiert.“

Selbstvertrauen entsteht nicht über Nacht. Es wächst, wenn du dir selbst zuhörst und nach dem handelst, was sich richtig anfühlt. Jedes Mal, wenn du einen kleinen Schritt gehst, obwohl Zweifel da sind, wird dein inneres Fundament stärker. Selbstvertrauen entsteht, wenn du aufhörst, perfekt sein zu wollen – und anfängst, echt zu sein. Wenn du Fehler nicht mehr als Beweis gegen dich siehst, sondern als Zeichen von Wachstum. Vertraue deinem Weg. Nicht alles muss sicher sein, damit es gelingt. Es reicht, dass du da bist, mit Mut, Präsenz und einem offenen Herzen.

35 Denke positiv

Heute ist keine Kritik an die erlaubt. Denke positiv. Konzentriere dich auf deine Ziele und deinen Weg. Du wirst deine Ziele erreichen. Vertraue dem Leben und dir selbst. Gehe mit kleinen Schritten voran. Du hast die Fähigkeit deine Ziele zu erreichen. Bitte die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe auf deinem Weg. „Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg.“ Mit Selbstvertrauen voran. Gelingen.

36 Selbstvertrauen durch positives Handeln

„Selbstvertrauen ist kein Ziel, an dem du irgendwann ankommst – es ist ein Muskel, den du täglich trainierst.

Wie du es erwirbst? Nicht durch Abwarten, sondern durch Handeln. Gelingen entsteht dort, wo du dir selbst beweist, dass du deine eigenen Versprechen hältst. Fang klein an: Setz dir eine Sache vor und zieh sie durch. Jeder kleine Sieg füttert dein Vertrauen in dich selbst. Hör auf, Bestätigung im Außen zu suchen, und fang an, dein eigener sicherster Hafen zu sein. Wenn du heute mutig den ersten Schritt machst, wird das Gelingen folgen. Du hast alles, was du brauchst. Geh los.“

37 Zehn Schritte zum Selbstvertrauen

1. Höre dir selbst zu

Dein Gefühl ist dein innerer Kompass. Wenn du lernst, ihm zu vertrauen, wächst dein Vertrauen in dich.

2. Handle trotz Unsicherheit

Selbstvertrauen entsteht nicht vor dem Handeln, sondern durch das Handeln.

3. Halte dein Wort dir selbst gegenüber

Kleine Versprechen einhalten stärkt dein inneres Rückgrat.

4. Akzeptiere Unvollkommenheit

Du musst nicht perfekt sein, um wertvoll zu sein.

5. Sprich freundlich mit dir

Dein innerer Dialog formt dein Selbstbild.

6. Vergleiche dich nicht

Dein Weg ist einzigartig. Vergleiche rauben Kraft.

7. Setze klare Grenzen

Ein „Nein“ zu anderen ist oft ein „Ja“ zu dir.

8. Pflege Körper und Geist

Bewegung, Ruhe und Atmung wirken direkt auf dein Selbstgefühl.

9. Lerne aus Fehlern statt dich zu verurteilen

Fehler sind Lehrer, keine Feinde.

10. Verbinde dich mit einem tieferen Sinn

Wenn du weißt, warum du gehst, wächst dein Vertrauen in den Weg.

38. Feiere deine Siege

Erfolgserlebnisse sind der Treibstoff für dein Selbstbild. Setze dir tägliche oder wöchentliche Ziele, die erreichbar sind. Das Abhaken kleiner Aufgaben gibt dir das Gefühl von Kontrolle und Kompetenz. Egal wie klein sie sind: Wenn du etwas geschafft hast, das Mut erfordert hat, erkenne es an. Belohne dich kurz oder nimm dir einen Moment Zeit, um stolz auf dich zu sein.

39 Mit Optimismus voran

Warum gibt es für einen spirituellen Menschen immer Hoffnung? Weil das Glück etwas Inneres und nicht etwas Äußeres ist. Durch unsere spirituellen Übungen können wir uns über alles äußere Leid der Welt erheben.

Ich war heute etwas traurig und hoffnungslos. Die Weihnachtstage waren schön, aber gestern sah ich einen traurigen Film. Es begann so glücklich, aber dann hat die Frau ihre große Liebe verloren. Dadurch bekam der Film Tiefgang. Aber er endete melancholisch. Es gibt im Leben Freude und Leid. In jedem Leben gibt es Trennung, Krankheit und Tod. Aber müssen wir deshalb dauerhaft traurig sein? Viele Menschen verdrängen die Trauer. Das ist der falsche Weg. Das erzeugt innere Verspannungen und blockiert unser inneres Glück. Wir leben nur noch oberflächlich. Der richtige Weg ist der spirituelle Weg. Er besteht grundsätzlich aus drei Schritten. Im ersten Schritt nehmen wir die Dinge so an, wie sie sind. Wir lassen unser Ego los. Im zweiten Schritt leben wir ausreichend unsere Trauer und unsere Wut. Dadurch lösen sich die inneren Verspannungen. Im dritten Schritt besinnen wir uns auf das Positive. Dadurch kommen wir ins innere Glück. Das größte Positive ist es, dass es das spirituelle Ziel, unsere spirituellen Übungen und den spirituellen Weg gibt. Dadurch können wir alle immer wieder ins Glück, ins Licht und in die Liebe kommen. Der Erleuchtete lebt in einer Dimension des Lichts über der Welt der Materie. Das haben uns Jesus und Buddha bewiesen. Wenn wir ihnen nachfolgen, gelangen wir ins Licht. Ich wünsche euch heute also Optimismus. Bleibt optimistisch und alles wird gut.

40 Warum kann ein Buddhist optimistisch in die Zukunft gehen?

Ein Buddhist kann optimistisch in die Zukunft gehen, nicht weil er glaubt, dass alles gut wird – sondern weil er gelernt hat, mit allem gut zu sein. Ein Buddhist weiß: „Ich kann lernen, anders mit dem Leben umzugehen.“ Durch Achtsamkeit und Meditation wächst: innere Stabilität, Klarheit, Mitgefühl. Optimismus entsteht nicht aus äußeren Umständen, sondern aus einem geübten Geist.

Karma bedeutet: Das, was ich heute denke, sage und tue, formt das Morgen. Ein Buddhist ist optimistisch, weil er weiß: Ich bin nicht ausgeliefert. Ich kann heilsame Samen säen. Letztlich kann ein Buddhist optimistisch sein, weil es die Erleuchtung gibt und jeder sie erreichen kann, weil jeder die Buddhanatur in sich hat. Aus buddhistischer Sicht kann ein Mensch letztlich optimistisch sein, weil: Erleuchtung möglich ist. Für jeden. Ohne Ausnahme.

Der Buddhismus sagt nicht: „Nur wenige Auserwählte können erwachen.“ Er sagt: Jedes Wesen trägt die Buddhanatur in sich. Das bedeutet: Es ist nicht etwas, das wir bekommen müssen, sondern etwas, das wir freilegen. Innere Reinigung führt zur Erleuchtung. Ein Buddhist ist nicht optimistisch, weil die Welt perfekt wird. Er ist optimistisch, weil: Unwissenheit ist heilbar. Leiden ist überwindbar. Erwachen ist real. Selbst wenn der Weg lang ist, selbst wenn man fällt, selbst wenn die Welt chaotisch bleibt – die Richtung stimmt.

Wenn jeder die Buddhanatur hat, dann bedeutet das: Niemand ist verloren. Niemand ist grundsätzlich „falsch“. Niemand ist vom Erwachen ausgeschlossen. Auch Hass, Angst und Verwirrung sind nur vorübergehende Schleier. Das Licht dahinter bleibt. Ein Buddhist kann sagen: „Was auch geschieht – Erwachen ist möglich. Jetzt oder später. Für mich und für alle Wesen.“ Das ist kein naiver Optimismus. Das ist existenzielle Zuversicht.

41 Mantra für Liebe und Glück

Heute zeige ich euch ein Mantra, mit dem man schnell ins Glück und in die Liebe kommt. Wir probieren es gleich aus. Wir bewegen segnend eine Hand, senden allen unseren Freunden Licht und denken mindestens zweimal: „Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.“ Wenn wir das Mantra ernsthaft praktizieren, bringt es uns ins Glück und in die Liebe. Warum ist das so? Es liegt an dem spirituellen Geheimnis, dass das Innere das Äußere wiederpiegelt. Wenn wir uns im Außen eine glückliche Welt vorstellen, entsteht in uns automatisch Glück. Wenn wir allen unseren Freunden Glück wünschen, fühlen wir uns mit ihnen verbunden und kommen in die Liebe. Wir lassen unser Ego los, weil wir uns mehr auf unsere Mitmenschen als auf uns selbst konzentrieren. Das ist das Zentrum des Erleuchtungsweges. Es ist das Zentrum der Lehre von Jesus, vom Dalai Lama und von allen meinen erleuchteten Yoga-Meistern. Ich habe mit diesem Mantra meine Einsamkeit überwunden, als ich extrem als Yogi gelebt habe. Ich kam so jeden Tag in die Liebe. Und letztlich ist das Mantra auch wahr. In einer glücklichen Welt würden alle Menschen glücklicher leben. Ich wünsche euch deshalb heute viel Glück, Licht und Liebe. Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.

42 Erwecke dein inneres Glück. Mit Kraft voran. Gelingen.

Die Situation ist etwas schwierig. Aber auch der heutige Tag kann gelingen, wenn du klug vorgehst. Definiere deine Ziele. Mache einen guten Plan. Mache viele kleine Pausen. Denke positiv. Finde einen guten Leitsatz für deinen Tag.

Ich habe letzte Nacht schlecht geschlafen und bin etwas zerschlagen. Mein inneres Glück ist reduziert. Was tue ich? Zuerst kommt der positive Tagessatz: „Mit Optimismus voran. Alles wird gut.“ Dann gehe ich eine Runde spazieren. Dabei reinige ich meine Energiekanäle durch Atemübungen, Visualisierungen und Mantras. Ich zähle die Zahlen von 1 bis 20 als Mantra im Körper, mache dazu die Feueratmung und visualisiere mich als starken Shiva. Dann sende ich allen Menschen Licht und wünsche eine glückliche Welt. Nach zwanzig Minuten erwacht meine Glücksenergie. Und bin wieder da. Dann meditiere ich noch etwas. Ich tue etwas, was mir Freude bereitet. Ich bringe so viele Glücksmomente in den Tag, dass mein Unterbewusstsein sich positiv ausrichtet. Ich besinne mich auf meine Lebensziele und gehe mit Kraft und Ausdauer voran. So wird auch der heutige Tag ein gelungener Tag.

43. Neubeginn

Was beginnt heute neu? Was sind deine Ziele? Was ist dein Weg? Mit Optimismus voran. Wenn du mit Klugheit und Zielstrebigkeit voran gehst, ist das Gelingen mit dir. Wer seiner inneren Stimme folgt und täglich den Weg der Liebe und des Lichts geht, verändert sein Schicksal. Bitte die erleuchteten Meister um Führung. Vertraue. Handle. Bleibe im Licht. Das große Gelingen ist näher, als du glaubst.

44. Ein Neubeginn wartet auf dich.

Heute öffnet sich eine neue Tür. Vertraue darauf, dass das Leben dich führt. Folge deiner inneren Stimme, meditiere, bete und öffne dein Herz für das Licht. Wer den spirituellen Weg konsequent geht, zieht Liebe, Glück und Erfolg in sein Leben. Die erleuchteten Meister begleiten jeden aufrichtigen Schritt. Lass die Vergangenheit los und öffne dein Herz für das Licht. Folge der Stimme deiner Weisheit und gehe mutig deinen spirituellen Weg. Mit Liebe, Vertrauen und Ausdauer wächst deine innere Kraft. Schritt für Schritt öffnet sich der Weg zu Glück, Erfolg und tiefem Frieden. Alles, was du heute in Liebe aussendest, kehrt vielfach zu dir zurück.

Affirmation:

Ich vertraue meiner inneren Weisheit. Liebe, Glück, Erfolg und Licht erfüllen mein Leben.

45. Das große Gelingen

Wer seinen spirituellen Weg täglich mit Hingabe geht, folgt den Gesetzen des Glücks. Verbinde dich mit deiner inneren Weisheit und öffne dich für die Kraft der erleuchteten Meister. Bitte um Führung, meditiere und handle mit Liebe. So wächst dein Licht jeden Tag ein Stück mehr. Türen öffnen sich, neue Möglichkeiten erscheinen und dein Leben entfaltet sich auf wunderbare Weise.

Affirmation: Das Universum führt mich. Ich wachse in Liebe, Erfolg und Erleuchtung.

46. Du bist bereit

Dies ist deine Zeit. Das Leben ruft dich zu einem Neubeginn. Vertraue deinem Herzen, stärke deinen Geist und richte deinen Blick auf das Höchste. Mit jeder Meditation, jedem guten Gedanken und jeder liebevollen Tat kommst du deinem wahren Wesen näher. Wer konsequent den Weg der Liebe, der Achtsamkeit und der Weisheit geht, entfaltet sein inneres Licht und zieht Glück, Erfolg und erfüllende Beziehungen an. Das große Gelingen beginnt in dir.

Affirmation: Ich bin Licht. Ich bin Liebe. Ich bin auf dem Weg zur Erfüllung meines höchsten Potenzials.

47 Feier dich und das Leben

Warum solltest du dich und dein Leben feiern? Dafür gibt es fünf Gründe. Du solltest dich feiern, weil du bist jetzt durchgehalten hast. Dein Leben war oft schwer und du bist durch viele Krisen gegangen. Aber du hast nicht aufgegeben. Du bist immer noch auf deinem Weg. Der zweite Grund ist, dass du in Kontakt mit der Weisheit und dem tieferen Sinn des Lebens gekommen bist. Du denkst nach. Du liest oder hörst meine Posts. Das allein erhebt dich über die Masse der Menschen, die einfach nur dem Weg der weltlichen Wünsche folgen. Du hast erkannt, dass das innere Glück wichtiger ist als das äußere Glück. Das ist das Zentrum der Weisheit. Du hast von dem Weg der Erleuchtung gehört. Wer davon hört und den Weg wirklich begreift, wird ihn eines Tages verwirklichen. Meine Erleuchtungserfahrung hat mein Leben geprägt. Ich kann nicht anders, als ihr zu folgen. Wer den Weg der Weisheit und der Liebe geht, dessen Leben ist gesegnet, egal wie es sich gerade gestaltet. Also feiere dich und dein Leben. Wer sich feiert, den stärkt das auf seinem Lebensweg. Es macht ihn resilient gegen Schwierigkeiten und dankbar für das Gute in seinem Leben. Wie willst du dich heute feiern? Mit einer stillen Meditation? Mit einer Selbstbesinnung? Oder mit Freude und Lebensgenuss? Was ist dein Weg dich heute zu feiern? Sei heute stolz auf dich. Denke positiv. Heute ist keine Kritik an dir erlaubt. Freue dich einfach, dass du lebst und auf dem Weg der Weisheit und Liebe bist. Feiere dich und dein Leben und gehe konsequent deinen Weg der Wahrheit, der Weisheit und der Liebe weiter. Dann hast du immer einen Grund zu feiern.

48 Warum sollte ein Buddhist sich und das Leben feiern?

Ein Buddhist sollte sich selbst und das Leben feiern – nicht aus Ego oder Stolz, sondern aus Achtsamkeit und Dankbarkeit.

Sich selbst feiern, weil:

es ein seltener und kostbarer Umstand ist, als Mensch geboren zu sein und dem Dharma zu begegnen

man sich bemüht, Leid zu verstehen und Mitgefühl zu entwickeln

jeder achtsame Moment, jede gute Handlung Karma in heilsame Richtung lenkt

Das Leben feiern, weil:

es die Grundlage für Erwachen ist – ohne dieses Leben kein Üben, kein Erwachen

die Vergänglichkeit (Anicca) kostbar macht, was jetzt da ist

Freude (Mudita) eine heilsame Geisteshaltung ist, die Leid mindert

Dankbarkeit das Anhaften lockert und den Geist öffnet

Im Buddhismus bedeutet Feiern nicht Festhalten. Es bedeutet gegenwärtig sein, würdigen, was ist,

und es dann wieder loszulassen. Ein Buddhist feiert sich und das Leben, weil jeder Moment eine neue Möglichkeit ist, wach, mitfühlend und frei zu sein.

49 Ankommen im Hier und Jetzt

Setze dich bequem hin. Lass die Schultern sinken. Schließe sanft die Augen. Spüre den Atem. Einfach so, wie er jetzt ist. Mit jedem Ausatmen lasse das alte Jahr ein wenig los. Alles, was schwer war. Alles, was du nicht mehr tragen musst. Nichts wegdrücken. Nichts festhalten. Nur gehen lassen. Einatmen. Ausatmen. Spüre: Du bist hier. Du atmest. Das genügt.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf dein Herz. Stell dir vor, dort entsteht ein stilles Licht. Warm. Freundlich. Klar. Dieses Licht steht für deine Buddhanatur – für Weisheit, Mitgefühl und Vertrauen, die bereits in dir sind.

Sprich – leise oder innerlich: „Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg.“ Spüre, wie sich Vertrauen ausbreitet. Du musst nicht alles wissen. Du musst nicht alles kontrollieren. Du gehst Schritt für Schritt.

Sende nun einen Wunsch ins neue Leben: Möge ich wacher sein. Möge ich liebevoller sein. Möge ich weniger Leid verursachen. Möge ich Licht in diese Welt bringen. Und dann erweitere diesen Wunsch: Mögen alle Wesen Frieden finden. Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es Liebe, Frieden, Weisheit und Glück auf der Welt geben. Bleibe noch einen Moment in der Stille. Im Atem. Im Licht. Wenn du bereit bist, öffne langsam die Augen. Das neue Leben hat bereits begonnen. Nicht draußen. Sondern in dir.

50 Mit Optimismus voran

Wer optimistisch ist, lebt gesünder, glücklicher und länger. Wie erwirbt man Optimismus? Optimismus muss mit Realismus verbunden werden. Sonst stürzt der Optimismus schnell ab und wandelt sich in Pessimismus um. Wir betrachten also realistisch unsere Situation. Wir nehmen die Dinge an, die wir annehmen müssen. Wir lassen unsere unrealistischen Wünsche los. Wir konzentrieren uns auf die Chancen in unserer Situation. Wir konzentrieren uns auf unsere Stärken. Wir konzentrieren uns auf das Wesentliche. Das Wesentliche ist der spirituelle Weg, die Liebe, das Glück und der innere Frieden. Wir bitten die erleuchteten Meister oder Gott um Führung und Hilfe auf unserem Weg. Wir leben positiv und erhalten dadurch grundsätzlich ein gutes Karma. So können wir in das Leben vertrauen. Vertrauen ist die Basis des Optimismus. Aber letztlich ist der Optimismus etwas Inneres. Wir überwinden unsere negativen Gedanken und entwickeln hilfreiche positive Gedanken. Wir erwecken durch spirituelle Übungen unser inneres Glück. Ich wachte heute zuerst pessimistisch auf. Dann ging ich spazieren, ich meditierte, ich reinigte meine Energien, erweckte durch ein Mantra meine Glücksenergie und war wieder optimistisch, weil es mir im Inneren gut ging. Bleibt optimistisch. Alles wird gut.

51 Denke positiv und dein Tag gelingt

Warum ist das so? Weil das Glück etwas Inneres und nicht etwas Äußeres ist. Wenn wir innerlich Glück haben, dann wird es ein glücklicher Tag. Ein wesentlicher Schritt zur Entwicklung von innerem Glück ist das positive Denken. Positiv denkende Menschen erleben doppelt bis dreimal so viele positive Gefühle wie negativ denkende Menschen und sind insgesamt etwa 20 % glücklicher. Wenn man dann noch regelmäßig Sport macht, meditiert und sich gesund ernährt, kommt man auf 30 %. Positiv denkende Menschen sind also deutlich glücklicher, sind gesünder, leben länger und sind auch äußerlich erfolgreicher, weil sie optimistisch an die Dinge heran gehen. Für mich begann mein Tag grau. Das Wetter war grau, kalter Schneeregen im Norden Deutschlands. Meine Freundin Barbara wird bei so einem Wetter gleich misstrauisch. Sie braucht Sonnenschein, um glücklich zu sein. Aber mir macht das äußere Wetter als echter Norddeutscher nicht viel aus. Es kommt auf das innere Wetter an. Und das innere Wetter ist nach einem langen Spaziergang, einer Meditation und etwas Gedankenarbeit wieder gut. Was ist heute dein positiver Gedanke, der dich ins innere Glück bringt? Bei mir war es der Gedanke, dass das Wichtigste im Leben der spirituelle Weg ist. Wer seinen spirituellen Weg gefunden hat, lebt im Wesentlichen, im Licht, in der Liebe und im Glück. Sei also achtsam auf deine Gedanken, denke positiv und dein Tag gelingt.

52 Wie wird man ein Meister des Lebens?

Am Anfang meines Lebens habe ich einen großen Fehler gemacht. Durch den Examensstress geriet ich im Alter von 27 Jahren zuerst in einen Burnout und dann in eine schwere Depression. Dadurch wusste ich, was ich nicht wollte. Ich habe mich dann gründlich mit dem Sinn des Lebens beschäftigt. So wurde ich zu einem Meister des Lebens. Ein Freund von mir dagegen ist in allen wichtigen Lebensbereichen gescheitert. Er ist in seinem Beruf, in seinen Beziehungen und in seiner Gesundheit gescheitert. Er vegetiert jetzt nur noch traurig vor sich hin. Er ist ein Beispiel für Unweisheit. Es ist deutlich besser weise zu leben als unweise. Was ist die Essenz meines Wissens? Die Essenz meines Wissens ist der Weg der Gesundheit, des inneren Glücks und der Erleuchtung. Wenn man sich darauf konzentriert, wird man grundsätzlich zu einem Gewinner im Leben. Das wünsche ich euch heute auch.

53 Wie überwindet man Kummer und Sorgen?

Es gibt in der heutigen Zeit viel Anlass für Kummer und Sorgen. Die Weltlage ist bedrohlich. Viele Menschen müssen in ihrem Leben sehr kämpfen, um sich über Wasser zu halten. Stress in Schule und Beruf, steigende Mieten und Lebensmittelpreise, gesundheitliche Probleme und Beziehungsschwierigkeiten. Das Leben in der heutigen Zeit ist nicht einfach. Aber es gibt eine Rettung. Die Rettung ist der spirituelle Weg.

Ich verhalte mich äußerlich nach dem Grundsatz der Richtigkeit und arbeite innerlich an meinen Angstgedanken. Ich tue äußerlich das, was jeweils richtig ist. So vermeidet man weitere Probleme und löst Dinge, die gelöst werden können. Innerlich versuche ich Stress zu vermeiden und negative Gedanken zu überwinden. Ich übe Gleichmut und Gelassenheit. Ich nehme das Leid an, das ich nicht vermeiden kann. Ich haften nicht am Leid und vermeide dadurch inneren Stress, der letztlich die Angst verstärkt. Ich laufe nicht vor der Angst davon, sondern opfere mein Ego in das Zentrum der Angst. Ich versuche den Angstgedanken zu finden und ihn mit einem hilfreichen positiven Gedanken zu überwinden. Und vor allem mache ich meine spirituellen Übungen. Ich gehe durch Wut, Trauer, Angst und Sehnsucht hindurch. Ich meditiere, gehe spazieren und aktiviere mein inneres Glück. Ist das innere Glück da, verschwindet die Angst. In der Erleuchtung gibt es keine Angst, weil es kein Ego gibt und man in einer starken Glücksenergie lebt. Die gute Botschaft ist, dass durch den Weg der Erleuchtung im Laufe der Zeit alle Angst verschwindet. Wir leben im inneren Frieden, im Glück und in der Liebe zu allen und allem. Das wünsche ich euch heute.

54 Denke positiv und du erreichst deine Ziele

Bestimme zuerst klar deine Ziele. Was möchtest du in deinem Leben erreichen? Gelassenheit, Gesundheit, Liebe, Glück, Erfolg im Beruf, äußerer Reichtum oder innere Erleuchtung? Was bedeutet das jeweils genau für dich? Schaffe dir eine Vision von deinem Ziel. Dann überlege, auf welchem Weg du dein Ziel erreichen kannst. Schaffe dir eine klare Vision von deinem Weg. Überlege dir deinen täglichen kleinen Schritt zu deinem Ziel. Und dann erlerne die Kunst der Motivation. Wer sich gut motivieren kann, erreicht seine Ziele. Baue innere Kraft und Selbstdisziplin durch etwas täglichen Sport auf. Jogge, gehe, mache Yoga oder Krafttraining. Meditiere jeden Tag eine bestimmte Zeit, komme in dir zur Ruhe und löse allen Stress immer wieder auf. Und dann finde einen positiven Gedanken, der dir Kraft gibt. Das kann ein Gedanke sein wie: „Ich erreiche meine Ziele. Ich habe Kraft und Ausdauer. Ich schaffe das. Ich habe Selbstliebe. Ich glaube an mich. Ich verbinde mich jeden Tag mit Gott, den Buddhas und Bodhisattvas oder den erleuchteten Meistern. Ich vertraue dem Leben. Ich werde geführt. Ich spüre genau, was jeweils richtig oder falsch ist. Ich programmiere mein Unterbewusstsein auf Erfolg und alles gelingt.“ Vorwärts mit Kraft. Mit Optimismus voran. Heute ist das Gelingen mit dir.

55 Welche sieben Ziele kann ein Yogi im Leben haben?

Erwachen (Erleuchtung)

Erleuchtung bedeutet im Licht, in der Liebe, im Glück, in der Wahrheit und in einem egolosen Einheitsbewusstsein zu leben. Erwachen bedeutet aus einem ganzheitlichen Bewusstsein zu denken, eins mit dem Kosmos und mit allem zu sein.

Liebe & Mitgefühl

Liebe ist eine innere Haltung. Liebe missioniert nicht. Sie wirkt durch Präsenz, Freundlichkeit und klares Handeln.

Innerer Frieden

Nicht, weil das Leben einfach ist, sondern weil der Geist nicht mehr kämpft. Frieden bedeutet: Unvollkommenheit annehmen, sich selbst erlauben zu sein, dem Leben zu vertrauen.

Innere Kraft

Innere Kraft bedeutet Standfestigkeit, Gelassenheit und innere Stabilität. Die Kraft, bei sich zu bleiben – auch im Sturm des Lebens. Nicht sofort aus Angst oder Wut zu reagieren.

Inneres Glück

Glück entsteht, wenn die Anhaftung nachlässt, die spirituelle Energie erwacht, der Geist positiv wird und man entspannt im Hier und Jetzt lebt.

Ein Yogi ist völlig undogmatisch. Er folgt keiner äußeren Autorität, sondern seiner inneren Weisheit. Er lebt in der Wahrheit, der Kraft und der Liebe. Ein Yogi geht auf seine Art den Weg Patanjalis aus Körperübungen, Meditation und Gedankenarbeit. Er geht den Weg von Jesus aus Liebe zu Gott (zum erleuchteten Sein, Gott ist in der Stille zu finden) und zu allen Wesen (Gott ist in der Liebe zu finden). Ein Yogi geht den Weg Buddhas aus Weisheit, Liebe, Achtsamkeit und Meditation. Ein Yogi ist ganz normal. Er lebt unauffällig in

der Welt der Menschen und bewahrt seine spirituelle Energie. Durch seine sieben Ziele bleibt er immer auf dem Weg der Erleuchtung. Eines Tages lebt er dauerhaft im erleuchteten Sein und in der Liebe zu allem.

56 Die wichtigsten Sätze des positiven Denkens

Welchen Satz brauchst du heute? Ich denke positiv, lebe positiv und handle positiv. Ich nehme die Dinge so an, wie sie sind. Ich nehme auch mich so an, wie ich bin. Ich lasse meine Wünsche los. Ich fließe positiv mit dem Leben. Ich lebe im Wesentlichen. Ich lebe in der Liebe, im Frieden, im Glück, in der Wahrheit und in der Kraft. Ich lebe im erleuchteten Sein und in der Liebe zu allen. Ich bin genügsam im Äußeren und entwickle mein inneres Glück. Ich bitte die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe auf meinem Weg. Ich vertraue dem Leben. Ich folge meiner inneren Stimme der Weisheit und Liebe. Ich gehe mit Kraft und Ausdauer meinen Weg. Ich erreiche meine Ziele. Ich bin dankbar für das, was ich habe. Ich konzentriere mich auf das Positive in meinem Leben. So erreiche ich inneren Frieden, inneres Glück, Liebe und Kraft. Ich meditiere, lebe in der Liebe und bin achtsam auf meine Gedanken. Das ist die Essenz aller Religionen. Das ist der Weg zu einem glücklichen und erfüllten Leben.

57 Positive Sätze für einen erfolgreichen Tag

Heute lebe ich bewusst. Ich begegne mir selbst und anderen mit
Freundlichkeit. Ich tue mein Bestes – das genügt. Herausforderungen sehe ich
als Lernchancen. Ich vertraue dem Leben. Ich lasse los, was mich belastet. Ich
bringe mit meinem Handeln Gutes in die Welt. Ich erreiche meine Ziele. Am
Ende meines Lebens werde ich zufrieden sein. Ich nehme Zuflucht zur
Erleuchtung. Das ist das Einzige, was letztlich zählt. Ich wünsche eine
glückliche Welt voller glücklicher Wesen. Ich lebe als Bodhisattva und arbeite
für die Erleuchtung aller Wesen.

58 Lebe positiv, dann erhältst davon einen großen Gewinn

Was bedeutet es positiv zu leben? Positiv zu leben bedeutet langfristig zu denken. Wir sorgen gut für uns, unseren Körper, unseren Geist, unsere Beziehungen und unser materielles Wohl. Wir tun jeden Tag etwas für unsere Gesundheit und ernten ein gesundes Leben. Was gibt es Besseres? Das weiß man, wenn man oft krank wird. Wir pflegen unser inneres Glück. Wir meditieren jeden Tag meditieren und sind achtsam auf unsere Gedanken. Wir motivieren uns mit positiven Gedanken. Wie wertvoll das innere Glück ist, weiß man, wenn unter Ängsten und Depressionen leidet. Wir leben spirituell, verbinden uns jeden Tag mit Gott, den Buddhas und Bodhisattvas oder den erleuchteten Meistern. Wir lesen ihre Bücher, sehen ihre Videos und denken ihren Namen als Mantra. Dann erhalten wir beständig Hilfe und Führung auf unserem Leben. Wir tun unseren Mitwesen Gutes und ernten ein gutes Karma. Jesus lehrte die Liebe zu Gott und unseren Mitmenschen. Ebenso tat es der Yogagott Krishna. Und Buddha riet uns nach Erleuchtung zu streben und allen Wesen Gutes zu tun. Alle Religionen empfehlen letztlich das Gleiche, damit das Leben gesegnet ist, auf Erden und im Jenseits. Wenn wir klug und positiv leben, erhalten wir davon einen unermesslichen Gewinn. Das wünsche ich euch heute.

59 Denke positiv. Vergleiche dich nicht mit anderen, sondern gehe deinen eigenen Weg

Warum ist es schlecht, sich mit anderen zu vergleichen? Das zerstört unseren inneren Frieden, unser Glück und kann uns psychisch krank machen. Das geht vielen Menschen in der heutigen Zeit so. Es gibt immer Menschen, die schöner, klüger, stärker, reicher oder intelligenter sind. Wenn wir uns mit ihnen vergleichen, macht das uns unglücklich. In Wirklichkeit geht es im Leben darum, in der Liebe, im inneren Glück und im erleuchteten Sein zu leben. Es geht darum genügsam im Äußeren und reich im Inneren zu sein. Schönheit, Reichtum und Macht können uns an der Erleuchtung hindern, weil sie oft zu einem großen Ego führen. Auf dem spirituellen Weg ist es wichtig das Ego abzubauen und die Liebe zu entwickeln. Insofern ist das Internet eine große Falle. Wir sehen ganz viele schöne und erfolgreiche Menschen und neigen dazu uns mit ihnen zu vergleichen. Das ist falsch. Es geht darum, dass wir unseren eigenen Weg gehen. Nur so werden wir letztlich zufrieden mit uns und unserem Leben sein.

Ich neige manchmal auch dazu mich mit anderen zu vergleichen. Aber ich durchschaue es immer wieder als Falle. Jeder hat im Kosmos genau die Position, an der er am besten spirituell wachsen kann. Wenn der Kosmos einen klein macht, dann kann man gut Demut und Bescheidenheit lernen. Wenn der Kosmos einen groß macht, dann kann man oft gut andere helfen. Ich bin in meinem Leben durch viele unterschiedliche Situationen gegangen. Aber wenn ich im inneren Glück, in der Liebe und in einem Einheitsbewusstsein bin, dann ist mir alle äußere Anerkennung egal. Dann weiß ich, was wirklich wichtig im Leben. Dort zu sein und dort hin zu gelangen. Und dabei hilft uns das positive Denken.

60 Sollte sich ein Buddhist mit andern vergleichen?

Ein Buddhist bemüht sich, sich nicht mit anderen Menschen zu vergleichen. Jeder Mensch hat seinen eigenen Weg, sein eigenes Karma und sein eigenes Lerntempo. Wer sich ständig mit anderen misst, erzeugt leicht Neid, Stolz, Minderwertigkeitsgefühle oder Unzufriedenheit. All diese Geisteszustände trüben den inneren Frieden. Statt nach außen zu schauen, richtet ein Buddhist den Blick nach innen. Er fragt sich nicht: „Bin ich besser oder schlechter als andere?“, sondern: „Bin ich heute liebevoller, achtsamer und weiser als gestern?“ Der wichtigste Vergleich ist der mit dem eigenen früheren Ich. Jeder kleine Schritt zu mehr Mitgefühl, Gelassenheit und Erkenntnis ist ein echter Fortschritt.

Der Weg zur Erleuchtung ist kein Wettlauf. Manche Menschen machen schnelle Fortschritte, andere gehen langsam, aber stetig voran. Entscheidend ist nicht, wie weit andere bereits gegangen sind, sondern ob wir selbst den nächsten Schritt mit offenem Herzen tun. Wer den Bodhisattva-Weg lebt, freut sich sogar über die Erfolge anderer Menschen. Er entwickelt Mitfreude und wünscht allen Wesen Glück, Frieden und Erwachen. So wird der Vergleich durch Verbundenheit ersetzt und Konkurrenz durch Mitgefühl. Gehe deinen eigenen Weg mit Geduld, Vertrauen und Freude. Jeder bewusste Atemzug, jede gute Tat und jeder liebevolle Gedanke bringen dich der Erleuchtung näher.

61 Positive Tageseinstellung. Und der Tag gelingt. Vorwärts.

Die positive Tageseinstellung ist das Zentrum des positiven Denkens. Wir besinnen uns jeden Tag auf uns selbst und unseren Weg. Wie ist die Situation? Was brauche ich jetzt? Was macht den Tag erfolgreich? Grundsätzlich braucht man jeden Tag eine oder mehrere der folgenden Eigenschaften: Klarheit, Selbstdisziplin, Gelassenheit, Liebe, Freude oder Glück? Freude bedeutet sich etwas Schönes zu gönnen, etwas Gutes zu tun, genug Elemente der Freude in den Tag einzubauen. Glück bedeutet durch spirituelle Übungen wie Yoga, Gehen oder Meditation sein inneres Glück zu erwecken. Glück bedeutet aber auch positiv zu denken, optimistisch in den Tag zu gehen und sich mit Gedanken wie „Ich schaffe das. Alles wird gut. Ich vertraue dem Leben.“ zu motivieren. Wer positiv denkt, dem gelingt der Tag.

Hier bei mir gibt es gerade einen Schneesturm. Es ist ziemlich kalt und ich habe heute Nacht etwas gefroren. Ich habe nicht genug geschlafen und wachte misstrauisch auf. So ist meine Situation. Was habe ich getan? Als erstes habe ich es in meiner Hütte warm gemacht und die Heizung angeschaltet. Dann habe ich einen schnellen Spaziergang gemacht, um mein inneres Glück und meinen Kreislauf zu aktivieren. Dann kam eine längere Meditation. Und vor allem habe ich meine erleuchteten Meister um Führung und Hilfe für meinen Tag gebeten. Ich habe in mich hinein gespürt und das getan, was sich jeweils richtig anfühlte. Mein positiver Gedanke ist heute: Mit Optimismus voran. Alles wird gut.

62 Positive Gedanken für einen guten Tag:

Ich vertraue dem Leben und mir. Ich werde geführt.

Ich gehe Schritt für Schritt voran.

Jede gute Handlung bringt gutes Karma.

In mir ist Buddhanatur – ich erinnere mich jeden Tag daran.

Freundlichkeit beginnt bei mir selbst.

Ich vergleiche mich nicht mit anderen. Ich gehe meinen eigenen Weg.

Ich öffne mich für Freude, auch in einfachen Dingen.

Ich lasse los und lebe im glücklichen Sein.

Ich tue das, was jeweils richtig ist.

Ich handle aus Liebe für das Glück aller Wesen.

63 Affirmationen für Glück, Liebe und Erfolg

In jedem Moment kann ich Glück wählen statt Leid.

Glück entsteht durch die Achtsamkeit auf die Gedanken, die Gefühle und das Handeln.

Glück ist eine Frage des Bewusstseins.

Das größte Glück ist im erleuchteten Sein und in der umfassenden Liebe zu finden.

Ein erfolgreicher Tag ist ein Tag, an dem man in der Weisheit, der Liebe und dem Glück wächst.

Wer den Weg der Liebe und der Weisheit geht, erntet ein gutes Karma.

Alles, was geschieht, dient meinem inneren Wachstum, wenn ich richtig damit umgehe.

Ich vertraue darauf, dass mich das Leben führt.

Ich bin dankbar für das, was ich habe.

Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.

64 Die wichtigsten Sätze der positiven Psychologie

Konzentriere dich auf deine Stärken, die Dir helfen, Herausforderungen zu meistern. Was sind deine Stärken? Mut, Ausdauer, Kraft, Weisheit, Liebe und Lebensfreude.

Sei optimistisch. Die Zukunft hält positive Möglichkeiten bereit.

Auch in schwierigen Zeiten gibt es Dinge, für die Du dankbar sein kannst.

Die Wertschätzung des Kleinen erhöht das große Glück.

Wenn Du Dich ganz einer Tätigkeit widmest, erlebst Du Freude und tiefe Befriedigung (Flow).

Investiere in Deine positiven Beziehungen, denn sie sind die wichtigste Quelle für Dein Wohlbefinden.

Wahre Erfüllung kommt durch das Erreichen sinnvoller Ziele. Setze Dir heute eine kleine, bedeutungsvolle Aufgabe.

Sei freundlich zu dir selbst. Du bist gut genug, so wie Du bist.

Du darfst Fehler machen – sie sind Schritte auf dem Weg des Wachsens.

Dein Leben hat Sinn, und du kannst ihn jeden Tag neu manifestieren.

65 Acht wichtige Grundsätze auf dem Weg des Glücks

Glück ist der tiefere Sinn des Lebens.

Glück ist etwas Inneres.

Glück entsteht, wenn man genau sich selbst lebt und sich selbst verwirklicht.

Glück entsteht durch positives Denken und positives Handeln.

Glück entsteht durch ein Leben in der Ruhe und in der Liebe.

Wichtige Glücksübungen sind der Kundalini-Yoga, die Meditation und das positive Denken.

Das größte Glück ist im erleuchteten Sein und in der umfassenden Liebe zu finden.

Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.

66. Lebe als Glücksphilosoph

Ein Glücksphilosoph ist ein Mensch, für den Glück das Zentrum des Lebens ist. Wenn wir in unserem Leben glücklich werden wollen, müssen wir unser Bewusstsein richtig programmieren. Das Bewusstsein ist wie ein Computer. Ist der Computer falsch programmiert, macht er nur Unsinn. Wir haben viele falsche Programme in unserem Gehirn. Wir leben im globalen Kapitalismus. Der Kapitalismus ist ein Ausbeutungs- und ein Egosystem. Bei ihm geht es nicht um inneres Glück, sondern um äußeres Glück einer kleinen Schicht von Reichtum. Dafür muss die Mehrheit der Menschen hart arbeiten. So sind wir programmiert, auf äußeren Konsum, Leistung und viel Arbeit. Ich strebe aber nach einem System, in dem alle Menschen glücklich sind. In dem Liebe, Frieden und Glück existieren. Dafür müssen wir bei uns selbst beginnen und nach den richtigen Grundsätzen leben.

67 Wie erhalte ich eine glückliche Beziehung?

Eine glückliche Beziehung ist wichtig für ein glückliches Leben. Nach einer Phase der Verliebtheit folgt aber oft eine Phase des Egos und des Unglücks. Wie kann man dauerhaft in einer Beziehung glücklich sein? Wir sollten gut kommunizieren und Probleme lösen. Wir sollten Kompromisse machen, mit denen beide zufrieden sind. Wir sollten in der Wahrheit, der Liebe und der Treue leben. Wichtig ist vor allem, dass beide Glück und Liebe als Ziel der Beziehung wollen. Dann können sie bewusst daran arbeiten. Sie können es üben positiv zu denken, sich zu verzeihen und sich immer wieder positiv ausrichten. Damit Glück in einer Beziehung entsteht, müssen die Glückszeiten die negativen Zeiten überwiegen. Wir müssen genug Glückspunkte in unsere Beziehung bringen, damit unser Unterbewusstsein an eine glückliche Beziehung glaubt. Grundsätzlich gilt: Ehe ist Arbeit. Wenn beide nicht an einer Beziehung arbeiten, dann wächst nur das Ego. Letztlich ist jede Beziehung ein spiritueller Weg. Damit sie gelingt, muss man sein Ego überwinden und seinen Geist auf die Grundsätze Liebe, Frieden, Glück und Erleuchtung ausrichten.

Der Buddhismus ist keine lebensfeindliche oder weltabgewandte Lehre. Nur für Mönche und Nonnen gelten Gelübde der Enthaltensamkeit. Für Laien ist eine Partnerschaft kein Hindernis, sondern sogar ein Übungsfeld. Dürfen Buddhisten eine Beziehung haben? Ja. Und mehr noch: Eine Beziehung kann ein Weg des Erwachens sein. Der Buddha hat nie gelehrt, dass Liebe falsch ist – sondern dass Anhaftung und Unbewusstheit Leiden erzeugen. Nicht die Beziehung ist das Problem, sondern wie man sie lebt. Alles kann ein Weg des inneren Wachstums sein, wenn man nach den richtigen Grundsätzen lebt. Die wichtigsten Grundsätze für einen Buddhisten sind Liebe, Frieden, Mitgefühl, Mitfreude und das Leben im erleuchteten Sein. Dabei helfen die tägliche Selbstbesinnung und die tägliche Meditation. Dann wird die Beziehung kein Hindernis für Erwachen – sondern ein Ort, an dem Erwachen geschieht.

68 Positives Denken bei Schwierigkeiten

Bei Problemen gibt es eine einfache Regel: Löse die Probleme, die du lösen kannst. Nimm die Dinge an, die du nicht ändern kannst. Und entwickle die Weisheit, das eine von dem anderen zu unterscheiden. Für den ersten Weg brauchen wir Tatkraft, für den zweiten Gelassenheit und für den dritten Klarheit. Wie kommen wir zur Gelassenheit? Gelassenheit ist eine Frage der Gedankenkontrolle. Was ist dein negativer Gedanke? Welcher positive Gedanke hilft dir? Beispiel: Ich mag das Leid in meinem Leben nicht. Positiver Gedanke: Es gibt Leid in jedem Leben. Das Leben besteht aus Freude und Leid im ständigen Wechsel. Leid ist normal. Wenn ich am Leid anhafte, verliere ich meinen inneren Frieden. Ich akzeptiere das gegebene Leid. Ich konzentriere mich auf das Positive in meinem Leben. Positiv ist, dass ich meinen spirituellen Weg gefunden habe. In der Erleuchtung überwindet man alles Leid. Bis dahin übe ich bei Leid Gelassenheit und Gleichmut.“ Der Kosmos ist stärker als der Mensch. Mit manchen Dingen können wir nur positiv fließen. Notfalls stoppen wir unsere Stressgedanken mit einem Stoppbefehl oder einem Mantra. Wir können auch meditieren oder uns durch einen Film, ein Buch oder ein Gespräch ablenken. Wir können mit Yogaübungen unsere innere Energie aktivieren und uns ins Glück bringen. Ich verwende dazu oft Atemübungen, Mantras und Visualisierungen. Notfalls bitte ich meine erleuchteten Meister um Führung und Hilfe und folge dann der inneren Stimme meiner Weisheit. So bin ich bis jetzt durch alle Situationen gut durchgekommen. Wenn ich die Techniken früher gekannt hätte, hätte ich eine schwere Depression und einen Burnout vermeiden können. Klug mit seinem Geist umzugehen ist eine große Kunst. Mögen wir sie alle erlernen.

69 Wie geht ein Buddhist mit Leid um?

Ein Buddhist versucht nicht, das Leid zu verdrängen oder vor ihm zu fliehen. Er betrachtet es als einen Teil des Lebens und begegnet ihm mit Achtsamkeit, Weisheit und Mitgefühl. Schon der Buddha lehrte, dass jedes Leben mit Leid verbunden ist – durch Krankheit, Alter, Verlust, Enttäuschungen und den ständigen Wandel aller Dinge. Diese Erkenntnis soll nicht entmutigen, sondern den Weg zu innerer Freiheit eröffnen.

Wenn Leid entsteht, hält ein Buddhist inne und beobachtet seine Gedanken und Gefühle. Er nimmt Schmerz, Trauer oder Angst bewusst wahr, ohne sich völlig von ihnen beherrschen zu lassen. Statt zu fragen: „Warum passiert das gerade mir?“, fragt er: „Wie kann ich diesem Augenblick mit Klarheit und Mitgefühl begegnen?“ Gleichzeitig erkennt er, dass vieles von dem, was wir als Leid erleben, durch Anhaftung, Ablehnung und Verblendung verstärkt wird. Je mehr wir lernen loszulassen und die Vergänglichkeit des Lebens anzunehmen, desto mehr innerer Frieden kann entstehen. Das bedeutet nicht, gleichgültig zu werden. Es bedeutet, das Leben anzunehmen, wie es ist, und dennoch das Gute zu fördern.

Meditation, Achtsamkeit, Mitgefühl und heilsames Handeln helfen dabei, den Geist zu beruhigen und schwierige Erfahrungen in Weisheit zu verwandeln. Wer den Bodhisattva-Weg geht, nutzt sogar das eigene Leid, um mehr Mitgefühl für andere zu entwickeln. Aus der eigenen Erfahrung wächst der Wunsch, allen Wesen beizustehen und zu helfen. So wird Leid nicht zu einem sinnlosen Schicksal, sondern zu einem Lehrer. Es erinnert uns daran, das Herz zu öffnen, Mitgefühl zu entfalten und Schritt für Schritt den Weg zur inneren Freiheit und zur Erleuchtung zu gehen.

71 Großer Erfolg. Feier dich und den Tag

Auf einen großen Kampf folgt ein großer Erfolg. Du hast gesiegt oder wirst siegen? Was ist heute dein Sieg? Worin besteht dein Erfolg? Was war dein Kampf? Wo musstest du dich sehr anstrengen? Erfolge müssen gefeiert werden. Das gibt uns Kraft für unseren Weg. Wie feierst du heute? Lobe dich. Mache etwas Schönes. Höre schöne Musik. Sei stolz auf dich. Du hast es verdient.

Ich hatte einige schwierige Tage und Nächte auf meinem spirituellen Weg. Aber heute hat sich alles beruhigt. Heute geht es mir wieder gut. Heute feiere ich mich und mein Leben. Mein größter Erfolg war mein Durchbruch zur Erleuchtung. Was ist Erleuchtung? Wie kommt man zur Erleuchtung. Der Weg ist im Prinzip ganz einfach. Ein tibetischer Meister hat es so erklärt: „Lösen sich Verspannungen, ist die Erleuchtung nicht fern.“ Wenn wir unsere Verspannungen im Körper und im Geist auflösen, kann die innere Energie wieder fließen. Es entsteht Heilung, Gesundheit, innerer Frieden, Glück und Erleuchtung. In uns ist das Licht und wir strahlen Licht in die Welt. Der spirituelle Weg ist also ein innerer Reinigungsweg. Innere Verspannungen entstehen durch Stress und falsche Gedankenhaltungen. Wir sollten deshalb zu viel Stress in unserem Leben vermeiden. Stress und Verspannungen können wir durch positive Gedanken, Meditation und spezielle Yogaübungen auflösen. Wichtig sind Atemtechniken, Mantras und Visualisierungen. Der Weg ist lang, weil wir durch unseren westlichen Lebensstil so viele Verspannungen in uns haben. Er geht normalerweise über mehrere Leben. Aber es gibt auch große Durchbrüche, die oft auf eine Phase großer Anstrengung folgen. Mein größter Kampf war es meine Depression zu überwinden. Ich habe ein halbes Jahr gekämpft, meine negativen Gedanken durch positive Gedanken überwunden, viel Sport gemacht und meditiert. Dann löste sich plötzlich mein Ego auf, meine Depression verschwand und ich war reines glückliches Sein. Aber der Weg geht weiter, weil immer noch viele Verspannungen in mir sind. Die letzten Tage entstand eine kleine Verspannungslösung. Sie war anstrengend genug. Am Anfang ist der spirituelle Weg oft anstrengend. Aber nach einiger Zeit wird es leichter. Da befinde ich mich jetzt.

72 Du bekommst Hilfe. Vertraue in das Leben und deinen spirituellen Weg. Beten hilft immer. Alles wird gut.

Die Grundlehre der erleuchteten Meister ist es zu beten, ein Mantra zu denken oder auf ihr Bild oder eine Statue zu meditieren. So entsteht eine energetische Verbindung. Und dann sollten wir auf unsere innere Stimme hören und das tun, was sich jeweils richtig anfühlt. So geschieht Hilfe auf dem spirituellen Weg.

Ich glaube daran, dass es die erleuchteten Meister gibt und sie uns helfen können. Sie besitzen übersinnliche Kräfte, mit denen sie uns über jeden Distanz sehen und uns helfen können. Mutter Meera lehrt: Beten hilft immer. Ich habe oft ihre Hilfe erfahren. In ihrer Gegenwart spürte ich eine starke spirituelle Energie, die sie auf mich übertrug. Das Gleiche spüre ich, wenn ich im Internet mit ihr meditiere. Ich sehe sie nur in einem Video, aber gleichzeitig überträgt sie ihre Energie auf mich und reinigt mich innerlich. Wenn ich in Not war, habe ich zu meinen Meistern gebetet. Ich kam dann immer irgendwie gut durch die Situation. Ich bin einfach nur meiner inneren Stimme gefolgt und habe das getan, was sich jeweils richtig anfühlt. Auch ich selbst habe auf meinem spirituellen Weg übersinnliche Fähigkeiten entwickelt. Ich kann in meinen Yogagruppen die Energien der Menschen spüren und die Übungen so lenken, dass sie ihnen optimal helfen. Ich kann oft auch Menschen über jede Distanz spüren und ihnen hilfreiche Gedanken schicken. Ich kann deshalb bezeugen, dass das spirituelle Bewusstsein über jede Distanz handeln kann. Es ist deshalb sehr hilfreich einen erleuchteten Meister zu haben. Wenn wir an sie denken, können sie uns und unsere Situation über jede Distanz sehen und uns optimal helfen. Wer den Weg des täglichen Gebetes geht, wird in seinem Leben ins Licht geführt. Er kann dem Leben vertrauen. Er kann immer optimistisch in die Zukunft gehen.

73 Die Einheit aller Religionen

Ich glaube an die Einheit der Religionen. Du kannst zu jedem Meister beten, zu dem du beten möchtest. Egal, ob es Buddha, Jesus, der Yogagott Shiva oder ein erleuchteter Meister aus der Religion deiner Wahl ist. Gott ist eine erleuchtete Bewusstseinsebene über allen Religionen und wirkt durch alle Heiligen und Erleuchteten.

Ich habe mich hauptsächlich mit dem Christentum, dem Buddhismus, dem Hinduismus und der griechischen Philosophie beschäftigt. Erleuchtete Meister sind für mich deshalb Jesus, Buddha, der Dalai Lama, Mutter Meera, Swami Sivananda, Amma und der griechische Philosoph Epikur. Aber ich verehere auch die Sufis im Islam und den taoistischen Meister Laotse. Mein tägliches Gebet lautet: „Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg.“ Ich rate allen Menschen, sich auch mit der Spiritualität zu beschäftigen und sich ein spirituelles Vorbild zu suchen. Kaum ein Mensch kann den Weg zur Erleuchtung alleine finden. Wir brauchen erleuchtete Helfer. Gesegnet ist der Mensch, der einen erleuchteten Helfer hat. Wenn du keinen erleuchteten Meister hast, dann folge der Stimme deiner inneren Weisheit. Lebe konsequent in der Wahrheit und Liebe. Und du wirst auch deinen Weg ins Licht finden.

74 Positives Denken gibt dir Kraft

Positives Denken ist sehr umstritten. Das liegt daran, dass es oft missverstanden wird. Was ist der richtige Weg des positiven Denkens? Es gibt im Bereich der Gedankenarbeit grundlegend zwei Richtungen, den Weg der Wahrheit und den Weg der Liebe. Für den Weg des inneren Glücks und der Erleuchtung brauchen wir beide Wege. Wir sollten mit Weisheit und innerem Gespür herausfinden, was wir gerade brauchen. Beispiel: Ein negativer Gedanke belastet dich. Du hast zum Beispiel Angst vor dem Zahnarzt. Dann kannst du dich fragen, ob die Angst begründet ist. Wenn sie nicht begründet ist, kann diese Erkenntnis deine Angst auflösen. Wenn die Angst begründet ist, weil du große Probleme hast, kannst du dir zum Beispiel sagen: Ich schaffe das. So entsteht Optimismus, der dich gut durch die Situation trägt. Mein heutiger Gedanke ist: Der spirituelle Weg führt langfristig immer ins Licht. Wir können dem Leben vertrauen. Wir können mit Optimismus voran gehen. Weil wir immer geschützt sind.

75 Positives Denken löst Probleme

Viele Menschen benutzen positives Denken, um ihre Probleme zu verdrängen. Probleme müssen aber gelöst werden, damit sie nicht zu Leid führen. Positives Denken ist lösungsorientiertes Denken. Wir denken gründlich über ein Problem nach. Wir suchen Wege der Problemlösung. Dann gehen wir mit Kraft unseren Weg der Wahrheit und Weisheit. So gelingt unser Leben. Der zweite Kritikpunkt am positive Denken besteht darin, dass viele Menschen ihre Gefühle verdrängen. Verdrängte Gefühle führen aber zu inneren Verspannungen, Depressionen und Krankheiten. Gefühle müssen gelöst werden. Wenn Leid in mein Leben tritt, dann versuche ich zuerst es zu bewältigen. Ich gehe klug damit um, damit ich im Außen nicht noch mehr Probleme kriege. Dann wende ich mich meinen Gefühlen zu. Ich versuche sie so auszuleben, dass ich damit nicht mir oder anderen Menschen schade.

Zum Beispiel, wenn ich mich mit meiner Freundin gestritten habe. Dann gehe ich durch den Wald und stampfe zuerst meine Wut in den Boden. Dann taucht nach einiger Zeit meistens Trauer auf. Dann spüre ich in meine Trauer und bewege sie heraus. Danach komme ich langsam in mir zur Ruhe. Ich entspanne mich und kann die Situation wieder klar sehen. Dann bin ich normalerweise in der Lage positiv zu denken und das Problem zu lösen. Meistens kommen wir dann zum gegenseitigen Verzeihen. Diesen Ablauf kann man auch in einer Schüttelmeditation im Stehen oder in einer Meditation im Sitzen praktizieren. Man kann traurige Musik hören oder mit anderen Menschen darüber reden. Das alles ist hilfreich, um aufgestaute Gefühle zu lösen. Gefühle gehören zum Leben dazu. Sie machen uns menschlich. Positives Denken bedeutet positiv mit Gefühlen umzugehen, sie nicht zu verdrängen, uns aber auch nicht darin zu verstricken, sondern sie auf eine passende Weise auszuleben. Was ist heute dein Problem? Was sind deine Gefühle? Wie gehst du am besten damit um? Vorwärts. Gelingen. Alles wird gut.

76 Positives Denken hilft positive Eigenschaften zu entwickeln

Positives Denken bedeutet positive Eigenschaften wie Weisheit, Liebe, Frieden, Kraft und Glück zu entwickeln. Positive Eigenschaften sind das Zentrum des spirituellen Weges. Wenn wir positive Eigenschaften üben, aktivieren wir die entsprechenden Chakren und entwickeln uns zur Erleuchtung hin. Positive Eigenschaften entstehen durch positive Gedanken und positives Verhalten. Welche Eigenschaft musst du heute entwickeln: Gelassenheit, Gleichmut, innerer Frieden, Annehmen, an nichts anhaften, positiv denken, in der Liebe bleiben, Lebensfreude, Kraft, Weisheit? Welcher positive Satz hilft dir? Wie gelingt es dir diese Eigenschaft zu entwickeln?

77 Buddhismus und positives Denken

Im Buddhismus geht es nicht darum, sich etwas schönzureden, sondern darum, den Geist heilsam auszurichten. Ein Buddhist versucht zu denken: „Ich begegne dem, was ist, mit einem heilsamen Geist.“ Der Buddha lehrte: „Was wir häufig denken, werden wir.“ Heilsame Gedanken beruhigen den Geist, öffnen das Herz und verringern Leid. Unheilsame Gedanken verstärken die Angst, den Ärger und die Verstrickung. Ein Buddhist verdrängt Leid nicht. Er denkt nicht: „Ich darf nichts Negatives fühlen.“ Sondern: „Auch schwierige Gefühle dürfen da sein – aber ich nähre sie nicht unnötig.“

Im Buddhismus unterscheidet man heilsame Gedanken und unheilsame Gedanken. Ein Gedanke ist gut, wenn er weniger Leid erzeugt, Klarheit bringt und Mitgefühl fördert. Wenn positives Denken benutzt wird, um Schmerz zu überdecken, wird es zum Hindernis. Ein Buddhist bleibt ehrlich: „Das tut weh – und ich begegne mir trotzdem freundlich.“ Buddhistische Alternativen zu klassischem positivem Denken sind Achtsamkeit statt Schönreden, Mitgefühl statt Selbstoptimierung, Vertrauen statt Kontrolle, Loslassen statt Zwang. Ein ruhiger Geist ist wertvoller als ein künstlich positiver. Der Buddhismus setzt eher auf den Weg der Ruhe und des Loslassens. Aber es gibt auch Anhänger des positiven Denkens wie den Dalai Lama. Er hat erkannt, dass wir manchmal positive Gedanken brauchen, um uns selbst positiv auszurichten und das Licht in die Welt zu bringen. Positives Ausrichten im Buddhismus bedeutet im inneren Frieden, in der Liebe, in der Wahrheit, im Glück und in der Erleuchtung zu leben.

78 Das Universum schenkt dir heute Erfolg

Erfolg kommt durch eine positive Ausrichtung. Denke: „Ich schaffe das! Heute gelingt mein Tag!“ Triff eine klare Entscheidung. Richte deinen Fokus auf eine Sache, die dir heute wirklich wichtig ist. Was soll gelingen? Was möchtest du heute erreichen? Was ist dein Ziel? Wo möchtest du Erfolg haben? Erfolg entsteht, wenn dein Inneres klar ist. Wenn du dir einen Moment der Ruhe und der Selbstbesinnung gönnst, kommt Klarheit. Überlege dir dein heutiges Ziel und deinen Weg. Höre auf deine innere Stimme der Weisheit. Beginne mit einem kleinen Schritt. Tue das, was jeweils richtig ist. Suche dir einen Gedanken, der dich stärkt. Motiviere dich mit einem positiven Satz. Mit Optimismus voran. Vertraue. Der Rest fügt sich. Heute ist ein guter Tag, weil du dich dafür entschieden hast, dass es ein guter Tag wird. Ich bin heute etwas träge. Deshalb besinne ich mich auf meine Ziele. Meine Ziele sind es einfach nur zu sein, das Licht in die Welt zu bringen und die anliegenden Aufgaben zu bewältigen. Dazu muss ich meine Trägheit überwinden und einfach nur mit kleinen Schritten voran gehen. Ich handle aus der Ruhe, der Liebe, der Weisheit und der Kraft heraus und alles gelingt. Mit Kraft voran. Gelingen.

79 Glück kommt auf dich zu. Ein großer Durchbruch steht bevor!

Was lange blockiert war, löst sich jetzt. Das Universum öffnet eine Tür. Aber hindurchgehen musst du selbst. Bleib wach. Bleib offen. Der heutige Tag markiert einen Wendepunkt. Das Universum hat deine Mühen gesehen. Dieser Durchbruch ist kein Glücksfall – er ist die Ernte deiner Ausdauer. Du musst nicht mehr kämpfen, du darfst jetzt empfangen. Glaub an dich und das Leben. Mit Optimismus voran. Glück kommt auf dich zu.

Was ist der größte Durchbruch im Leben eines Menschen? Der Moment, indem er den spirituellen Weg begreift. Wenn er die Bedeutung der Spiritualität wirklich begreift. Von da an wird er durch sein Unterbewusstsein in seinem Leben geführt. Alles entwickelt sich auf eine geheimnisvolle Weise wie von alleine. Man kann auch sagen, dass man durch das Leben, durch Gott oder die erleuchteten Meister geführt wird. Bei mir war dieser Moment vor vierzig Jahren, als ich auf den Philosophen Epikur traf. Epikur lehrte es, dass der Mensch das Hauptglück in sich selbst suchen muss. Nur dort kann er das große Glück finden. Er sollte meditieren, in der Liebe leben und seinen Geist positiv ausrichten. Das meint auch die moderne Glücksforschung. Die Philosophie wird durch die Wissenschaft bestätigt. Auch die Yoga Weisen haben das schon lange erkannt. Das innere Glück kann unermesslich entwickelt werden, bis zu Erleuchtung hin. Also vorwärts. Gehe deinen Weg und werde glücklich.

80 Wo das große Glück wirklich zu finden ist

Buddha lehrte: Erleuchtung ist das Ende von Gier, Hass und Verblendung. Und genau dort, wo diese inneren Spannungen sich lösen, taucht das große Glück auf – nicht als Rausch, sondern als Frieden, Klarheit und Liebe. Darum kann ein Buddhist optimistisch sein: Weil dieses Glück möglich ist. Weil jeder Mensch Buddha-Natur in sich trägt. Weil der Weg offen ist. Oder einfach gesagt: Das große Glück ist, endlich zuhause zu sein – im eigenen Sein. Was kannst du heute dafür tun?

81 Gelingen: Heute schenkt dir das Leben die Kraft des Gelingens.

Wenn du deine Ziele klar siehst und mutig handelst, wirst du sie erreichen. Richte dich positiv aus. Finde einen positiven Satz wie „Mit Kraft und Optimismus voran.“ Glaube daran, dass der Tag gelingt, mache dir einen klugen Plan für den Tag und du wirst Erfolg haben. Nimm dir eine Aufgabe vor und versprich dir, nur 5 Minuten daran zu arbeiten. Der schwerste Teil ist das Anfangen; danach läuft es meist von selbst.

Ich bin heute etwas müde und träge. Wie gelingt mein Tag trotzdem? Ich habe zuerst einen kleinen Spaziergang gemacht. Und einige Atemübungen, Feueratmung mit einem Mantra. Wenn der Kreislauf gut durchblutet ist, wird auch der Geist wach. Dann folgt eine kurze Selbstbesinnung. Was liegt heute an? Was sind meine Ziele? Was ist der Weg, an dem ich am besten meine Ziele erreiche? Heute ist Sonntag, Deshalb praktiziere ich den Weg des Wu Wei. Wu Wei ist ein zentraler Begriff der chinesischen Philosophie. Er bedeutet Nichtstun, in der Ruhe leben, im Gleichgewicht von Aktivität und Ruhe durch den Tag fließen, viele kleine Pausen machen. So bewahrt man seine Energie. Aber nur in der Ruhe leben, ist langweilig. Ich überlege, wie ich heute etwas Freude in den Tag bringe. Ich mache etwas Schönes. Ich esse eine Pralinie und trinke etwas Schönes. Ich poste etwas für meine Gruppen im Internet. Ich treffe mich mit meiner Freundin. Sie macht derzeit eine Ausbildung zur Heilerin. So hat sie immer etwas zu erzählen. Sie redet ohnehin gerne. Sie ist wie ein kleines Radio. Ihre Lebensfreude steckt mich an. Und natürlich gehe ich meinen spirituellen Weg. Ich versuche durch meine Übungen ins glückliche erleuchtete Sein zu kommen. Ich meditiere, mache Yoga und verbinde mich mit meinen erleuchteten Meistern. Wenn man auf ein spirituelles Vorbild meditiert, erwacht die Kundalini-Energie. Wenn man in sich glücklich und voller Liebe ist, gelingt der Tag. Das ist mein Grundsatz. Erst das innere Glück, dann folgt das äußere Glück nach.

82 Mit Kraft voran. Dann gelingt dein Tag

Was liegt heute bei dir an? Wie möchtest du deinen Tag gestalten? Was sind deine Ziele? Wie wird es ein erfolgreicher Tag? Was ist ein erfolgreicher Tag für dich?

Ein erfolgreicher Tag ist für mich ein Tag des spirituellen Wachstums, der Liebe und des glücklichen Seins. Andererseits gibt es immer Probleme. Es gibt immer auch Leid im Leben. Die Kunst ist es das Leid mit Gelassenheit anzunehmen und positiv mit dem Leben zu fließen. Meine Freundin hat Zahnschmerzen und muss heute zum Zahnarzt. Ich habe Mitgefühl. Ich helfe ihr soweit ich kann. Ich muss auch demnächst zum Zahnarzt. Und das wird eine schwierige Diskussion mit dem Zahnarzt. Er will an mir viel Geld verdienen und ich frage mich ob die Behandlung notwendig ist. Ich bemühe mich meinen Geist positiv auszurichten. Das stärkt mein Herzchakra und daraus bekomme ich Kraft für einen glücklichen Tag. Ich bin also zuerst einmal spazieren gegangen und habe meine Atemübungen gemacht. Zuerst muss das innere Glück aufgebaut werden, bevor man in der Lage ist wirklich positiv zu denken. Was sind meine positiven Gedanken heute? Die Sonne scheint und es ist ein schöner Tag. Ich konzentriere mich auf das Positive in meinem Leben. Ich bin gesund. Ich bin auf meinem spirituellen Weg und mein Leben ist grundsätzlich in Ordnung so wie es ist. Ich wachse immer weiter ins Licht und in die Liebe. Also mit Kraft voran. Dann gelingt der Tag.

83 Vertraue dem Leben. Alles wird gut

Wie kann man dem Leben vertrauen, wenn es immer wieder Probleme gibt? Wir bemühen uns, das jeweils Richtige zu tun. Wir leben in der Wahrheit, der Weisheit und der Liebe. Dann entsteht gutes Karma. Dann erhalten wir langfristig immer ein gutes Schicksal. Wir verbinden uns mit den erleuchteten Meistern und gehen konsequent unseren spirituellen Weg. Dann werden wir in unserem Leben geführt und bekommen in allen schwierigen Situationen Hilfe. Wir wachsen ins Licht. Und wir nehmen die Dinge so an, wie sie sind. Wir lassen los. Wir entspannen uns mitten in das Leid des Lebens hinein. Wir meditieren, machen Yoga und sind achtsam auf unsere Gedanken. Wir gehen durch Gefühle von Wut, Trauer und Angst hindurch. So gelangen wir ins erleuchtete Sein. In uns entstehen Ruhe, Frieden und Glück. Wir sind glücklich in dem was ist. Der bekannte spirituelle Lehrer Eckhart Tolle erkrankte vor vielen Jahren an Krebs. Das war für ihn ein Anlass intensiv spirituell zu üben. Er stärkte seine spirituelle Energie. Und der Krebs verschwand. Er wurde geheilt. Letztlich wurde alles gut. Heute lädt dich das Leben ein, Vertrauen zu haben. Nicht alles muss sofort verstanden werden. Nicht alles muss kontrolliert werden. Manches darf sich einfach entfalten. Lass los, was du festhältst. Lass los, was dich beschwert. Du wirst getragen. Alles wird gut. Nicht, weil es immer leicht ist, sondern weil du geführt bist. Wer den spirituellen Weg geht, geht ihn nie allein. Om alle erleuchteten Meister, Om innere Weisheit – ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg. Das wünsche ich auch allen meinen Freunden.

84 Sorge gut für dich, dann gelingt dein Tag

Was bedeutet es, gut für sich zu sorgen? Als erstes sollten wir in der Wahrheit leben. In der Wahrheit leben, bedeutet realistisch zu denken. Wir sollten die Dinge so annehmen, wie sie sind. Wir sollten realistisch unsere Möglichkeiten und Chancen erkennen. Wir sollten eine gute Ordnung in unser Leben bringen. Wie ist heute deine Situation? Was kannst du tun, um gut durch den Tag zu kommen. Als zweites sollten wir in der Liebe leben. Was öffnet dein Herz? Was bringt dich in die Liebe? Wie kannst du heute in der Liebe leben? Wichtig ist es auch, sich ausreichend gegen negative Energien abzugrenzen. Sage Nein zu negativen Gedanken, negativen Menschen und negativen Dingen. Als drittes sollten wir gut für unsere körperliche und geistige Gesundheit sorgen. Was braucht dein Körper heute? Ernähre dich gesund, mache ausreichend Sport und vermeide schädliche Substanzen wie Rauchen, Drogen und Alkohol. Ein täglicher Spaziergang von 20 Minuten reicht oft schon aus, um das Stresslevel massiv zu senken. Was braucht dein Geist heute? Mache Dinge, die dich erfreuen. Und gib dir genug Ruhepausen, damit du deine Energie nicht erschöpfst. Gehe heute sanft mit dir um. Wenn du diese Dinge beachtest, kommst du gut durch den Tag.

85 Wie sorgt ein Buddhist gut für sich?

Ein Buddhist sorgt gut für sich, indem er achtsam mit Körper, Geist und Herz umgeht – nicht perfekt, sondern freundlich und bewusst. Es geht nicht darum, alles richtig zu machen, sondern den Tag nicht gegen sich selbst zu leben.

1. Er beginnt den Tag bewusst

Ein paar ruhige Atemzüge am Morgen, ein kurzer Moment der Sammlung. Nicht gleich ins Tun springen – erst ankommen.

2. Er hört auf seinen Körper

Ein Buddhist achtet: auf Müdigkeit, auf Hunger, auf Spannung. Er übergeht seinen Körper nicht ständig, sondern respektiert ihn als Weggefährten.

3. Er pflegt den Geist

Durch:

kurze Achtsamkeitspausen

Beobachten der Gedanken

freundliches Zurückkehren zum Atem

So wird der Geist nicht zum Antreiber, sondern zum Verbündeten.

4. Er geht freundlich mit Gefühlen um

Gefühle werden nicht bekämpft. Ein Buddhist sagt innerlich: „Auch das darf da sein.“ Freundlichkeit löst mehr als Druck.

5. Er wählt heilsame Gedanken

Nicht jeder Gedanke wird geglaubt. Ein Buddhist fragt: „Macht mich dieser Gedanke freier – oder enger?“ Was eng macht, darf gehen.

6. Er handelt mit Maß

Weder Verzicht um jeden Preis noch Maßlosigkeit. Der mittlere Weg gilt auch im Alltag:

Arbeit

Genuss

Rückzug

7. Er nimmt sich Pausen ohne Schuldgefühl

Stille ist keine Schwäche. Kurze Momente des Nichtstuns regenerieren tiefer als Ablenkung.

8. Er erinnert sich an das Wesentliche

Immer wieder: „Was ist jetzt wirklich wichtig?“ Diese Frage klärt Entscheidungen.

9. Er übt Mitgefühl – auch mit sich

Selbstkritik wird durch Verständnis ersetzt. Ein Buddhist weiß: Auch ich bin ein Mensch auf dem Weg.

10. Er schließt den Tag bewusst ab

Ein kurzer Rückblick:

Was war gut?

Was habe ich gelernt?

Ohne Urteil. Mit Dankbarkeit.

86 Heute ist Selbstliebe dein Weg

Was bedeutete Selbstliebe? Selbstliebe ist eine tägliche Praxis. Sie besteht aus drei Säulen: Selbstakzeptanz, Selbstfürsorge und Selbstachtung.

Selbstakzeptanz bedeutet sich grundsätzlich selbst anzunehmen wie man ist, mit allen Schwächen und Stärken. Selbstfürsorge bedeutet gut für sein körperliches und geistiges Wohlbefinden zu sorgen. Wir sorgen gut für unsere körperliche Gesundheit, unser inneres Glück und unsere spirituelle Entwicklung. Selbstachtung bedeutet sich selbst zu achten, auch mal Nein sagen zu können und sich ausreichend von anderen abzugrenzen. Es bedeutet Nein zu sagen zu allem, was einem schadet. Vergleiche dich nicht mit anderen, sondern gehe deinen eigenen Weg.

Für einen spirituellen Menschen bedeutet Selbstliebe sich auf das spirituelle Ziel zu konzentrieren und konsequent seinen spirituellen Weg zu gehen. Es bedeutet in der Wahrheit, der Liebe und im erleuchteten Sein zu leben. Es bedeutet den inneren Frieden, das innere Glück und in die innere Kraft in das Zentrum des Lebens zu stellen. Es bedeutet sich jeden Tag mit dem Göttlichen zu verbinden und seiner inneren Stimme zu folgen. Selbstliebe ist die Liebe zum höheren Selbst. Es ist keine Egopflege, sondern letztlich eine Egoüberwindung. Also mit Kraft voran. Gelingen.

97 Neubeginn. Mit Optimismus voran. Gelingen

Was beginnt neu? Vertraue dem Leben. Alles wird gut. Mit Optimismus voran. Nach dem Regen kommt der Sonnenschein. Nach Leid folgt Freude. Das ist das Gesetz des Kosmos. Wir müssen nur konsequent unseren Weg der Wahrheit und Liebe gehen. So kommen wir letztlich gut durch alle Krisen. Denke positiv. Richte deinen Geist auf das Positive aus. Was ist positiv an deiner Zukunft? Worauf freust du dich? Lass die Vergangenheit hinter dir und konzentriere dich auf deine positiven Ziele. Das höchste Ziel was ein Mensch haben kann ist die Erleuchtung. Es ist ein Leben in der Liebe, im Frieden und im Glück. Dazu müssen wir vorrangig an unserem Geist arbeiten. Wir müssen unser Ego überwinden, unsere spirituellen Übungen machen und unser inneres Glück erwecken. Das gelingt durch Yoga, Meditation und positives Denken. Ist das innere Glück erwacht, können wir positiv in die Zukunft gehen. Ich hatte die letzten Tage einige Schwierigkeiten. Aber heute geht es mir wieder gut. Ich genieße wieder mein Leben, mache einige schöne Dinge und alles ist wieder gut.

98 Wie kommt man in die innere Kraft? Das geheime Mantra.

In die innere Kraft kommt man durch den Körper und durch den Geist. Am besten verbindet man beides. Ich habe in meiner Jugend viele Jahre Kampfsport betrieben. Beruflich habe ich als Rechtsanwalt gearbeitet und war in der Politik aktiv. Danach habe ich viele Jahre jeden Tag Yoga gemacht, als Yogi gelebt und als Yogalehrer gearbeitet. Jetzt gehe ich jeden Tag am Morgen spazieren und reinige dabei durch Atemübungen, Körperbewegungen und Mantras meine Energiekanäle. So erwecke ich sehr schnell meine innere Energie. Wichtig ist aber auch die Arbeit am Geist. Ich lesen in den Büchern meiner Meister und komme so in ihre Energie. Ich meditiere und reinige dabei meine Chakren. Manchmal meditiere ich auch mit Mutter Meera in ihrem kostenlosen Livestream auf YouTube. Dabei überträgt sie allen Interessierten spirituelle Energie und gibt ihnen, was sie gerade brauchen. Entscheidend für die innere Kraft ist das positive Denken. Negatives Denken blockiert uns. Positives Denken stärkt uns. Ich finde jeden Tag den Gedanken, den ich gerade brauche. Manchmal ist das einfach nur das Wort Kraft. Heute gebe ich euch das Mantra: OM Ah Hum. Es verbindet Weisheit, Liebe und Kraft. Om steht für die Weisheit der Erleuchtung, des Einsseins mit allem. Ah öffnet das Herzchakra und bringt uns in die Liebe. Hum schwingt energetisch in den unteren Chakren des Körpers und bedeutet so viel wie Kraft. Wir müssen Weisheit, Liebe und Kraft verbinden, das ist das geheime Mantra. Kraft kann leicht fehlgeleitet werden. Wenn sie mit Liebe und Weisheit verbunden wird, nützt sie uns und der Welt. Also mit Kraft, Weisheit und Liebe voran. Gelingen. Om Ah Hum.

99. Wie erweckt ein Buddhist seine innere Kraft?

Die wahre Kraft eines Buddhisten entsteht nicht aus Härte, Kampf oder dem Wunsch, andere zu besiegen. Sie wächst aus einem ruhigen Geist, einem offenen Herzen und einer klaren Ausrichtung auf das Gute. Wer den Weg des Buddha geht, entdeckt nach und nach eine Kraft, die von innen kommt und unabhängig von den äußeren Umständen ist.

Der erste Schritt ist die innere Ruhe. In der Meditation beruhigen sich die Gedanken, Ängste und Sorgen verlieren ihre Macht, und der Geist wird klar. Aus dieser Stille erwächst Gelassenheit. Ein ruhiger Mensch verschwendet seine Energie nicht in Ärger oder Grübeleien, sondern kann sie bewusst für ein sinnvolles Leben einsetzen.

Der zweite Schritt ist das Mitgefühl. Wer Liebe und Güte für alle Wesen entwickelt, öffnet sein Herz. Hass, Neid und Egoismus schwächen den Geist. Liebe dagegen macht innerlich weit und schenkt eine erstaunliche Kraft. Ein mitfühlender Mensch kann auch schwierige Zeiten besser tragen, weil er sich mit dem Leben verbunden fühlt.

Der dritte Schritt ist die Weisheit. Ein Buddhist erkennt, dass alles vergänglich ist. Schwierigkeiten kommen und gehen, Freude und Leid wechseln sich ab. Wer diese Wahrheit tief versteht, hält nicht mehr krampfhaft an Dingen fest. Dadurch wird der Geist frei und mutig. Innere Kraft entsteht, wenn wir aufhören, gegen die Wirklichkeit zu kämpfen.

Schließlich wächst die Kraft durch gutes Karma. Jeder liebevolle Gedanke, jedes hilfreiche Wort und jede gute Tat stärken den Geist. Mit jedem Schritt auf dem Weg der Achtsamkeit, der Meditation und des Mitgefühls entfaltet sich das innere Potenzial immer mehr. Ein Bodhisattva richtet sein Leben darauf aus, allen Wesen zu dienen. Gerade dadurch entwickelt er die größte Kraft: die Kraft der Liebe, der Weisheit und des unerschütterlichen Friedens.

So erwacht nach und nach die Buddha-Natur, die in jedem Menschen verborgen ist. Diese Kraft braucht keine Gewalt und keinen Sieg über andere.

Sie leuchtet still aus dem Herzen und kann die Welt verwandeln – einen Menschen nach dem anderen

100 Hoffnung. Glück kommt auf dich zu. Gelingen.

Auch wenn der Tag grau ist, es gibt immer Hoffnung. Denke positiv, dann gelingt dein Tag. Auch dein Leben kann gelingen. Du kannst glücklich werden. Du musst das Glück nur am richtigen Ort suchen, nämlich in dir. Erwecke dein inneres Glück. Dann kannst du auch das Glück im Außen erkennen. Wenn du spirituell lebst, wird dein Leben zu einem Glücksweg. Spüre was sich richtig anfühlt. Wer in der Wahrheit, der Weisheit und der Liebe lebt, erntet immer ein glückliches Leben. Das ist das Gesetz des Karma. Tue Gutes und du erntest Gutes. Pflanze die richtigen Samen in deinem Leben, damit dein Leben eines Tages erblühen kann.

Ich habe etwas unruhig geschlafen und wachte heute morgen missmutig auf. Der Himmel war grau und gestern hatte ich mich mit meiner Freundin gestritten. Aber ich weiß, das Glück liegt vorrangig in mir selbst. In jeder Beziehung gibt es Konflikte. Man muss sie immer wieder positiv lösen. Und vor allem muss man das Glück in sich erwecken. Dann strahlt man Glück aus und kann alle Konflikte positiv lösen. Und man kann zum Verzeihen finden. Gestern war ich noch etwas grummelig. Ich erlaubte mir meine Gefühle zu leben. Heute habe ich einen schönen Spaziergang gemacht und mein inneres Glück wieder erweckt. Deshalb wird heute ein guter Tag. Weil ich es will. Egal was kommt, ich bewahre mein inneres Glück. An allen Situationen kann man spirituell wachsen. Mit dieser Einstellung gelingt der Tag. Mit Vertrauen voran. Alles wird gut.

101 Glücklich in drei Minuten durch positives Denken #Allesistgutso #Optimismus #Gelingen

Wenn du das Zentrum des positiven Denkens verstehst, kann du dich damit in drei Minuten glücklich machen. Du kannst damit sogar zur Erleuchtung durchbrechen, weil Erleuchtung durch die Auflösung von Verspannungen im Geist entsteht. Was ist dein momentanes Problem? Spüre genau, was dich im Moment belastet? Beschreibe die Situation. Welche Gefühle entstehen dabei? Spürst du Wut, Trauer, Sehnsucht oder Angst? Wo sitzt das Gefühl in deinem Körper? Welcher negative Gedanken ist damit verbunden. Spüre genau, welcher negative Gedanke dein Gefühl auslöst. Sprich ihn aus. Welcher positive Gedanken hilft dir? Probiere verschiedene positive Gedanken aus. Mit welchem positiven Gedanken kannst du den negativen Gedanken auflösen. Wann verschwindet dein negatives Gefühl? Positive Gedanken kommen immer aus einem der fünf Grundgedanken Kraft, Liebe, Frieden, Weisheit oder Freude. Entsprechende Sätze sind: Ich nehme die Dinge so an, wie sie sind. Ich erreiche meine Ziele. Ich schaffe das. Ich konzentriere mich auf das Wesentliche. Das Wesentliche im Leben ist der innere Frieden. Das Wesentliche im Leben ist die Liebe. Das Wesentliche im Leben ist das Glück. Ich tue heute etwas, was mich glücklich macht. Denke an dein Problem und finde heraus, welcher Gedanke dir hilft. Positive Gedanken sind sehr individuell. Bleibe immer in der Wahrheit. Bleibe immer in der Liebe. Bleibe immer bei dir? Dann findest du deinen Weg. Was ist heute dein positiver Gedanke? Denke deinen positiven Gedanken mehrmals als Mantra. Spüre, wie ein positives Gefühl entsteht. Setze ihn in die Tat um und bleibe glücklich.

102 Gedanken, die einen Buddhisten glücklich machen

1. „Dieser Moment ist genug.“

Nicht perfekt. Nicht endgültig. Aber ausreichend.

Dieser Gedanke entspannt sofort.

2. „Alles ist vergänglich – auch das Schwierige.“

Vergänglichkeit ist kein Verlust, sondern Hoffnung.

Nichts muss für immer getragen werden.

3. „Ich darf so sein, wie ich jetzt bin.“

Selbstannahme heilt. Glück entsteht, wenn der innere Kampf endet.

4. „Ich muss nicht alles kontrollieren.“

Loslassen spart Kraft. Vertrauen bringt Frieden.

5. „Auch dieses Gefühl darf da sein.“

Gefühle verlieren Macht, wenn sie nicht bekämpft werden.

6. „Ich bin nicht meine Gedanken.“

Gedanken kommen und gehen. Freiheit entsteht im Abstand zu ihnen.

7. „Ich wünsche mir und anderen Glück.“

Mitgefühl nährt das Herz. Wer Glück wünscht, fühlt es oft selbst.

8. „Ich kann immer wieder neu beginnen.“

Jeder Atemzug ist ein Neubeginn. Vergangenheit bindet nicht.

9. „Ich bin Teil eines größeren Ganzen.“

Getrenntsein löst sich. Verbundenheit macht still glücklich.

10. „In mir ist bereits Buddha-Natur.“

103. Wie erweckt man seine Buddhanatur?

Nach dem tibetischen Buddhismus trägt jeder Mensch bereits die Buddhanatur in sich. Tief im Herzen ist unser Geist ursprünglich rein, klar, liebevoll und grenzenlos. Diese vollkommene Natur muss nicht neu erschaffen werden – sie ist schon da. Sie ist jedoch durch Unwissenheit, Anhaftung, Hass und die vielen Gewohnheiten des Ego verdeckt, so wie die Sonne hinter dichten Wolken verborgen sein kann. Der spirituelle Weg besteht deshalb nicht darin, etwas Neues zu erwerben, sondern die Schleier zu beseitigen, damit das innere Licht wieder frei strahlen kann.

Der erste Schritt ist die ethische Lebensweise. Wer achtsam lebt, niemandem bewusst schadet und Mitgefühl entwickelt, beruhigt seinen Geist. Liebe, Geduld, Großzügigkeit und Wahrhaftigkeit schaffen gutes Karma und bereiten den Boden für tiefere Einsichten. Von besonderer Bedeutung ist die Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha. Sie gibt dem Leben eine klare Richtung. Aus dieser Haltung entsteht der Bodhicitta-Geist – der tiefe Wunsch, die Erleuchtung nicht nur für sich selbst, sondern zum Wohl aller fühlenden Wesen zu verwirklichen. Dieser altruistische Entschluss gilt als eine der größten Kräfte auf dem spirituellen Weg. Die Meditation reinigt den Geist weiter. Durch Achtsamkeit und Geistesruhe wird der innere Lärm leiser. Einsichtsmeditation hilft zu erkennen, dass alle Erscheinungen vergänglich sind und kein festes, unabhängiges Ich besitzen. Mit dieser Erkenntnis lösen sich Ängste und Anhaftungen allmählich auf.

Im tibetischen Buddhismus spielen darüber hinaus besondere Übungen des Vajrayana eine wichtige Rolle. Visualisierungen von Buddhas und Bodhisattvas, Mantras, Guru-Yoga und Gottheiten-Meditationen helfen, die bereits vorhandenen erleuchteten Eigenschaften bewusst zu entfalten. Wenn sich der Übende beispielsweise als Buddha oder Bodhisattva visualisiert, übt er nicht, jemand anderes zu werden, sondern erinnert sich an seine eigene wahre Natur. Die äußere Form dient als Spiegel für das innere Erwachen.

Ebenso wichtig ist die Reinigung des Geistes von negativem Karma. Übungen wie die Vajrasattva-Meditation, Niederwerfungen, Mandala-Gaben und das Entwickeln von Mitgefühl lösen alte Belastungen und öffnen das Herz. Mit

jeder guten Handlung, jeder Meditation und jedem Moment echter Achtsamkeit werden die Schleier des Geistes dünner. Schließlich führt der Weg zur unmittelbaren Erkenntnis der Natur des Geistes – einer grenzenlosen Klarheit, Leerheit und strahlenden Bewusstheit. In diesem Zustand werden Weisheit und Mitgefühl eins. Der Übende erkennt, dass die Buddhanatur nie verloren war. Sie war die ganze Zeit gegenwärtig und wartete nur darauf, entdeckt zu werden.

So ist die Erweckung der Buddhanatur nach dem tibetischen Buddhismus kein fernes Wunder, sondern ein schrittweises Erwachen zu dem, was wir in unserem tiefsten Wesen schon immer sind: ein Geist voller Klarheit, Liebe, Weisheit und grenzenlosen Mitgefühls.

104 Wie finde ich die große Liebe?

Viele Menschen sind auf der Suche nach der großen Liebe. Die große Liebe ist das Glücksideal der heutigen Zeit. Aber es ist schwer im Zeitalter des großen Egoismus die große Liebe zu finden, Die meisten Menschen scheitern auf ihrem Weg. Zwar erleben Viele Zeiten der Verliebtheit, aber die Liebe zerbricht meistens nach kurzer Zeit. Zurück bleiben viele gebrochene Herzen. Das liegt daran, dass die meisten Menschen nicht das Geheimnis der großen Liebe kennen. Das Geheimnis der großen Liebe liegt in einem geöffneten Herzchakra. Leider ist das Herzchakra sehr empfindlich. Durch ein großes Ego der Beteiligten wird es schnell verletzt. Das Herzchakra kann sich nur auf der Basis von Liebe, Wahrheit, Treue und positivem Denken entwickeln. Und letztlich kann die Liebe nur durch den spirituellen Weg wachsen. Alles andere ist Suchtliebe, die sich nach einiger Zeit durch das Ego selbst zerstört.

Was sind meine Erfahrungen auf dem Weg der Liebe? Mit meiner ersten Freundin im Alter von 18 Jahren erlebte ich bereits die große Liebe. Mein Herzchakra öffnete sich so weit, dass ich in eine Stufe der Erleuchtung trat. Ich sah das Licht in der Welt und war sehr glücklich. Doch leider war meine erste Freundin nicht treu. Wir trennten uns und ich litt an einem gebrochenem Herzen. Meine zweite Beziehung scheiterte daran, dass wir nicht kommunizieren und Probleme lösen konnten. In der dritten Beziehung gab es eine Phase der Verliebtheit, doch nach der Verliebtheit kam die Phase des Realismus. Die Beziehung war an einem Wendepunkt. Wir konnten sie nicht retten, weil wir beide den Weg des positiven Denkens und des inneren Glücks nicht kannten. Dann gründete ich eine Familie. Wir bekamen ein Kind. Doch durch zu viel Stress im Beruf und durch die Kindererziehung zerbrach die Beziehung. Ich zog mich als Eremit in die Abgeschiedenheit zurück und konzentrierte mich auf meinen spirituellen Weg. Als Yogalehrer lernte ich viele Frauen kennen. Ich wuchs an jeder Beziehung, aber keine Beziehung war dauerhaft. Dann lebte ich fünfzehn Jahre ohne eine Beziehung. Und jetzt habe ich seit acht Jahren eine gute Beziehung, weil wir beide wissen worauf es in einer Beziehung ankommt. Man muss zuerst das Glück in sich selbst entwickeln. Da wir beide das erkannt haben, wurde unsere Liebe im Laufe der Jahre immer größer. Aber letztlich weiß ich, dass die wirklich große Liebe in

der Erleuchtung und in Gott zu finden ist. Wenn man den Weg der Erleuchtung mit dem Weg der umfassenden Liebe verbindet, dann kann sich das Herzchakra unermesslich weit entwickeln. Bereits jetzt habe ich durch meinen spirituellen Weg das Gefühl, dass ich relativ dauerhaft im Licht und in der Liebe lebe.

105. Wie findet ein Buddhist die Liebe?

1. Indem er sie zuerst in sich selbst findet

Ein Buddhist sucht keinen Ersatz für innere Leere. Je mehr Frieden er in sich trägt, desto weniger projiziert er. Liebe wird dann Begegnung – nicht Bedürftigkeit.

2. Durch Achtsamkeit

Er schaut wirklich hin:

Wer ist dieser Mensch?

Was fühle ich – jenseits von Fantasie?

Was geschieht im Körper, im Herzen?

So erkennt er echte Verbindung statt bloßer Anziehung.

3. Durch Mitgefühl

Tiefe Liebe wächst, wenn man den anderen wirklich verstehen will. Nicht gewinnen. Nicht recht haben. Verstehen.

4. Durch Loslassen

Paradox, aber wahr: Wer nicht verzweifelt sucht, findet oft. Weil Liebe Raum braucht.

5. Durch Wahrhaftigkeit

Ein Buddhist spielt keine Rollen. Ehrlichkeit zieht Ehrlichkeit an.

106. Denke positiv, handle positiv, lebe positiv. Sei der Sieger, den du verdienst!

Wie wird man zu einem Sieger in seinem Leben? Nicht, indem man äußerlich reich ist. Äußerer Reichtum bewirkt oft ein großes Ego und ein schlechtes Karma. Ich lehre: Habe äußerlich genug und sei innerlich reich. Wie wird man innerlich reich? Indem man den spirituellen Weg geht. Indem man sein inneres Glück entwickelt. Indem man in der Liebe und im Geben lebt. Indem man das Licht in die Welt bringt. Sei glücklich und dankbar. Das Universum hat dich auserwählt innerlich reich zu sein. Du kennst den Weg des inneren Glücks und der Erleuchtung. Du brauchst ihn nur noch zu gehen. Dann entsteht wirklich gutes Karma. Langfristig wirst du ein Sieger in deinem Leben sein. Und du wirst es in dir spüren.

Ich wachte heute schlecht gelaunt auf. Aber ich wusste, dass ich auch an diesem Tag zu einem Sieger werden kann. Ich brauchte nur konsequent meine spirituellen Übungen zu machen. Ich begann mit einem Tagesorakel und zog eine Karte aus meinem Buddha-Orakel: „Sei ein Sieger!“ Dadurch wurde mein Geist positiv gestimmt. Ich machte meinen Spaziergang in der Natur. Ich bewegte alle inneren Anspannung hinaus. Ich aktivierte durch leichte Yogaübungen meine innere Energie. Ich kam zur Ruhe und gelangte in die Einheit der Natur. Und schon entstand Glück in mir. Das fühlte sich gut an. Ich hatte gesiegt. Wenn ich Tag für Tag weiter meine spirituellen Übungen mache, werde ich eines Tages dauerhaft im Glück leben.

107. Übung: Fünf Minuten – für Kraft, Ruhe und inneres Glück

Setz dich aufrecht hin: Wirbelsäule gerade, Schultern locker und das Kinn leicht gesenkt. Stell dir vor: Du bist wach – aber nicht angespannt.

1. Ankommen im Atem (1 Minute)

Atme ruhig durch die Nase ein und aus. Beim Einatmen: Ich nehme Energie auf. Beim Ausatmen: Ich lasse Spannung los. Spür den Atem im Bauch.

3. Energie sammeln (1 Minute)

Atme tief ein und zieh dabei sanft den Beckenboden, den Unterbauch und den Solarplexus an. Halte den Atem an, solange du es kannst ohne dich zu verspannen. Dann: vollständig ausatmen und alles locker lassen. Wiederhole drei Mal.

4. Inneres Feuer lenken

Atme Energie in dem Bauch. Verteile sie mit dem Ausatmen geistig im ganzen Körper. Denke dabei das Mantra Licht. Spüre durch den ganzen Körper und lade ihn durch das Mantra mit Energie auf. Mache das so lange, bis du voller Energie bist. Dann hülle dich mit Licht ein und denke dabei weiter das Mantra Licht. Bewege segnend eine Hand und sende allen deinen Freunden Licht. Denke dabei weiter das Mantra Licht. Mache das so lange, bis du mit allen verbunden bist. Dann dehne das Licht weiter in den ganzen Kosmos aus, fülle den Kosmos mit Licht, lasse das Licht und Kosmos kreisen und denke weiter das Mantra Licht. Bis du im Kosmos und in dir zur Ruhe kommst.

5. Meditation

Stoppe ein bis drei Minuten alle Gedanken. Kommen zur Ruhe. Entspanne dich.

6. Abschluss

Lege eine Hand aufs Herz und denke: „Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.“ Atme tief ein und aus. Öffne die Augen.

108. Ein positiver Gedanke am Morgen und der Tag verändert sich.

Starte jeden Tag mit einem Satz wie: „Heute passiert mir etwas Gutes.“ Das lenkt deinen Geist sofort aufs Positive. Nach der Gehirnforschung bilden sich dann positive Strukturen im Gehirn und der Mensch wird glücklich. Wir sollten uns deshalb vorwiegend mit dem Positiven und nicht mit dem Negativen beschäftigen. Was ist heute dein positiver Gedanke? Formuliere drei positive Sätze. Mit Optimismus voran. Gelingen. Alles wird gut.

Mir ist heute tatsächlich etwas Positives geschehen. Mein spirituelle Energie hat sich in der Nacht aktiviert und ich wachte im Glück auf. Mir kam der Gedanke: „Meine Hauptaufgabe ist es zu sein.“ Damit meine ich nicht das unglückliche und sinnlose Sein eines normalen Menschen, sondern das glückliche erleuchtete Sein. Man hat so viel spirituelle Energie in sich, dass man aus sich selbst heraus glücklich ist. Man lebt in der Einheit, in Gott, in der Liebe, im Licht und im Glück. In einem ist so viel Glück, Frieden und Ruhe, dass man gar nichts anderes tun möchte als einfach nur zu sein. Aber ein kleiner Gedanke in mir sagte auch, dass das nicht genügt. Es ist auch wichtig in der Liebe zu leben und Taten der Liebe zu tun. Also sandte ich heute morgen allen meinen Freunden Licht, kam so in die Liebe und fühlte mich dadurch erst richtig ganz. Ich wünsche euch heute also ganz viel Licht, Liebe, und Glück. Bleibt auf eurem Weg. Dann passiert euch heute etwas Gutes.

109. Wie reagiert ein Buddhist auf Beleidigungen?

Ein Buddhist versucht, auf Beleidigungen nicht mit Ärger oder Vergeltung zu reagieren, sondern mit Achtsamkeit, Gelassenheit und Weisheit. Er weiß, dass verletzende Worte zwar unangenehm sein können, aber erst dann tiefen Schaden anrichten, wenn er sie festhält und immer wieder in seinen Gedanken bewegt. Deshalb hält er zunächst inne, atmet bewusst und beobachtet die aufsteigenden Gefühle, ohne sich sofort von ihnen mitreißen zu lassen.

Der Buddha lehrte, dass Hass niemals durch Hass überwunden wird, sondern nur durch Liebe und Mitgefühl. Deshalb fragt sich ein Buddhist nicht nur, warum ihn die Worte verletzen, sondern auch, warum der andere Mensch überhaupt das Bedürfnis hat zu beleidigen. Oft entstehen verletzende Worte aus Schmerz, Angst, Unwissenheit oder innerer Unruhe. Wer das erkennt, kann Mitgefühl entwickeln, ohne das Verhalten gutzuhießen.

Das bedeutet jedoch nicht, alles schweigend hinzunehmen. Ein Buddhist darf klare Grenzen setzen und sich gegen Unrecht wehren. Er versucht dabei jedoch, ruhig und respektvoll zu bleiben, ohne den anderen abzuwerten oder aus Rachsucht zu handeln. Sein Ziel ist nicht, den Streit zu gewinnen, sondern möglichst Leid zu verringern – bei sich selbst und bei anderen.

Beleidigungen können zudem zu einer Gelegenheit werden, den eigenen Geist besser kennenzulernen. Jede Kränkung zeigt, wo noch Anhaftungen, Stolz oder Ängste verborgen sind. Wer diese Reaktionen aufmerksam betrachtet, kann innerlich wachsen und mehr Freiheit entwickeln. Auf diese Weise wird selbst eine schwierige Begegnung zu einem Teil des spirituellen Weges.

Ein Buddhist erinnert sich daran, dass alle Erfahrungen vergänglich sind. Auch verletzende Worte vergehen. Er muss sie nicht ständig neu beleben, sondern kann sie loslassen und seinen Blick wieder auf das richten, was Frieden, Liebe und Mitgefühl fördert. So bewahrt er seine innere Ruhe und stärkt seine Buddha-Natur, statt sich vom Ärger beherrschen zu lassen.

110. Die Glückskarte. Heute ist dein Glückstag. Großes Gelingen.

Heute ist ein Glückstag. Der Kosmos segnet dich mit dem großen Gelingen. Du wirst deine Ziele erreichen. Welche Ziele möchtest du erreichen? Was musst du dafür tun? Tue es und dein Weg gelingt. Du wirst siegen. Der Sieg ist sicher. Setze gute Ursachen und ein gutes Karma erwartet dich. Mit Optimismus voran. Großes Gelingen.

Als Yogi ist mein Ziel die Erleuchtung. Im tibetischen Buddhismus heißt es, dass man mit dem Kundalini-Yoga, auch genannt Tsa-Lung, das Ziel der Erleuchtung in einem Leben erreichen kann. Ähnlich ist es im indischen Yoga. Es gibt viele Geschichten, wo Yogis die Zeit ihres Alters, wo sie nicht mehr arbeiten mussten, mit dem intensiven spirituellen Weg verbracht haben. Ich lebe seit fast vierzig Jahren als Yogi. Schon oft ist meine Kundalini erwacht und hat mich in verschiedene Ebenen der Erleuchtung gebracht. Aber ich bin nicht dauerhaft erleuchtet. Ich bin auf dem Weg. Ein Hellseher sah mich als alten Erleuchteten mit weißen Haaren. Bis dahin ist es noch einige Jahre hin. Auch in einem Traum sah ich mich in einem Retreat erleuchtet mit einigen Menschen an einem Tisch sitzen. Alle waren glücklich. Ich bin optimistisch. Ich werde euch mitteilen, wenn es so weit ist. Aber wichtig ist letztlich nur, dass wir konsequent unseren spirituellen Weg gehen, egal wie er sich gestaltet. Egal, ob wir Christ, Buddhist oder ein Yogi sind. Nutze die Chance deines Lebens. Mache aus deinem Leben einen Glücksweg. Lebe nach den Grundsätzen des inneren Glücks. Großes Glück wartet auf dich.

111. Wie kann man die Erleuchtung mit wenig Einsatz erreichen?

„Wenig Einsatz“ heißt im Buddhismus nicht Gleichgültigkeit, sondern keine unnötige Anstrengung. Der Buddha nannte das den mittleren Weg. Die meisten Durchbrüche geschahen, als Menschen aufhörten, sich zu treiben. Erleuchtung geschieht oft im Loslassen, nicht im Machen. Fast alle Erwachten berichten: Nicht Intensität war entscheidend, sondern Beständigkeit. Still sitzen, meditieren, beobachten, ehrlich sein. Wenig – aber regelmäßig. Viele moderne Lehrer (auch im Zen) sagen: Erwachen geschieht, wenn der innere Widerstand zusammenbricht. Nicht durch mehr Willen, sondern durch tiefe Entspannung bei voller Wachheit. Wie gelangten die meisten Erleuchteten an ihr Ziel? Die Berichte ähneln sich erstaunlich: Sie litten. Nicht oberflächlich – sondern existenziell. Leiden öffnet die Frage nach Wahrheit. Sie suchten – und gaben das Suchen auf. Fast alle suchten lange. Der Durchbruch kam oft, als sie innerlich sagten: „Ich kann nichts mehr erzwingen.“ Sie waren bereit, alles loszulassen. Nicht Besitz, sondern: Identitäten, Meinungen, spirituelle Rollen, das Ego. Das ist der eigentliche „Preis“. Das Erwachen kam oft unspektakulär. Kein Feuerwerk. Sondern: große Stille, tiefer Frieden, Klarheit, Liebe ohne Grund. Viele sagten: „Es war immer schon da.“ Die paradoxe Wahrheit. Erleuchtung ist das höchste Ziel – aber man erreicht sie nicht wie ein Ziel. Buddhistisch gesagt: Man kommt an, indem man aufhört, irgendwohin zu wollen.

112. Fünf Geschichten von Erleuchteten

Alle zeigen: Der Weg ist nicht einheitlich – aber die Einsicht ist dieselbe.

1. Siddhartha – der, der aufhörte zu kämpfen

Siddhartha probierte alles: Luxus, Askese, Entsagung. Nichts brachte Frieden. Eines Nachts meditierte er still unter einem Baum

und tat etwas Revolutionäres: Er gab das Streben auf. Er sagte innerlich: „Ich werde nicht mehr aufstehen, bis ich die Wahrheit sehe.“ Als der Kampf endete, öffnete sich der Geist. Erleuchtung kam nicht durch Extreme, sondern durch Loslassen.

2. Milarepa – der Sünder, der sang

Milarepa hatte schlimme Taten begangen. Schuld und Reue verzehrten ihn. Er zog sich in die Berge zurück, lebte einfach, meditierte, sang Mantras. Jahre später war sein Herz klar. Seine Lieder wurden Gebete. Erleuchtung kam nicht durch Perfektion, sondern durch ehrliche Reue und Ausdauer.

3. Die Nonne Kisagotami – die Mutter, die verstand

Ihr Kind war gestorben. Verzweifelt bat sie Buddha um Hilfe. Er sagte: „Bring mir ein Senfkorn aus einem Haus, in dem noch niemand gestorben ist.“ Sie fand keins. In diesem Moment erkannte sie: Leiden ist universell. Ihr Schmerz verwandelte sich in Weisheit. Erleuchtung kam nicht durch Trost, sondern durch tiefes Verstehen.

4. Der Zen-Schüler – der beim Fegen erwachte

Ein junger Mönch fegte täglich den Hof. Jahrelang geschah nichts. Eines Tages klirrte ein Stein gegen einen Bambus. In diesem Klang fiel der Geist plötzlich in die Stille. Kein Gedanke. Keine Suche. Nur Sein. Erleuchtung kam nicht durch Denken, sondern im vollkommenen Alltäglichen.

5. Der moderne Sucher – der müde wurde

Ein Mann las Bücher, besuchte Lehrer, reiste auf der Suche nach Erleuchtung um die Welt. Eines Abends saß er erschöpft da und sagte innerlich: „Ich kann

nichts mehr tun.“ In diesem Moment entspannte sich alles. Der innere Druck fiel ab. Da war Frieden.

Ganz unspektakulär. Erleuchtung kam, als der Ehrgeiz endete.

Gemeinsame Wahrheit aller fünf Geschichten: Alle durch Loslassen, Einsicht oder tiefe Ehrlichkeit. Niemand erreichte Erleuchtung durch Zwang. Niemand durch bloße Technik.

113. Fünf Geschichten von Menschen, die durch den Kundalini-Yoga zur Erleuchtung kamen

1. Der indische Yogi – das Feuer, das still wurde

Ein alter Yogi übte jahrelang Kundalini-Atem und Bandhas. Eines Tages stieg enorme Hitze die Wirbelsäule hinauf. Visionen kamen. Ekstase. Doch der Durchbruch geschah später – als er aufhörte, das Feuer zu kontrollieren. Er saß einfach. Die Energie sank ins Herz. Der Geist wurde weit und leer. Er sagte: „Nicht das Aufsteigen war Erleuchtung, sondern das Aufhören, jemand zu sein, der sie lenkt.“

2. Die tibetische Nonne – Wärme im Schnee

Eine Nonne praktizierte Tummo in den Bergen. Ihr Körper wurde warm im eisigen Winter. Doch ihr Geist blieb unruhig. Eines Nachts hörte sie auf zu visualisieren. Sie ließ Atem, Energie und Gedanken fallen. Da war nur noch klare Präsenz. Keine Kälte. Kein Feuer. Kein Ich. Sie erkannte: Energie öffnet die Tür – aber Leere ist das Ziel.

3. Der Zen-Praktizierende – Kundalini ohne Namen

Ein japanischer Zen-Schüler erlebte spontan starke Energiebewegungen beim Zazen: Zittern, Hitze, Aufsteigen entlang der Wirbelsäule. Der Meister sagte nur: „Nicht beachten.“ Der Schüler blieb sitzen. Er griff nicht ein. Plötzlich fiel alles zusammen –

Energie, Körper, Geist. Nur noch ein Geräusch, ein Atem, ein Jetzt. Er erwachte nicht durch Kundalini, sondern weil er nichts festhielt.

4. Die westliche Frau – Heilung durch Hingabe

Eine Frau aus Europa begann Kundalini-Yoga, um innere Blockaden zu lösen. Trauma, Angst, Tränen kamen hoch. Dann Wärme. Weite. Frieden. Eines Morgens während der Meditation hörte sie innerlich auf zu suchen. Sie beschrieb es so: „Ich wollte nichts mehr heilen. Und genau da war ich ganz.“ Ihre Energie wurde ruhig, ihr Leben einfach, ihr Mitgefühl tief.

5. Der moderne Mann – vom Ehrgeiz zur Stille

Ein Manager praktizierte Kundalini-Yoga intensiv. Er wollte den Durchbruch, die Erleuchtung, den Erfolg. Die Energie reagierte – aber er blieb angespannt. Nach einem Zusammenbruch legte er alle Techniken weg. Er saß nur noch abends still. Ohne Ziel. Eines Tages fiel der innere Druck ab. Ein tiefer Frieden blieb – dauerhaft. Er sagte: „Die Energie hat mich vorbereitet. Das Loslassen hat mich befreit.“ Der Kundalini-Yoga öffnet, die Energie reinigt, das Bewusstsein vollendet. Erleuchtung geschieht nicht durch Energie allein, sondern wenn Energie, Liebe und Loslassen eins werden.

114. Was ist heute deine Tat des Glücks? Selbstbesinnung #YogiNils #Alleswirdgut

Iss etwas Schönes. Trink etwas Schönes. Sieh etwas Schönes. Höre etwas Schönes. Und vor allem denke positiv. Wenn du nicht positiv denkst, zerstörst du immer wieder alles Schöne. Wie denkt man positiv? Man stoppt bewusst seine negativen Gedanken. Trauer und Wut müssen bei Leid gelebt werden. Probleme müssen gelöst werden. Aber hauptsächlich sollten wir uns auf das Positive im Leben konzentrieren. Wir sollten im Wesentlichen leben. Was ist das Wesentliche? Das Wesentliche im Leben ist die Wahrheit, die Liebe, der Frieden und das innere Glück. Damit das gelingt, brauchen wir jeden Tag eine Zeit der positiven Selbstbesinnung. Das ist die Essenz des spirituellen Weges.

Ich habe heute meinen philosophischen Tag. Grundsätzlich geht es mir gut, aber die Lebensfreude könnte etwas größer sein. Und ich weiß auch schon, wie das gelingt. Zuerst kommt die innere Reinigung. Ich gehe spazieren, mache meine Yogaübungen und meditiere. Ich löse meine inneren Verspannungen und bringe meine spirituellen Energie in Gang. Dann bin ich in der Lage positiv zu denken. Dann brauche ich nur einige schöne Dinge, um glücklich zu sein.

115. Wie denkt ein Buddhist über sich selbst nach?

Er erkennt drei Grundwahrheiten: Alles ist vergänglich. Festhalten erzeugt Leiden. Freiheit entsteht durch Loslassen und Verstehen. Darum kämpft er weniger gegen das Leben und arbeitet mehr mit ihm. Besinnung auf den spirituellen Weg. Nicht durch große Rituale, sondern durch Erinnern. Immer wieder: Atem, Herz, Bewusstsein. Der Weg ist nicht getrennt vom Alltag. Der spirituelle Weg ist die Art, wie man lebt. Kurzes Innehalten (morgens oder tagsüber). Ein paar Atemzüge. Still fragen: „Wie geht es mir gerade – wirklich?“ Nicht analysieren. Nur wahrnehmen. Beobachtung statt Bewertung. Gedanken und Gefühle anschauen wie Wolken: kommen, bleiben und gehen. Nichts muss sofort gelöst werden. Rückkehr zum Körper. Körper spüren: Füße, Atem, Haltung. Der Körper bringt den Geist ins Jetzt. Besinnung auf den Weg. Ein einfacher innerer Satz: „Möge ich heute achtsam, freundlich und klar sein.“ Das reicht. Kein Urteil. Nur Dankbarkeit.

116. Großes Lob. Du bist gut. Feier dich.

Lobe dich heute. Feier dein Leben. Du meisterst erfolgreich alle Schwierigkeiten. So leben Sieger. Die größte Herausforderung auf dem spirituellen Weg ist der Umgang mit Leid. Und gerade durch das Leid des Lebens kommen die meisten Menschen zur Erleuchtung. Woran liegt das? Es liegt daran, dass sich das Ego auflösen muss, um in ein Einheitsbewusstsein zu kommen. Das Ego kann sich grundsätzlich durch drei Wege auflösen, durch den Weg der Ruhe, den Weg der Liebe und den Weg Gedankenarbeit. Am besten verbinden wir alle drei. Auf dem Weg der Liebe nehmen wir das Glück unserer Mitmenschen wichtiger als unser eigenes Glück. So löst sich das Ego auf. Auf dem Weg der Ruhe kommen wir ins uns zur Ruhe. Dann können sich gut alle inneren Anspannungen lösen. Auf dem Weg der Gedankenarbeit überwinden wir negative Gedanken durch positive Gedanken. Ist der positive Gedanke stark genug, kann er den negativen Gedanken vollständig auflösen. Bei großem Leid löst sich dabei manchmal auch das Ego auf, das letztlich nur eine innere Verspannung ist. Man kann sogar sagen, dass es die Mutter aller Verspannungen ist. Verschwindet diese Verspannung, bleibt reines Bewusstsein übrig. Es entsteht ein kosmisches Bewusstsein. Man ist eins mit allem, voller innerem Frieden und Glück. Der Weg der Gedankenarbeit ist eine große Kunst. Man muss mit innerem Gespür genau den Gedanken finden, der den negativen Gedanken zum Verschwinden bringt. Und manchmal muss man den Gedanken so lange als Mantra denken, bis der große Durchbruch geschieht. Erleuchtung kann man als großes Einverstandensein beschreiben, christlich als „Dein Wille geschehe“ und buddhistisch als Gleichmut, der verbunden ist mit Weisheit und umfassender Liebe. Ich ging heute spazieren, machte meine Atemübungen, dann entstand Trauer. Dann kam ich in die Ruhe. Es löste sich etwas und ich kam in ein Einheitsbewusstsein. Plötzlich waren da innerer Frieden, Liebe und Glück. Das Leid trat in den Hintergrund und ich konnte mein Leben so annehmen wie es ist. Mit Freude und Leid, weil ich das Glück in mir hatte.

117. Wie geht ein Buddhist mit dem Leid in seinem Leben um?

Ein Buddhist geht mit dem Leid in seinem Leben nicht gegen das Leid an, sondern mit Bewusstheit durch es hindurch. Leid wird nicht verdrängt, aber auch nicht dramatisiert. Es wird verstanden. Er erkennt Leid als Teil des Lebens. Ein Buddhist denkt nicht: „Mit mir stimmt etwas nicht.“ Sondern: Leid gehört zum Menschsein. Diese Erkenntnis nimmt dem Leid bereits einen Teil seiner Schwere. Er fragt: Wo halte ich fest? Im Buddhismus entsteht Leid meist nicht durch das Ereignis, sondern durch: Widerstand, Festhalten, Erwartungen. Ein Buddhist schaut ehrlich: „Woran klammere ich mich gerade?“ Diese Frage öffnet den Raum für Veränderung. Traurigkeit, Angst, Wut dürfen da sein. Akzeptanz lässt Leid weicher werden. Meditation beruhigt das Nervensystem, bringt Präsenz. Er übt Mitgefühl – mit sich selbst. Kein inneres Antreiben: „Ich müsste schon weiter sein.“ Sondern: „Ich bin ein Mensch auf dem Weg.“ Selbstmitgefühl ist heilsam. Er sieht Leid als Lehrer. Viele Erwachte erwachten durch Leid.

118. Mache aus deinem Leben einen Glücksweg. Vorwärts. Gelingen.

Heute zeige ich dir, wo du den großen Schatz des Lebens finden kannst. Eigentlich gibt es drei große Schätze. Der erste Schatz ist der Weg des inneren Glücks und der Erleuchtung. 90 % des Glücks eines Menschen kommt aus seinem Inneren. Wenn wir in unserem Leben glücklich werden wollen, müssen wir unser inneres Glück pflegen. Das geschieht durch Meditation und positives Denken. Die Haupttechnik ist die tägliche positive Selbstbesinnung. Der zweite Schatz ist der Weg der Liebe. In der dauerhaften Liebe kannst du leben, wenn du das Geheimnis der Liebe kennst. Das Geheimnis der Liebe liegt in der Verbindung der spirituellen Weges mit dem Weg der umfassenden Liebe. Man muss gut für sich und sein inneres Glück sorgen und gleichzeitig das Glück aller Wesen in den Mittelpunkt des Lebens stellen. Und man sollte mit Liebesenergien weise umgehen und sie pflegen. Das ist eine große Kunst. Der dritte Schatz ist der Weg der Gesundheit. Wer krank wird erkennt, dass ohne Gesundheit alles nichts ist. Gesund lebt man durch die fünf Punkte gesunde Ernährung, positives Denken, tägliche Körperübungen, kluge Entspannung und das Vermeiden von Schadstoffen wie Alkohol und Rauchen. Wer das praktiziert, lebt wissenschaftlich erwiesen 14 Jahre länger und kann 80 % aller Krankheiten vermeiden. Am besten beginnen wir mit kleinen Schritten der Umsetzung. Wenn wir jeden Tag den Weg der Gesundheit, des positiven Denkens und des inneren Glücks praktizieren, gewöhnt sich unser Geist nach einigen Wochen daran. Dann geht alles leicht und der Gewinn ist langfristig unermesslich. Für mich war die größte Herausforderung jeden Tag etwas Sport zu machen. Aber inzwischen habe ich mich daran gewöhnt, jeden Tag mindestens 20 Minuten spazieren zu gehen. Der Gewinn ist innere Kraft, Gesundheit und Optimismus. Mache dein Leben zu einem Glücksfall, indem du klug lebst.

119. Was ist ein spirituelles Leben? Wie sollte man leben?

Ein spirituelles Leben ist eine bestimmte Haltung gegenüber dem Dasein. Es geht im Kern darum, eine Verbindung zu etwas zu suchen, das über das rein Materielle und Egozentrische hinausgeht – sei es Gott, das Universum, das Bewusstsein oder einfach die tiefe Verbundenheit mit allen Lebewesen.

Spiritualität ist individuell, aber meist finden sich diese drei Säulen:

Bewusstheit (Achtsamkeit): Nicht auf „Autopilot“ durch den Tag zu gehen, sondern präsent zu sein. Man beobachtet die eigenen Gedanken und Gefühle, ohne sich sofort von ihnen beherrschen zu lassen. Sinnsuche: Die Frage nach dem „Warum“. Ein spiritueller Mensch sucht nach einer Bedeutung hinter den Ereignissen des Lebens, anstatt sie als bloßen Zufall abzutun. Verbundenheit: Das Erkennen, dass wir kein isoliertes „Ich“ sind, sondern Teil eines größeren Ganzen. Das führt oft zu mehr Mitgefühl und Ethik. Es gibt kein allgemeingültiges „Richtig“, aber viele Traditionen und moderne Ansätze sind sich in folgenden Punkten einig: Kultiviere die Stille. Meditation oder Gebet: Es hilft dir, den Lärm im Kopf zu beruhigen. Kontemplation: Einfach mal ohne Ablenkung (Smartphone!) in der Natur sitzen und beobachten. Dienst an anderen: Wahre Erfüllung findet man oft darin, für andere nützlich zu sein, ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Übe dich in Radikaler Akzeptanz. Das Leben bringt Schmerz und Veränderung. Ein spiritueller Weg lehrt, den Widerstand gegen das Unvermeidliche aufzugeben. Das bedeutet nicht Passivität, sondern die Einsicht: „Es ist jetzt so, wie es ist. Was mache ich daraus?“ Einfachheit. Spiritualität bedeutet nicht, dass du ab jetzt nur noch lächelnd auf einer Wolke schwebst. Es ist oft harte Arbeit an den eigenen Schattenseiten. Es geht nicht darum, „perfekt“ zu sein, sondern echt und wach.

120. Was sind die drei wichtigsten Elemente des spirituellen Weges

Das Ziel des spirituellen Weges ist ein Leben im Glück, im inneren Frieden und in der umfassenden Liebe. Dafür gibt es drei wesentliche Techniken: die Meditation, das positive Denken und die Liebe. Positives Denken erzeugt positive Gefühle und hilft uns in schwierigen Situationen. Wer positiv denkt, verdoppelt sein inneres Glück. Aber positives Denken alleine genügt nicht. Wir brauchen auch den Weg der Meditation. Wir sollten täglich mindestens fünfzehn Minuten meditieren. Meditation kann ganz einfach sein. Wir setzen oder legen uns hin und bringen unseren Geist zur Ruhe. Wir besinnen uns auf uns selbst, stoppen unsere Gedanken, konzentrieren uns auf unseren Atem oder denken ein positives Mantra. Durch die tägliche Meditation können wir unseren inneren Stress auflösen, unsere Gesundheit bewahren und immer wieder zu uns selbst finden. Denn uns selbst und unseren wahren Weg können wir nur in der inneren Ruhe spüren. Durch positives Denken und Meditation im richtigen Wechsel können wir inneres Glück erlangen und sogar zur Erleuchtung durchbrechen. Aber beides nützt uns nichts, wenn wir nicht als Drittes auch den Weg der Liebe gehen. Es ist wichtig als guter Mensch zu leben. Das erzeugt gutes Karma, macht uns innerlich glücklich und gibt uns einen tieferen Lebenssinn. Ein Leben ohne Liebe ist ein leeres Leben. Wie kommen wir in die Liebe? Ganz einfach durch das Mantra: „Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt.“ Dabei bewegen wir segnend eine Hand, senden allen unseren Freunden Licht und denken das Mantra so lange, bis wir uns mit allen verbunden fühlen.

121. Warum sind für einen Buddhisten die Meditation, das positive Denken und der Weg der umfassenden Liebe wichtig?

Für einen Buddhisten gehören Meditation, positives Denken und der Weg der umfassenden Liebe zusammen. Sie sind keine Extras—sie sind drei Seiten eines einzigen Weges zur Befreiung vom Leid. Meditation ist das Herz des buddhistischen Weges. Sie hilft, den Geist zu beruhigen, Abstand zu Gedanken zu gewinnen und die Wirklichkeit klar zu sehen. Ohne Meditation bleibt alles Theorie. In der Meditation erkennt der Buddhist: Ich bin nicht meine Gedanken. Ich bin das Bewusstsein, das sie wahrnimmt. Diese Erkenntnis bringt Freiheit. Meditation ist also kein Abschalten, sondern Aufwachen. Warum positives Denken wichtig ist (aber richtig verstanden): Im Buddhismus geht es um heilsames Denken. Gedanken haben Wirkung: sie formen den Geist, sie beeinflussen Gefühle, sie prägen Handlungen (Karma). Ein Buddhist achtet darauf, welche Gedanken er nährt: Klarheit statt Grübeln, Freundlichkeit statt Selbstabwertung, Vertrauen statt Hoffnungslosigkeit. Positives Denken heißt hier: Gedanken wählen, die befreien – nicht solche, die fesseln. Warum der Weg der umfassenden Liebe zentral ist: Ohne Liebe bleibt Meditation kalt. Ohne Liebe wird Weisheit hart. Darum übt ein Buddhist Mitgefühl und liebende Güte: für sich selbst, für andere, für alle Wesen. Liebe löst: Egoismus, Trennung, innere Härte. Der Buddha lehrte: So wie eine Mutter ihr einziges Kind schützt, so entwickle grenzenlose Liebe für alle Wesen. Diese Liebe heilt – nicht nur andere, sondern auch einen selbst. Das Zusammenspiel der drei Wege: Meditation bringt Klarheit. Positives Denken bringt Ausrichtung. Umfassende Liebe bringt Tiefe. Zusammen führen sie zu: innerem Frieden, heilsamem Handeln, Erwachen.

122. Die drei wichtigsten spirituellen Techniken für ein glückliches Leben

Die drei wichtigsten spirituellen Techniken sind die Meditation, die Gedankenarbeit und der Weg der Liebe. Bei der Meditation geht es darum den Geist zur Ruhe zu bringen. Es gibt viele Techniken der Meditation. Wir dürfen ausprobieren, was uns am besten hilft. Yoga, Gehen, Meditation im Liegen, den Körper durchspüren, die Muskeln an und entspannen, Meditation im Sitzen und ein Mantra denken, den Atem beobachten, Licht in sich kreisen lassen oder über sich nachdenken. Mir helfen auch Filme ansehen, die Feueratmung, die Chakrenmeditation und auf ein spirituelles Vorbild zu meditieren. Am besten komme ich zur Ruhe durch den ständigen Wechsel von Liegen, Lesen und Gehen, alles im richtigen Moment und auf die persönlich richtige Weise. Es ist wichtig den Geist immer wieder zur Ruhe zu bringen. Daraus erhalten wir unsere Kraft. Nur in der Ruhe können wir uns wirklich spüren und zu uns selbst finden. Die zweite Technik ist die Gedankenarbeit. Auch hier gibt es viele Wege. Es gibt den Weg des positiven Denkens, das anhaftungslose Beobachten der Gedanken und Gefühle, und das philosophische Nachdenken über sich und sein Leben. Für mich ist es wichtig jeden Tag in einem spirituellen Buch zu lesen und mich durch Videos mit spirituellen Menschen zu verbinden und so in ihre Energie zu gelangen. Die dritte Technik ist der Weg der Liebe. Hier stellen wir uns die Frage, was öffnet unser Herz und wie kommen wir in die Liebe zu uns, zu unserem Leben und der ganzen Welt. Wir können etwas tun, was uns Spaß bringt. Wir können einem anderen Wesen etwas Gutes tun. Oder wir unterhalten uns einfach nur mit einem netten Menschen. Ohne Liebe fehlt unserem Leben der tiefere Sinn. Grundsätzlich brauchen wir jeden Tag alle drei Techniken. Wir sollten jeden Tag ein Ritual der Ruhe, ein Ritual der Liebe und ein Ritual der positiven Ausrichtung unseres Geistes praktizieren. Nur so können wir in einer schwierigen Welt innerlich glücklich und positiv bleiben. Mein Ritual ist heute wie jeden Tag eine kurze positive Selbstbesinnung, ein Spaziergang, eine Meditation und ein kleines Video für euch zu machen. Möge es für euch hilfreich sein.

123. Wie gelangt man in ein Leben in der Fülle?

In ein Leben in der Fülle gelangst du durch drei Schritte. Als erstes organisiere dein Leben so, dass Fülle entsteht. Pflanze Samen der Fülle. So entsteht ein gutes Karma. Fülle ist aber im Wesentlichen eine Frage des Bewusstseins, der inneren Sicht. Erkenne die Fülle in deinem Leben, Konzentriere dich auf das was gut in deinem Leben ist. Denke positiv. Sei dankbar für das, was du hast. Visualisiere deine Welt als Paradies. Dann kannst du damit sogar zur Erleuchtung durchbrechen. Am wichtigsten ist aber der dritte Schritt. Erwecke dein inneres Glück. Wenn du Glück in dir hast, kannst du auch die Fülle in deiner Welt erkennen. Du brauchst nicht viel, um in der Fülle zu leben.

Ich bin heute morgen durch den Winterwald spazieren gegangen und habe meine Atemübungen gemacht. Nach zehn Minuten hatte ich meine Energiekanäle gereinigt und das innere Glück begann zu fließen. Und schon tauchten die ersten positiven Gedanken auf. Ich bin gesund. Ich habe genug zu essen. Ich habe ein warmes Zuhause, Ich lebe in einer guten Beziehung, Ich konnte in meinem Leben alles das leben, was ich leben wollte. Und ich habe meinen spirituellen Weg gefunden. Ich wachse immer weiter im Licht und in der Liebe. Ich lebe im Paradies. Es ist alles da, damit ich optimal meinen spirituellen Weg gehen kann. Das gilt für jeden von uns. Jeder lebt im Paradies und in der Fülle. Wir müssen nur genau hinsehen und in ein Bewusstsein der Fülle gelangen. Heute umgibt dich Fülle. Sie zeigt sich nicht nur im Materiellen, sondern auch in Liebe, Begegnungen und Inspiration. Öffne dein Herz, und du siehst sie überall.

124. Ein Leben der Fülle

Das Konzept eines „Lebens in Fülle“ ist so individuell wie du selbst. Es geht dabei weniger um den Kontostand, sondern vielmehr um eine tiefe innere Zufriedenheit und die Qualität deiner täglichen Erlebnisse. Hier sind die wesentlichen Säulen, wie du diesen Zustand erreichen kannst:

1. Die Perspektive wechseln: Fülle statt Mangel

Fülle beginnt im Kopf. Wenn du dich ständig darauf konzentrierst, was dir fehlt (Geld, Zeit, Bestätigung), lebst du im „Mangel-Bewusstsein“.

Dankbarkeit: Es klingt fast zu simpel, aber Dankbarkeit ist der schnellste Weg, die Fülle im Hier und Jetzt zu erkennen. Wer das Kleine nicht schätzt, wird auch im Großen keine Fülle finden.

Fokus: Worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, das wächst. Suchst du nach Chancen oder nach Hindernissen?

2. Radikale Selbstverantwortung

Ein Leben der Fülle bedeutet, die Rolle des Opfers der Umstände zu verlassen.

Entscheidungen treffen: Du bist der Regisseur deines Lebens. Fülle entsteht, wenn deine Handlungen mit deinen Werten übereinstimmen.

Grenzen setzen: Fülle braucht Raum. Wenn dein Leben mit Verpflichtungen überladen ist, die dich aussaugen, bleibt kein Platz für das, was dich nährt.

3. Verbindung und Geben

Ein paradoxes Gesetz der Fülle lautet: Um zu empfangen, musst du geben.

Großzügigkeit: Das betrifft nicht nur Geld. Schenke Aufmerksamkeit, Wissen oder ein Lächeln. Wer gibt, signalisiert seinem Unterbewusstsein: „Ich habe mehr als genug.“

Beziehungen: Fülle definiert sich oft durch die Tiefe unserer menschlichen Verbindungen. Investiere Zeit in Menschen, die dich inspirieren und unterstützen.

4. Das Prinzip des „Genug“

Fülle ist nicht gleichbedeutend mit „unendlich viel“. Wahre Fülle ist das Wissen, dass du genug hast und genug bist.

Entschleunigung: Wer nur dem „Mehr“ hinterherjagt, übersieht die Fülle, die bereits da ist.

Präsenz: Fülle findet nur im gegenwärtigen Moment statt. Die Vergangenheit ist eine Erinnerung, die Zukunft eine Projektion. Nur das Jetzt ist real.

125. Wie man in ein Leben der Fülle gelangt

1. Fülle beginnt im Bewusstsein

Fülle ist ein innerer Zustand. Wenn du innerlich Mangel denkst, fühlt sich selbst Überfluss leer an. Wenn du innerlich Fülle fühlst, reicht oft schon wenig, um glücklich zu sein. Frage dich öfter: „Was ist jetzt schon da?“

2. Dankbarkeit öffnet den Raum

Dankbarkeit ist der Schlüssel zur Fülle. Nicht erst danken, wenn alles gut ist – sondern danken, damit sich das Gute zeigen kann. Tägliche Praxis: Drei Dinge bewusst würdigen – auch kleine.

3. Loslassen von Mangel-Gedanken

Gedanken wie „Ich habe nicht genug“ „Ich bin nicht genug“ halten Fülle fern. Ersetze sie sanft durch: „Ich werde versorgt.“ „Das Leben trägt mich.“

4. Dem Leben vertrauen

Fülle entsteht dort, wo Vertrauen größer ist als Kontrolle. Je mehr du versuchst, alles festzuhalten, desto enger wird das Leben. Vertrauen sagt: Ich darf empfangen.

5. In Liebe geben

Paradox, aber wahr: Wer aus Freude gibt – Zeit, Aufmerksamkeit, Mitgefühl – erlebt Fülle schneller als jemand, der nur sammelt. Geben öffnet den Kreislauf.

6. Im Jetzt ankommen

Fülle existiert nur jetzt. Nicht im „Wenn ich erst...“ sondern im gegenwärtigen Moment. Atem. Körper. Gegenwart.

7. Der Seele folgen

Ein erfülltes Leben folgt nicht nur Zielen, sondern dem inneren Ruf. Was dich lebendig macht, führt dich automatisch in Fülle.

125. Das Erwachen der inneren Fülle

Ein spiritueller Mensch lebt in der Fülle, sobald er seine innere Energie erweckt. Es ist dieses tiefe, innere Glück, das es ihm überhaupt erst ermöglicht, den Reichtum in der äußeren Welt klar zu erkennen und wertzuschätzen. Durch diese energetische Ausrichtung lenkt sich der Fokus ganz automatisch auf das Positive; das Denken wird von Natur aus von einer bejahenden Kraft getragen. In diesem Zustand des inneren Reichtums genügt oft schon ein winziges äußeres Glück, um in der Seele das Gefühl einer unermesslich großen Fülle zu erzeugen.

Ein zeitloses Beispiel für diese Lebenskunst ist der antike Philosoph Epikur. Er führte ein äußerlich äußerst einfaches Leben, war jedoch innerlich zutiefst reich. Epikur benötigte keinen verschwenderischen Luxus, um Fülle zu empfinden – für ihn lag der wahre Reichtum im gegenwärtigen Moment, im Geschmack eines kleinen Stücks Käse oder in einer inspirierenden, guten Diskussion mit seinen engen Freunden. So zeigt uns dieser Weg, dass wahre Fülle niemals im Anhäufen von Besitz liegt, sondern in der Fähigkeit, das Einfache mit einem erfüllten Herzen zu genießen.

Ganz ähnlich offenbarte sich dieses Geheimnis im Leben von Laotse. Er erwachte durch ein Leben in der absoluten Ruhe und im Einklang mit dem Fluss des Seins – dem Dao – zur inneren Fülle. Indem er das ständige Drängen und Wollen der Welt hinter sich ließ und in das große, unbewegte Zentrum seiner eigenen Mitte eintauchte, fand er einen Reichtum, der niemals versiegt. Für Laotse war die Stille kein Mangel an Geräuschen, sondern die Fülle des Seins selbst, in der sich die gesamte Schöpfung von ganz allein entfaltet.

Und so war es auch bei Jesus, der durch ein Leben in der bedingungslosen Liebe in der Fülle Gottes lebte. Seine Verbindung zur Quelle war so tief, dass er Mangel schlichtweg nicht anerkannte. Aus dieser allumfassenden Liebe heraus wurde das Wenige in seinen Händen – seien es ein paar Brote und Fische oder ein kurzes Wort des Trostes – im Außen zu einem unerschöpflichen Überfluss für Tausende. Er zeigte, dass das göttliche Bewusstsein pure Fülle ist, die durch das geöffnete Herz direkt in die Welt strömt. Sie alle – Epikur, Laotse und Jesus – weisen uns denselben zeitlosen

Weg: Wer die innere Quelle der Energie, der Ruhe und der Liebe erweckt, für den verwandelt sich jeder einfache Moment in ein Fest des lebendigen Reichtums.

126. Der Weg der Fülle

Ein Leben in Fülle zu führen bedeutet für die meisten Menschen heute nicht primär „sehr viel Geld zu haben“, sondern ein tiefes Gefühl von Genüge, Freude, Verbundenheit, innerem Reichtum und einem natürlichen Fluss von guten Dingen – materiell, emotional, spirituell und energetisch. Der entscheidende Punkt, den fast alle ernsthaften Ansätze (Spiritualität, Psychologie, Manifestationslehre, Positive Psychologie) teilen: Fülle beginnt innen – und wird dann im Außen sichtbar.

1. Wechsle das Betriebssystem: Vom Mangel- ins Fülle-Bewusstsein

Das ist die Grundlage – alles andere wirkt sonst nur halb.

Beobachte 3–7 Tage lang deine automatischen Gedanken, wenn es um Geld, Beziehungen, Zeit, Anerkennung, Gesundheit geht.

Frage dich bei jedem „Ich habe nicht genug ...“ → „Und was habe ich gerade jetzt reichlich?“

Führe ein Fülle-Tagebuch (nicht das klassische Dankbarkeitstagebuch): Schreibe täglich 3–5 Dinge auf, bei denen du dich reich fühlst (kann ein warmes Bett sein, ein gutes Gespräch, Sonnenstrahlen auf der Haut, dein Atem ...).

2. Trainiere das Fühlen von Fülle vor dem Haben (das ist der Game-Changer)

Dein Nervensystem muss lernen, wie sich Fülle anfühlt, bevor das Außen es dauerhaft spiegeln kann.

Mini-Ritual (2–5 Minuten täglich): Schließe die Augen, atme tief und stelle dir vor, wie sich 10× mehr Liebe / Sicherheit / Freude / finanzieller Spielraum im Körper anfühlen würde. Gehe ganz in dieses Körpergefühl hinein (Brust weit, Wärme, Leichtigkeit, Lächeln). Bleibe 1–3 Minuten darin.

Affirmationen funktionieren nur, wenn sie mit Gefühl unterlegt sind. Besser als „Ich bin reich“ ist: „Es fühlt sich so verdammt gut an, wie sicher und versorgt ich mich gerade fühle.“

3. Gib großzügig – aber aus Fülle, nicht aus Mangel

Das Universum / das Leben / dein Unterbewusstes reagiert stark auf Energie von Geben.

Gib, was du dir selbst am meisten wünschst (Zeit, Aufmerksamkeit, Wissen, kleine Geld-Beträge, Komplimente, ein Lächeln).

Wichtig: Tue es ohne Hintergedanken der sofortigen Rückzahlung. Das ist der Unterschied zwischen spiritueller Gesetz-mäßigkeit und emotionaler Erpressung.

4. Räume energetisch und praktisch auf (Mangel & Fülle hassen Chaos)

Entrümple physisch (Kleiderschrank, Wohnung, Handy-Speicher, E-Mail-Postfach).

Beende oder transformiere energieraubende Beziehungen / Verpflichtungen.

Schaffe bewusst Leerraum – das Universum füllt Vakuum sehr schnell.

5. Handle parallel auf der materiellen Ebene (die meisten vergessen das)

Innere Arbeit allein reicht selten. Fülle fließt meist durch Handlungen.

Erhöhe deinen Wert für andere (Fähigkeiten lernen, bessere Dienstleistung, bessere Präsenz).

Setze klare, messbare Ziele und teile sie in kleine, tägliche Schritte.

Lerne, mehr zu verlangen (Gehalt, Preis, Zeit für dich) – aus einem Gefühl der Selbstverständlichkeit, nicht aus Gier.

Investiere in dich (Weiterbildung, Gesundheit, Beziehungen) – das ist der schnellste Zinseszins-Effekt.

Kurze Übersicht – Welcher Typ bist du gerade?

Stufe Innere Haltung Typische Handlung Nächster sinnvoller Schritt

Mangel-Denken „Es reicht nie ...“ Sparen aus Angst, Nein sagen Fülle-Tagebuch + Körper-Fülle-Gefühl üben

Übergang „Manchmal ist genug da“ Mal großzügig, mal ängstlich
Großzügigkeit bewusst trainieren

Fülle-Bewusstsein „Es fließt immer wieder zu mir“ Geben & Empfangen fühlt
sich natürlich an Vision vergrößern + mutige Investitionen

Lebendige Fülle „Ich bin der Kanal der Fülle“ Kreieren & Verschenken aus
Freude

127. Folge deinem Herzen. Tue heute das, was dir Spaß bringt.

Lebe nach dem Lustprinzip. Lebe im spontanen Sein. Lass alle großen Ziele los. Komme zur Ruhe. So baust du deine Energie wieder auf und findest deinen Weg. Wozu hast du heute Lust? Was brauchst du jetzt? Wer genau sich selbst lebt, lebt entspannt und glücklich. Wenn du deinem Herzen folgst, ordnet sich das Leben neu. Die Liebe führt dich ins Licht. Bei mir ging heute einiges schief. Ich war frustriert und meine gute Laune verschwand. Was macht ein Yogi in einem solchen Fall. Ich komme erst mal in mir zur Ruhe. Dann besinne ich mich auf das, wozu ich im Moment Lust haben. Einen Spaziergang habe ich schon gemacht. Und eine Meditation. Und etwas Schönes gegessen. Also erst etwas Ruhe und Meditation, die Energiekanäle reinigen, dann etwas Schönes tun. Und dann aus der Ruhe und dem inneren Glück heraus handeln. So wird der Geist langsam wieder positiv.

128. Wie folgt man seinem Herzen?

Seinem Herzen zu folgen klingt oft einfacher, als es in der Realität ist. Es bedeutet im Kern, die Erwartungen anderer und das rationale Dauerfeuer des Verstandes für einen Moment beiseite zu schieben, um herauszufinden, was dich wirklich lebendig fühlen lässt. Hier sind ein paar Schritte, wie du diese Verbindung zu dir selbst (wieder) herstellen kannst:

1. Stille finden

Dein Herz flüstert meistens, während dein Verstand schreit. Um die feinen Signale wahrzunehmen, braucht es Raum.

Digital Detox: Schalte das Handy aus. Soziale Medien zeigen dir, was andere wollen, nicht was du willst.

Alleinsein: Verbringe Zeit mit dir selbst, ohne Ablenkung, zum Beispiel bei einem Spaziergang im Wald.

Meditation: Der beste Weg um in die Ruhe zu kommen.

2. Den Unterschied spüren: Angst vs. Intuition

Oft verwechseln wir die Angst vor dem Unbekannten mit der Warnung unseres Herzens.

Das Herz weitet: Eine Entscheidung, die sich nach „Herz“ anfühlt, erzeugt oft ein Gefühl von Weite, Wärme oder Aufregung im Brustkorb – selbst wenn sie riskant ist.

Die Angst engt ein: Wenn du eine Entscheidung nur triffst, um Schmerz zu vermeiden oder es anderen recht zu machen, fühlt sich das meist eng und schwer an.

3. Die „Was wäre wenn“-Frage ohne Geld

Stell dir vor, alle deine finanziellen Bedürfnisse wären für immer gedeckt und niemand würde dich für dein Handeln bewerten.

Was würdest du morgen tun?

Welches Thema lässt dich die Zeit vergessen?

4. Den „Körper-Check“ nutzen

Dein Körper ist oft klüger als dein Kopf. Wenn du über eine Entscheidung nachdenkst, achte auf deine physische Reaktion:

Zieht sich dein Magen zusammen?

Fängst du unbewusst an zu lächeln?

Fühlst du dich plötzlich energiegeladen oder eher ausgelaugt?

5. Ein wichtiger Realitätscheck

Seinem Herzen zu folgen bedeutet nicht, den Verstand komplett auszuschalten. Der Verstand ist ein hervorragender Werkzeugkasten, aber ein schlechter Kompass. Nutze dein Herz, um die Richtung zu bestimmen, und deinen Verstand, um den Weg sicher zu planen. „Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“ – Antoine de Saint-Exupéry

6. Übe mit kleinen Entscheidungen

Fang nicht gleich mit „Kündige den Job / zieh ans andere Ende der Welt“ an.

Übe im Alltag: Welches Essen ruft mein Herz? Welchen Weg gehe ich heute? Mit wem verbringe ich Zeit?

Je öfter du der leisen inneren Stimme folgst, desto lauter und klarer wird sie.

7. Erlaube dir Mut & Unvollkommenheit

Deinem Herzen zu folgen heißt nicht, dass alles sofort perfekt läuft.

Es darf auch mal schiefgehen, du darfst umkehren, du darfst lernen.

Wichtig ist nur: Du gehst deinen Weg – nicht den, den andere für richtig halten.

8. Lass los, was dein Herz verschließt

Alte Glaubenssätze („Ich bin es nicht wert“, „Das schaffe ich nie“, „Man muss vernünftig sein“)

Menschen, die dich klein halten

Gewohnheiten, die dich betäuben (übermäßiger Konsum, Social Media, Perfektionismus)

9. Vertraue dem Prozess

Fast alle Menschen, die rückblickend sagen „das war die beste Entscheidung meines Lebens“, berichten: „Ich hatte keine Ahnung, wie es genau gehen soll – ich habe einfach angefangen.“

Bitte die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe. Dann folge der Stimme deiner inneren Weisheit.

130. Was bedeutet es für einen Buddhisten im spontanen Sein zu leben?

Für einen Buddhisten bedeutet im spontanen Sein zu leben, aus dem gegenwärtigen Moment heraus zu handeln, ohne inneren Zwang, ohne Festhalten, ohne Rollen. Es ist kein „einfach drauflos leben“, sondern ein natürliches Handeln aus Klarheit. Im Buddhismus heißt das: nicht aus Angst handeln, nicht aus Gier handeln, nicht aus Gewohnheit handeln. Sondern aus wacher Präsenz. Der Geist ist still genug, um die Situation zu sehen, und offen genug, um angemessen zu reagieren.

Man lebt wunschlos im Glück. Im Yoga nennt man das Sat Chid Ananda. Aus dem Leben in der Ruhe und im Einheitsbewusstsein entsteht innere Glückseligkeit. Handeln geschieht spontan aus dem erleuchteten Sein heraus. Um ins spontane Sein zu kommen, muss man zuerst seine spirituelle Energie erwecken und dann in der Ruhe verweilen und das Leben geschehen lassen. Und sich auf den Weg der umfassenden Liebe und der Weisheit konzentrieren. Man handelt, wo man hilfreich ist und verweilt in der Ruhe, wo Handeln nichts Positive bewirkt.

Viele Jahre lang hatte Sofia nach Erleuchtung gesucht. Sie las die Worte großer Meister, meditierte täglich und übte Mitgefühl. Sie wollte den Geist verstehen und die Wahrheit erkennen. Manchmal hatte sie tiefe Erfahrungen von Frieden und Glück, doch dann kamen wieder Zweifel, Sorgen und alte Gedanken zurück. Eines Tages sagte ihr ein tibetischer Lehrer: „Sofia, du suchst nach etwas, das du niemals verloren hast. Die Erleuchtung ist nicht etwas, das du erschaffen musst. Deine wahre Natur ist bereits klar, offen und voller Liebe. Du musst nur lernen, sie zu erkennen.“ Von da an übte Sofia nicht mehr nur, um einen besonderen Zustand zu erreichen. Sie begann, immer wieder direkt in den gegenwärtigen Augenblick zu schauen. Wenn sie spazieren ging, war jeder Schritt eine Meditation. Sie spürte die Erde unter ihren Füßen, hörte die Vögel und sah die Schönheit der Welt. Die Natur war nicht mehr etwas Getrenntes von ihr. Sie fühlte sich als Teil des großen Lebens. Manchmal erlebte Sofia Momente großer Glückseligkeit. Eine tiefe Freude erfüllte ihr Herz, ohne dass es einen äußeren Grund dafür gab. Sie meditierte, aber sie war nicht mehr

jemand, der „meditiert“. Sie liebte, aber sie war nicht mehr jemand, der „Liebe übt“. Sie half, aber sie war nicht mehr jemand, der „hilfreich sein möchte“. Das Leben selbst begann durch sie zu fließen. In tiefer Stille erkannte sie: „Ich bin nicht nur Sofia mit meiner Geschichte. Ich bin das offene Bewusstsein, in dem das ganze Leben erscheint.“ Ihr Herz füllte sich mit Dankbarkeit. Sie sprach ihr Bodhisattva-Gebet: „Mögen alle Wesen frei sein von Leid. Mögen alle Wesen Glück und Erleuchtung erfahren.“ Sie war ein ganz gewöhnlicher Mensch. Doch etwas war anders: Sie lebte aus der Quelle.

131. Hoffnung. Deine Wünsche werden erfüllt.

Heute flüstert dir das Universum zu: Gib die Hoffnung nicht auf. Jeder Schritt bringt dich näher ans Licht. Mit Optimismus voran. Dein Weg wird gelingen. Du wirst deine Ziele erreichen. Deine Wünsche werden erfüllt.

Heute brauche ich etwas Hoffnung und Optimismus. Was berechtigt mich optimistisch zu sein? Im Universum gibt es ein wichtiges Gesetz. Das Gesetz des Karma. Wer gute Samen säht, wird eine gute Ernte haben. Wer gute Ursachen setzt, wird gute Ergebnisse haben. Dieses Gesetz hat schon Buddha bei seiner Erleuchtung erkannt. Es wird auch im indischen Yoga in der Bhagavad Gita als wichtiges Gesetz gelehrt. Was bedeutet das Gesetz des Karma? Wer in der Wahrheit und Liebe lebt, wird seinen Weg des Glücks finden. Wer gesund lebt, wird grundsätzlich Gesundheit ernten. Wer den spirituellen Weg geht, wird grundsätzlich ins Licht gelangen. Es ist nur eine Frage der Zeit. Am besten verbinden wir uns jeden Tag mit den erleuchteten Meistern, mit Buddha, Jesus oder unserer inneren Weisheit. Dann werden wir in unserem Leben geführt. Wir bekommen Hilfe vom Universum und vom Leben. Die Dinge werden sich so gestalten, dass wir ins Licht wachsen. Auch wenn wir manchmal durch dunkle und schwierige Zeiten müssen. Wenn wir gute Taten tun, unseren Mitwesen helfen, für eine glückliche Welt arbeiten, dann wird in uns Glück entstehen. Wir werden auch äußeres Glück erfahren. Wir können deshalb grundsätzlich optimistisch unseren Weg gehen. Unsere Wünsche werden erfüllt werden, wenn sie von Weisheit und Liebe getragen werden. Die beiden höchsten Wünsche sind der Wunsch nach Erleuchtung und der Wunsch nach Erleuchtung aller Wesen. Ich habe diese beiden Wünsche. Deshalb kann ich grundsätzlich voller Hoffnung und Optimismus leben. Auch wenn der Tag heute gerade etwas schwierig ist. Mein Herz ist voller Hoffnung und Optimismus. Alles wird gut.

132. Welche Wünsche kann ein Buddhist haben? Worauf kann er hoffen?

Welche Wünsche kann ein Buddhist haben?

1. Erwachen und innere Freiheit

Der tiefste Wunsch ist: frei sein vom Leiden – erwachen für sich und für alle Wesen.

2. Ein offenes, mitfühlendes Herz

Der Wunsch, liebevoll zu handeln – auch sich selbst gegenüber.

3. Ein stimmiges, einfaches Leben

Nicht immer mehr, sondern genug – im Einklang mit sich und dem Leben.

4. Gute Bedingungen für den Weg

Zeit für Praxis, Gesundheit, hilfreiche Menschen, Unterstützung für Achtsamkeit und Weisheit.

5. Sinnvolles Wirken

Mit dem eigenen Leben Leid mindern und Gutes in die Welt bringen.

6. Ein bewusstes Sterben

In Klarheit, Dankbarkeit und Loslassen.

7. Worauf kann ein Buddhist hoffen?

Auf die Buddhatur in sich, Erkenntnis und Erwachen.

133. Finde heute dein Glück in kleinen Dingen.

Heute ist ein Tag das Glück in den kleinen Dingen zu finden. Große glückliche Dinge passieren nicht so oft, aber von kleinen glücklichen Dingen ist man normalerweise jeden Tag umgeben. Und wenn nicht, dann kann man sie aktiv erzeugen. Es ist immer möglich einem anderen Menschen etwas Nettes zu sagen, ein Lächeln zu schenken, kleine Geschenke an seine Mitwesen zu verteilen, ein Like zu geben, einen schönen Kommentar zu schreiben, einen Menschen anzurufen oder ihn zu treffen. Das ist immer möglich und erzeugt Glück beim Gebenden und beim Mitmenschen. Oder man pflanzt selbst kleine Glücksmomente in den Tag. Man geht spazieren, sieht lustige Videos an, trinkt eine Tasse Kaffee, isst ein Stück Schokolade, trifft einen Freund, setzt sich kleine positive Ziele. Letztlich ist das kleine Glück eine Frage der inneren Einstellung. Wir entscheiden uns für das positive Denken und Tun und erzeugen so Glücksgefühle in uns.

Heute ist das Wetter bei mir grau und kalt. Ein perfekter Tag für kleine Glücksmomente. Zuerst aktivierte ich durch Yogaübungen, einen Spaziergang und eine Chakren-Meditation mein inneres Glück. Ohne inneres Glück ist es schwer positiv zu denken. Dann richtete ich meinen Geist auf das Positive in meinem Leben. Ich zählte fünf Punkte der Dankbarkeit auf. Ich bin gesund, habe genug Geld, eine gute Beziehung und ein schönes Haus. Vor allem bin ich in der Lage jederzeit durch meine spirituellen Übungen meine innere Energie zu erwecken und so schnell in den Frieden, in das Glück und in die Liebe zu kommen. Darüber war ich heute am meisten glücklich. Ein kleiner Spaziergang und die Glücksenergie floss wieder. Und plötzlich konnte ich wieder die vielen Glücksmomente in meinem Leben erkennen. Das wünsche ich euch heute auch.

134. Das Glück im „Kleinen“ finden

Das Glück in den kleinen Dingen zu finden, ist weniger eine Frage des Zufalls als eine trainierbare Fähigkeit. Die gute Nachricht: Es funktioniert nachweislich – sowohl psychologisch als auch neurobiologisch. Hier sind die wirksamsten Wege, die wirklich vielen Menschen helfen (sortiert nach Wirksamkeit und Machbarkeit):

Dankbarkeits-Praxis (der mit Abstand stärkste Hebel) Jeden Abend (oder morgens) 3–5 konkrete Dinge aufschreiben, für die du heute dankbar bist – und zwar kleine Dinge. Beispiele, die funktionieren:

Der Geruch von frischem Kaffee

Dass die Decke so schön warm war

Ein nettes „Danke“ von einer Kassiererin

Nach 2–3 Wochen verändert sich dein Gehirn-Filter: Du nimmst automatisch mehr positive Mini-Momente wahr.

Achtsamkeit light – 1–2 Minuten bewusst genießen Wähle einmal am Tag eine Alltagshandlung und mache sie extrem bewusst langsamer:

Duschen → spüre das Wasser auf der Haut

Essen → schmecke wirklich jeden Bissen

Kaffee/Tee → rieche, wärme die Hände, schmecke Das aktiviert das Belohnungssystem fast so stark wie größere Ereignisse.

„Glimmer“ sammeln (sehr wirksamer neuerer Ansatz aus der Polyvagal-Theorie) Glimmer = winzige Momente von Sicherheit, Freude, Wärme. Setze dir die Absicht, heute mindestens einen Glimmer zu finden. Typische Glimmer-Beispiele 2025/26:

Sonnenstrahl, der durchs Fenster fällt

Ein Hund, der fröhlich aus dem Autofenster schaut

Jemand lächelt dich im Vorbeigehen an

Der Moment, in dem die Bettdecke genau richtig liegt

Vergleichs- & Mangel-Denken bewusst unterbrechen Das Gehirn vergleicht automatisch („andere haben mehr“). Konter-Satz (am besten laut sagen oder aufschreiben): „Gerade in diesem Moment habe ich alles, was ich zum Glücklichsein brauche.“ Klingt kitschig – wirkt aber erstaunlich gut, wenn man es 10–14 Tage durchhält.

Mini-Rituale schaffen (sehr nachhaltig) Feste kleine Glücks-Anker im Tag einbauen, z. B.:

09:47 Uhr → 60 Sekunden aus dem Fenster schauen & tief atmen

Nach dem Zähneputzen abends → 1 Minute Lieblingsmusik hören

Beim Spaziergehen → bewusst nach schönen Details Ausschau halten (Farben, Formen, Gerüche)

135. Brauchst du heute ein Wunder in deinem Leben?

Vielleicht fühlst du dich gerade müde. Vielleicht wartest du auf ein Zeichen. Oder auf etwas, das endlich leichter wird. Ein Wunder ist nicht immer, dass sich die Situation sofort ändert. Manchmal ist es, dass du dich veränderst. Dass du wieder Vertrauen findest. Dass du den Mut hast, einen kleinen Schritt zu gehen. Dass du dich erinnerst, dass du nicht allein bist. Wenn du heute ein Wunder brauchst, dann bitte um Führung und Hilfe auf deinem Weg. Wunder geschehen, wenn du betest und vertraust. Wichtig ist es auch, das Wunder zu erkennen, wenn es da ist. Manchmal übersehen wir die Wunder in unserem Leben. Was ist heute das Wunder in deinem Leben? Was ist wunderbar? Wunder sind nicht nur große Dinge, eine Heilung, ein plötzlicher Reichtum, die große Liebe. Wunder geschehen auch oft in kleinen Dingen. Du kennst plötzlich deinen Weg. Du kommst du gut eine Krise. Du bekommst Hilfe auf deinem Weg. Du hast Glück in irgendetwas. Mutter Meera lehrt, dass Beten immer hilft. Wenn du also ein Wunder brauchst, dann bete zu Jesus, zu den Buddhas und Bodhisattvas oder zu Gott. Und dann folge deiner inneren Stimme der Weisheit und Liebe. Alles wird gut. Dein Weg wird gelingen. Vertraue in das Leben.

Ich habe schon viele Wunder in meinem Leben erlebt. Mein Meister Sai Baba erschien mir vier Wochen vor einer schweren Zeit und erklärte mir, dass er mir helfen wird. Und genau so geschah es. Der Dalai Lama erschien mir oft in meinen Träumen und führte mich auf meinem spirituellen Weg. Immer wenn ich mit Mutter Meera meditiere spüre ich ihre Energie. Meine Meister haben mich sogar einmal erkennbar vor dem Tod gerettet. Das größte Wunder aber war es als ich in der Erleuchtung Gott erfahren durfte. Seit der Zeit kenne ich mein Ziel und meinen Weg. Ich glaube daran, dass ich auf meinem Weg geführt werden. Ich erfahre oft Führung und Hilfe. Das wünsche ich dir heute auch.

136. Ein Wunder geschieht

Hast du dich heute schon mal dabei ertappt, wie du tief eingeatmet hast und dachtest: „Ich weiß gerade einfach nicht mehr weiter“? Manchmal fühlt sich das Leben an wie ein Marathon, bei dem jemand heimlich die Ziellinie verschoben hat. Du gibst alles, aber der Durchbruch lässt auf sich warten. Wenn du dich heute müde, festgefahren oder unsichtbar fühlst, dann ist das hier für dich. Wir scrollen durch Feeds voller Highlights und denken, Wunder müssten immer laut sein – wie ein Lottogewinn oder eine plötzliche Heilung. Aber die größten Wunder fangen oft leise an:

Ein plötzlicher Gedanke, der dir Frieden gibt.

Eine Tür, die sich schließt, damit du nicht den falschen Weg gehst.

Die Kraft, heute einfach nochmal aufzustehen, obwohl dir nicht danach war.

Vielleicht passiert das Wunder nicht um dich herum, sondern gerade in dir. Dass du noch hier bist, dass du noch suchst, dass du diesen Text gerade liest – das ist kein Zufall. Oft schickt uns das Universum (oder woran auch immer du glaubst) genau im dunkelsten Moment ein kleines Lichtsignal. Du musst nicht alles alleine lösen. Manchmal ist das größte Wunder, die Kontrolle für einen Moment abzugeben und zu vertrauen, dass sich die Puzzleteile im Hintergrund bereits zusammensetzen.

Deine Affirmation für heute: „Ich bin offen für unerwartete Lösungen. Ich vertraue darauf, dass mein Weg sich zur richtigen Zeit ebnet.“
#Wunder
#Hoffnung #Manifestation #Glaube #DuBistNichtAllein #PositiveVibes
#Durchhalten

137. Gibt es Wunder im Buddhismus?

In den buddhistischen Texten werden durchaus außergewöhnliche Phänomene erwähnt: Heilungen, außergewöhnliche Einsichten, tiefe innere Wandlungen, manchmal auch sogenannte „übernatürliche Fähigkeiten“ (Siddhis). Der Buddha sagte jedoch klar: Wunder sind nicht das Ziel. Erleuchtung ist das Ziel.

Das höchste Wunder: innere Verwandlung

Der Buddha nannte als größtes Wunder: Dass ein Mensch Hass in Mitgefühl, Verwirrung in Klarheit und Leid in Weisheit verwandelt. Wenn jemand: nach jahrelanger Angst inneren Frieden findet, alte Muster loslässt, plötzlich klar sieht, was wirklich wichtig ist ... dann gilt das im Buddhismus als wahres Wunder.

Äußere Wunder sind zweitrangig

Der Buddha war sogar skeptisch gegenüber Machtdemonstrationen. Er lehnte es ab, Menschen durch Wunder zu beeindrucken, weil sie: Anhaftung verstärken können, spirituellen Stolz fördern, vom Wesentlichen ablenken. In manchen Traditionen (v. a. Vajrayana) wird anerkannt: tiefe Meditation kann ungewöhnliche Fähigkeiten hervorbringen. Aber: Diese gelten als Nebenprodukte, nicht als Fortschritt. Wer ihnen nachjagt, entfernt sich eher vom Erwachen.

Ist es hilfreich, zu Buddhas und Bodhisattvas zu beten?

Ja – wenn man Gebet richtig versteht. Gebet ist keine Bitte an eine allmächtige Instanz. Buddhas sind im Buddhismus keine Schöpfergötter, die willkürlich eingreifen. Gebet bedeutet eher: Ausrichtung, Öffnung, Verbindung, Erinnerung an die eigene Buddhanatur. Gebet kann: Vertrauen stärken, Hoffnung geben, Mitgefühl vertiefen, den Geist sammeln und beruhigen. Wenn jemand zu Avalokiteshvara, Tara oder Amitabha betet, aktiviert er diese Qualitäten im eigenen Geist. Oder buddhistisch gesagt: Du rufst nicht etwas von außen – du erinnerst dich an etwas in dir. Gebet ist besonders hilfreich: in Krisen, bei Angst oder Krankheit, am Lebensende, wenn der eigene Wille

erschöpft ist. Aber: Gebet ersetzt nicht Praxis – es unterstützt sie. Im Buddhismus ist das wahre Wunder, dass der eigene Geist frei werden kann.

138. Vorwärts. Du wirst beschützt. Mit Vertrauen voran. #Alles wird gut

Wem können wir vertrauen? Das ist in der heutigen Zeit ein großes Problem. Jeder folgt egoistisch seinen Interessen und nimmt dabei oft auch Lügen in Kauf. Der erste Schritt ist es sich selbst zu vertrauen. Wir sollten ehrlich zu uns sein und immer gut für uns sorgen. Wir sollten das tun, was sich richtig anfühlt. Wir sollten Lügen vermeiden. Ein spiritueller Mensch lügt grundsätzlich nicht. Wer in der Wahrheit lebt, strahlt Wahrheit aus. Das spürt man. Als zweites können wir erleuchteten Meistern wie Jesus, Buddha und Krishna vertrauen. Nicht immer ihren Anhängern und Nachfolgern. Dort gibt es oft viel Ego und viele Lügen. Aber die Kernlehren aller drei Meister sind weitgehend identisch. Lebe in der Wahrheit, in der Liebe und im Frieden. Strebe nach Erleuchtung und nach einem Leben in Gott und im Licht. In meiner Erleuchtungserfahrung habe ich erkannt, dass die Lehren aller drei Meister wahr sind. Sie entsprechen meinen eigenen Erfahrungen und meiner eigenen Weisheit. Meiner eigenen Erfahrung entspricht es auch, dass es höhere spirituelle Kräfte gibt. Damit können uns die erleuchteten Meister beschützen. Sie können uns über jede Distanz sehen und uns helfen. Wenn wir in einer schwierigen Situation sind, sollten wir uns zuerst mit einem Mantra, einem Gebet oder einer Meditation mit unserem spirituellen Vorbild verbinden und dann aus unserem Gefühl der Richtigkeit heraus handeln. Wir werden den für uns richtigen Weg finden. Wir werden geschützt und können voller Vertrauen unseren Weg gehen. Das ist meine persönliche Erfahrung. Ich habe schon viele Krisen durchlebt, aber letztlich wurde ich immer geschützt. Als drittes schützt uns gutes Karma. Wenn wir in der Wahrheit und Liebe leben, entsteht gutes Karma. Wer gute Ursachen pflanzt, erntet gute Ergebnisse. Wer meditiert und positiv denkt, erntet inneren Frieden und Glück. Also vorwärts mit Vertrauen. Alles wird gut.

139. Wem vertraut ein Buddhist?

1. Der eigenen Erfahrung

Der Buddha sagte sinngemäß: „Glaube nichts, nur weil es gesagt wurde. Prüfe es in deinem eigenen Leben.“ Ein Buddhist vertraut dem, was sich in Praxis als heilsam erweist. Ein Buddhist vertraut darauf, dass Achtsamkeit, Weisheit und Mitgefühl

zur Erleuchtung führen.

3. Der Buddhanatur

Ein zentrales Vertrauen ist: Erwachen ist möglich. Auch für mich. Dieses Vertrauen richtet sich nach innen: auf die Fähigkeit des Geistes, klar und frei zu werden.

4. Lehrern

Lehrer werden geschätzt, aber nicht vergöttert. Ein Buddhist prüft: Leben sie, was sie lehren? Fördern sie Freiheit oder Abhängigkeit? Ermutigen sie eigene Einsicht? Vertrauen wächst durch Erfahrung.

5. Dem Leben selbst

Mit zunehmender Praxis wächst Vertrauen. Nicht alles wird kontrolliert, aber alles kann weise angenommen werden. Ein Buddhist vertraut:

der Erfahrung

der Praxis

der Weisheit

dem mitfühlenden Herzen

140. Welchen positiven Gedanken brauchst du heute? #Alleswirdgut #Optimismus #YogiNils

Wo haftest du heute an? Was beunruhigt deinen Geist? Was raubt dir deinen inneren Frieden. Wo gibt es Sucht, Angst oder Wut in dir? Welcher positive Gedanke hilft dir? Das Wesentliche im Leben ist nicht der äußere Genuss, sondern die Bewahrung der inneren Energie, der Kraft, des Glücks und der Liebe. Wir müssen den Schwerpunkt in unserem Leben richtig wählen, wenn wir ein dauerhaft glückliches Leben haben wollen. Wir müssen letztlich als Philosoph, Yogi, Buddha und Christus leben, um uns über alle äußeren Anhaftungen zu erheben. Überwinde alle Ängste, Süchte und Unweisheit. Lebe im Wesentlichen, im Licht, im Glück, in Gott, in der Erleuchtung. Und dann überlasse dich vertrauensvoll dem Leben.

Mein Problem ist heute Sucht. Ich hafte an äußeren Dingen an. Ich beschäftige mich gerade mit einer Strategie, wie man mit Aktien schnell reich werden kann. Ich habe auch schon einen Weg gefunden, aber ich merke, dass ich in die Sucht komme. Mein Geist dreht sich nur noch um Geld. Ich verliere den Blick für das Wesentliche. Äußere Dinge sind wichtig. Man muss gut für sich sorgen. Aber Glück ist vorwiegend eine innere Angelegenheit. Durch die Suchtenergien der Welt verliert man leicht seinen inneren Frieden. Deshalb sollten wir uns jeden Tag im Wesentlichen verankern. Das Wesentliche im Leben sind die innere Ruhe, das innere Glück, die Liebe und die Wahrheit. Das Wesentliche ist die Erleuchtung, das Leben im Licht. Dazu brauchen wir vor allem innere Ruhe und Techniken der Energieerweckung wie Yoga, Meditation und positives Denken. Wir müssen uns immer wieder innerlich reinigen und von allen Süchten, Ängsten und Anhaftungen befreien. Sei heute sanft mit dir – aber gehe konsequent deinen Weg der Weisheit.

141. Hilfreiche Gedanken für Buddhisten

Meine Buddhanatur ist jetzt schon da.

Dieser Moment reicht.

Ich muss nirgendwo anders sein als hier.

Ich darf langsamer werden.

Was ich nicht festhalte, kann mich nicht binden.

Auch Leid darf jetzt da sein.

Ich begegne mir selbst mit Freundlichkeit.

Nicht alles braucht eine Lösung – manches nur Raum.

Ein ruhiger Geist ist wertvoller als Recht haben.

Ich wähle heute heilsame Worte.

Mitgefühl beginnt bei mir selbst.

Ich handle aus Klarheit, nicht aus Reaktion.

Auch kleine Schritte sind Teil des Weges.

Ich darf dem Leben vertrauen, ohne es zu kontrollieren.

Stille ist immer erreichbar – in mir.

Heute übe ich Loslassen, nicht Perfektion.

142. Gutes Karma. Glück erwartet dich.

Du kannst optimistisch in die Zukunft gehen. Vorwärts. Wer spirituell übt, wächst ins Licht. Ich bin heute etwas traurig über das viele Leid im Leben. Trauer muss grundsätzlich gelebt werden. Sie löst tiefgreifende innere Verspannungen und führt uns letztlich zum inneren Frieden. Aber wir sollten nicht in der Trauer versinken. Wenn wir das bemerken, sollten wir unser Ego loslassen und uns darüber erheben. Buddha war ein reicher Prinz. Er lebte im Luxus. Er hatte alles, was man sich wünschen kann. Einen Palast, eine schöne Frau, einen niedlichen Sohn, viel Geld und gute Freunde. Aber eines Tages erkannte er, dass alles Glück der Welt vergänglich ist und auf jeden Menschen Alter, Krankheit und Tod warten. Eines Tages würde er all sein Glück wieder verlieren, da alles in der Welt vergänglich ist. Dadurch geriet er in eine tiefe Verzweiflung und Trauer. Er suchte einen Weg sich vom Leid der Welt zu befreien. Er praktizierte sechs Jahre intensiv seinen spirituellen Weg, meditierte viel und war achtsam auf seine Gedanken. Dann löste sich in einer Meditation sein Ego auf und er lebte im Licht. In ihm waren Frieden, Glück und Liebe. Alles Leid der Welt berührte ihn nicht mehr. Buddha lehrte den mittleren Weg. Wir sollten zu viel und zu wenig Anstrengung vermeiden. Wir sollten auch etwas das Leben genießen. Wir sollten unsere Trauer leben. Wir sollten unsere Gefühle nicht verdrängen, sondern sie kommen und gehen lassen ohne daran anzuhaften. Und wir sollten zielstrebig unseren Weg gehen. So wachsen wir am besten ins Licht.

143. Sollte ein Buddhist seine Gefühle leben?

Ein Buddhist sollte seine Gefühle nicht unterdrücken. Aber er soll sie auch nicht ungeprüft ausleben. Der mittlere Weg gilt auch hier. Soll man Traurigkeit „leben“? Ein Buddhist unterscheidet zwischen: Fühlen und Identifizieren. Fühlen – ja. Traurigkeit darf da sein. Sie wird bewusst wahrgenommen: „Da ist Trauer.“ Nicht: „Ich bin die Trauer.“ Identifizieren – nein. Man klammert sich nicht an die Geschichte: Warum ich? Immer passiert mir das. Es wird nie besser. Das verstärkt das Leid. Sich verlieren in Drama, Rückzug oder Selbstabwertung ist nicht heilsam. Inwieweit ist Trauer Teil des spirituellen Weges? Trauer ist oft ein Tor. Sie zeigt: dass etwas wichtig war, dass wir lieben können, dass alles vergänglich ist. Im Buddhismus ist die Einsicht in Vergänglichkeit (Anicca) zentral. Trauer führt uns genau dorthin. Viele Menschen beginnen ihren spirituellen Weg nicht aus Glück – sondern aus Schmerz. Wie geht ein Buddhist konkret mit Trauer um? Er spürt sie im Körper. Er atmet ruhig. Er gibt ihr Raum. Er weiß: Auch das vergeht. Vielleicht sagt er innerlich: „Möge ich freundlich mit diesem Schmerz sein.“ Mitgefühl mit sich selbst verwandelt Trauer langsam in Weichheit. Was passiert, wenn man Trauer bewusst zulässt? Sie wird klarer. Sie wird weniger dramatisch. Sie öffnet das Herz. Unter der Trauer liegt oft: Liebe. Und Liebe ist kein Hindernis auf dem Weg – sie ist Teil des Erwachens. Kurz gesagt: Ein Buddhist lebt seine Gefühle, aber er verliert sich nicht in ihnen.

144. Zuversicht. Mit Optimismus voran. Gelingen. #Alleswirdgut #YogiNils

Heute schenkt dir das Universum Zuversicht. Egal, wie dunkel es ist – das Licht ist mit dir. Der Himmel beschützt dich. Halte durch. Denke positiv. Glaube an dich und deinen Weg. Du bist stark. Erinnere dich an deine Stärke. Spüre diese Kraft in dir. Du bist fähig. Du hast alles, was du brauchst. Du bist bereit für das, was kommt. Du bist gut. Lass diesen Satz in dein Herz sinken: Du bist gut. Du darfst stolz auf dich sein. Du bist hier. In diesem Körper. An diesem Ort. In diesem Moment. Du bist richtig an deinem Platz. Das Leben hat dich genau hier hin gestellt. Spüre den Boden unter deinen Füßen. Er trägt dich, ohne dass du etwas dafür tun musst. Fließe einfach nur mit dem Leben. Höre auf deine innere Stimme und gehe konsequent deinen Weg. Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg. Mit Optimismus voran. Alles wird gut.

Mein Tag ist heute wieder einmal nicht einfach. Aber ich glaube an mich. Und ich vertraue meinen Meistern und dem Leben. Ich gehe einfach Schritt für Schritt voran. Ich besinne mich positiv auf meinen Tag. Ich finde meinen positiven Tagessatz. Ich mache meine spirituellen Übungen. Ich meditiere, gehe spazieren, mache meine Atemübungen und denke meine Mantras. Ich reinige mich innerlich und erwecke meine spirituelle Energie. Ich komme in meine Kraft, ins Glück und in die Liebe. Ich bin bereit für den Tag. Alles gelingt. Alles wird gut. Das wünsche ich euch heute auch.

145. Worauf gründet sich buddhistische Zuversicht?

Auf Erfahrung

Ein Buddhist sieht:

Alles verändert sich.

Schmerz bleibt nicht für immer.

Der Geist kann klarer werden.

Diese Einsicht macht Hoffnung realistisch.

Auf dem Gesetz von Ursache und Wirkung

Gedanken, Worte und Taten haben Folgen. Wenn ich heilsam handle, wächst Heilsames. Das gibt innere Stabilität: Mein Handeln zählt.

Auf der Buddhanatur

Im Mahayana heißt es: Jeder Mensch trägt die Möglichkeit des Erwachens in sich. Das bedeutet: Auch ich kann wachsen.

Auch ich kann frei werden.

146. Sieben Punkte, um innere Kraft aufzubauen. #YogiNils

Sorge gut für dich. Übernimm die Verantwortung für dich, deine Kraft und dein Glück.

Setze klare Grenzen. Schütze deine Zeit, deine Energie und deine Kraft. Niemand kommt in seine Kraft, wenn er keine Grenzen setzen kann. Das „Nein“ zu anderen ist ein „Ja“ zu dir selbst.

Unangenehmes nicht meiden. Innere Stärke entsteht oft genau da, wo es unbequem ist.

Den Körper nicht vergessen. Ein erschöpfter Körper kann kaum innere Kraft entfalten. Genug Schlaf, Obst essen, viele kleine Pausen. Täglich mindestens 20 Minuten Sport, Yoga oder Gehen gibt innere Kraft.

Den Geist positiv ausrichten. Positives Denken gibt Kraft. Verzeihe deinen Mitmenschen, dem Leben und dir selbst. Sei dankbar für das, was du hast. Konzentriere dich auf deine positiven Ziele. Mache etwas, dass dir Spass bringt.

Einen tieferen Sinn im Leben finden. Ein tieferer Sinn trägt dich durch alle Krisen.

Denke zehnmal das Mantra Kraft und ziehe dabei die Ellbogen kräftig nach unten. Atme dabei kräftig ein und aus. Dann rufe laut: Ich schaffe das. Ich siege auf meinem Weg. Ich erreiche meine Ziele. Vorwärts. Gelingen.

147. Ein Buddhist kommt in seine Kraft durch Klarheit, Sammlung und Mitgefühl. Kraft entsteht nicht aus Anspannung – sondern aus innerer Ausrichtung.

1. Durch Sammlung (Meditation)

Ein zerstreuter Geist ist schwach. Ein gesammelter Geist ist kraftvoll. Schon 10–20 Minuten stille Präsenz: beruhigen das Nervensystem, klären Gedanken, zentrieren das Bewusstsein. Kraft entsteht, wenn Energie nicht mehr verstreut ist.

2. Durch ethisches Leben

Wer ehrlich handelt, muss sich innerlich nicht verteidigen. Aufrichtigkeit gibt Kraft, weil sie keine innere Spaltung erzeugt.

3. Durch Loslassen

Viel Energie geht verloren durch:

Grübeln

Vergleichen

Groll

Loslassen ist kein Schwachsein – es ist Energie-Rückgewinnung.

4. Durch Mitgefühl

Mitgefühl wirkt weich, ist aber eine enorme Kraftquelle. Wenn ich nicht nur um mich selbst kreise, wird mein Herz weiter – und Weite fühlt sich kraftvoll an.

5. Durch rechte Anstrengung

Im Buddhismus gibt es die „rechte Anstrengung“. Nicht übertreiben. Nicht erschlaffen. Sondern stetig gehen. Kraft wächst durch Kontinuität.

6. Durch Vertrauen in die Buddhanatur

Zu wissen: „In mir ist Glück möglich.“ Dieses Vertrauen richtet innerlich auf.

148. Zehn Sätze für dein inneres Glück

Glück ist eine innere Entscheidung.

Glück lässt sich nicht erzwingen, aber es mag hartnäckige Menschen.

Genügsamkeit in äußeren Dingen bewirkt inneren Frieden.

Das wahre Glück liegt nicht im Haben, sondern im Sein.

Glück entsteht durch ein Leben in der Ruhe und in der Liebe.

Glück entsteht durch die Achtsamkeit auf die Gedanken, die Gefühle und das Handeln.

Ich denke positiv, ich handle positiv und erfahre inneres Glück.

Das größte Glück ist im erleuchteten Sein und in der umfassende Liebe zu finden.

Die höchste Form des Glücks ist ein Leben mit einem gewissen Grat an Verrücktheit.

Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.

Heute muss ich mich wieder auf meinen Glücksweg besinnen. Alle Krisen egal. Alle Probleme egal. Alles Leid des Lebens egal. Das ist alles nicht wichtig. Wichtig ist nur das innere Glück. Wer inneres Glück hat, kann sich damit über alle Probleme der Welt erheben. Letztlich kommt man so ins erleuchtete Sein und lebt in einer Dimension über der materiellen Welt. Die große Frage ist nur, wie kann ich heute meine spirituelle Energie aktivieren und ins innere Glück gelangen. Das ist letztlich ganz einfach. Spazieren gehen, meditieren, Atemübungen, ein positiver Satz als Mantra. Was ist heute dein positiver Satz? Was erhebt dich über alle Probleme der Welt? Du kannst das Wort Glück auch durch die Worte Gott, Erleuchtung oder Liebe ersetzen. Entscheidend ist, worauf sich dein Geist fokussiert. Vorwärts. Gelingen. Alles wird gut. Mit Optimismus voran. Namaste.

149. Wie erweckt ein spiritueller Mensch sein inneres Glück.

1. Die Kraft der Präsenz (Eckhart Tolle Ansatz)

Spirituelles Glück findet ausschließlich im Jetzt statt. Wenn du in der Vergangenheit grübelst oder dir Sorgen um die Zukunft machst, verpasst du die einzige Realität, in der Frieden existiert.

Beobachter-Rolle: Lerne, deine Gedanken zu beobachten, ohne sie zu bewerten. Du bist nicht der Wasserfall deiner Gedanken, sondern das Becken, das sie auffängt.

Stille: Suche täglich Momente der absoluten Stille, um die Verbindung zu deinem „Sein“ jenseits deiner Persönlichkeit zu spüren.

2. Radikale Akzeptanz und Hingabe

Widerstand gegen das, was ist, erzeugt Leid. Ein spiritueller Mensch erkennt, dass das Leben aus Zyklen besteht.

Amor Fati: Liebe dein Schicksal. Anstatt gegen unangenehme Situationen anzukämpfen, frage dich: „Was will mir dieser Moment beibringen?“

Loslassen: Glück entsteht oft erst dann, wenn wir die Kontrolle über Ergebnisse aufgeben und dem Fluss des Lebens vertrauen.

3. Dankbarkeit als Frequenz

Dankbarkeit ist nicht nur ein nettes Gefühl, sondern ein energetischer Zustand. Sie verschiebt deinen Fokus vom Mangel auf die Fülle.

Fokus-Wechsel: Wenn du dankbar für das bist, was du hast (selbst für Kleinigkeiten wie den Atem oder die Sonne), richtest du dich auf die Frequenz des Glücks aus.

4. Verbindung zum Ganzen (Einheit)

Das Gefühl der Getrenntheit ist die Wurzel vieler Ängste. Spiritualität bedeutet zu erkennen, dass du Teil eines größeren Ganzen bist.

Dienen (Seva): Wahres Glück entsteht oft durch selbstloses Handeln. Wenn du anderen hilfst, löst sich das kleine „Ich“ mit seinen Sorgen auf.

Natur: Die Verbindung zur Natur hilft dir, dich wieder an den natürlichen Rhythmus des Lebens anzubinden.

150. Deine Kraftsätze für inneres Glück

Ich lasse den Widerstand gegen das Jetzt los und fließe mit dem Leben.

Glück entsteht durch den spirituellen Weg.

Glück folgt aus einem Leben der Ruhe, der Liebe, der Weisheit und des spirituellen Übens.

Das größte Glück ist es einen erleuchteten Meister zu haben.

Hast du keinen Meister, findet deine innere Stimme der Weisheit den Weg des Glücks.

Die Erweckung der inneren Energie bewirkt Glück.

Finde die spirituellen Übungen, die für dich funktionieren.

Finde deinen Weg der Liebe, der dich glücklich macht.

Konzentriere dich auf das Glück deiner Mitmenschen.

Wünsche eine Welt der Liebe, des Friedens und des Glücks.

151. Wie kommt man vom Leid ins erleuchtete Sein?

Vom Leid ins „erleuchtete Sein“ zu kommen ist kein Sprung – es ist ein Weg. Und er beginnt nicht damit, dem Leid zu entkommen. Sondern damit, es bewusst zu durchschreiten. Viele spirituelle Traditionen beschreiben genau diesen Prozess – zum Beispiel der Weg Buddhas in Dhammapada oder die Lehre von Eckhart Tolle über Präsenz. Hier sind die entscheidenden Schritte – klar und ehrlich:

1. Das Leid anerkennen (statt dagegen kämpfen)

Leid wird stärker, wenn wir es wegdrücken.

Es beginnt sich zu wandeln, wenn wir sagen:

„Ja, das ist gerade da.“ Bewusstsein ist der erste Schritt zur Freiheit.

2. Die Identifikation lösen

Du hast Schmerz. Aber du bist nicht der Schmerz. Zwischen dir und deinem Erleben gibt es einen Raum – und genau dort beginnt Erleuchtung: im Beobachten ohne Bewertung.

3. Widerstand loslassen

Leid entsteht oft nicht nur durch das Ereignis, sondern durch den inneren Widerstand dagegen: „Das darf nicht sein.“ Wenn dieser Widerstand fällt, entsteht Frieden – selbst mitten im Sturm.

4. Präsenz kultivieren

Erleuchtetes Sein ist kein Dauer-High. Es ist radikale Gegenwärtigkeit. Nicht im Gestern. Nicht im Morgen. Hier.

5. Das Ego durchschauen

Der Teil in dir, der ständig bewertet, vergleicht, sich verteidigt – ist nicht dein wahres Selbst. Sobald du das erkennst, verliert er seine Macht. Wichtig:

Erleuchtung ist kein Ziel, das man „erreicht“. Es ist ein Zustand, den man immer wieder freilegt, indem man alles entfernt, was man nicht ist.

152. Kreativ und mit etwas Spaß voran. So gelingt der Tag.

Befreie dich kreativ aus einer schwierigen Situation. Bringe dich ins Licht. Wie kann dir das heute gelingen? Betrachte genau deine Situation. Was ist dein Problem? Was hilft dir? Wenn das Leben keinen Spass mehr bringt, mache etwas Verrücktes. Etwas, was du sonst nicht tust. Etwas, was deine Lebensfreude wieder erweckt. Aber sei nicht unweise. Tue nichts, was dir langfristig schadet. Gehe undogmatisch und kreativ voran. Schreibe etwas, male etwas, musiziere etwas. Höre verrückte Musik, siehe verrückte Videos. Davon gibt es im Internet genug. Erkenne genau, was du gerade energetisch brauchst. Im Weiterscrollen sind die meisten Menschen gut geübt. Glücklicher macht es aber selbst etwas zu tun. Glücklich wird man, wenn man mehr im Geben als im Haben-Wollen lebt. Finde deinen Weg des Gebens und der Liebe. Der große erleuchtete Yoga-Meister Swami Sivananda lehrte als Hauptweg zur Erleuchtung die Verbindung von Meditation, Liebe, Gebet und etwas Spaß. Um seine Schüler aufzumuntern, praktizierte er Lachyoga. Das habe ich einige Zeit auch getan. Dazu gibt es einige peinliche Videos von mir im Internet, die aber vielen Menschen geholfen haben. Durch Lachyoga kommt man schnell ins Glück. Einfach ohne Grund lachen, wenn man gerade keinen Grund dazu hat. Eine Minute lachen ersetzt zwanzig Minuten Yoga. Am besten wirkt das Chakren-Lachen. Konzentriere dich auf die einzelnen Chakren, mache eine Geste und lache dazu mit einem passenden Laut. Ha fürs Herzchakra, Huhu fürs Erdchakra, Hihi im Kopf, Hoho, im Bauch und Hehe für die Mitmenschen. Haha, Hihi, Hoho, Huhu, Hehe.

153. Was ist eine gut genutzte Lebenszeit?

Für einen Buddhisten ist eine gut genutzte Lebenszeit nicht in erster Linie eine Zeit des äußeren Erfolgs, des Reichtums oder des Ansehens. Sie ist eine Zeit des inneren Wachstums. Jeder Tag ist wertvoll, wenn er dazu beiträgt, mehr Weisheit, Liebe und Mitgefühl zu entfalten.

Eine gut genutzte Lebenszeit bedeutet, den eigenen Geist zu schulen. Man übt Achtsamkeit, erkennt seine negativen Gedanken und Gefühle und verwandelt sie Schritt für Schritt in Gelassenheit, Mitgefühl und Klarheit. Schwierigkeiten werden nicht als Strafe gesehen, sondern als Gelegenheit, Geduld, Verständnis und innere Stärke zu entwickeln.

Der Buddhismus lehrt, dass alles vergänglich ist. Deshalb ist jeder Augenblick kostbar. Wer seine Zeit bewusst lebt, verschwendet sie nicht mit Hass, Gier oder endlosen Ablenkungen, sondern richtet sein Leben auf das aus, was dauerhaft Freude schenkt: ein gutes Herz, hilfreiches Handeln und die Entwicklung von Weisheit.

Für einen Mahayana-Buddhisten ist eine gut genutzte Lebenszeit darüber hinaus ein Leben als Bodhisattva. Er bemüht sich nicht nur um sein eigenes Erwachen, sondern hilft auch anderen Menschen, Glück zu finden und Leid zu überwinden. Jede freundliche Tat, jedes aufmunternde Wort und jede Meditation für das Wohl aller Wesen gibt dem Leben tiefen Sinn.

Am Ende zählt aus buddhistischer Sicht nicht, wie viel man besessen oder erreicht hat, sondern wie sehr man seinen Geist gereinigt, Liebe entwickelt und zum Wohl anderer beigetragen hat. Eine gut genutzte Lebenszeit ist deshalb eine Lebenszeit, die Schritt für Schritt zum Erwachen führt und gleichzeitig die Welt ein wenig heller, friedlicher und liebevoller macht.

154. Du darfst vertrauen. Alles wird gut. Mit Optimismus voran.

Heute lädt dich das Leben ein, Vertrauen zu haben. Alles geschieht im richtigen Moment. Lass los, und du wirst getragen. Versuche, heute bei einer Sache, die dich stresst oder beschäftigt, innerlich einen Schritt zurückzutreten. Sag dir: „Ich tue mein Bestes, und den Rest überlasse ich dem Fluss des Lebens.“ Du wirst überrascht sein, wie viel Energie frei wird, wenn du aufhörst, gegen den Strom zu schwimmen. Das Wasser trägt dich von selbst. Vielleicht verstehst du gerade nicht, warum die Dinge so laufen, wie sie laufen. Vielleicht wünschst du dir Antworten, Sicherheit, Kontrolle. Doch nicht alles muss sofort klar sein. Manches darf wachsen. Manches darf reifen. Manches fügt sich erst später zu einem Bild zusammen. Alles geschieht im richtigen Moment – auch wenn dein Verstand zweifelt. Lass los, was du nicht erzwingen kannst. Lass los, was dich innerlich festhält. Atme. Gib dich einen Moment dem Fluss des Lebens hin. Das Universum lädt dich heute ein: Gib den Widerstand auf. Vertrauen bedeutet zu wissen, dass du sicher bist, auch wenn du den Weg noch nicht ganz siehst. Alles in deinem Leben geschieht in einer göttlichen Ordnung. Du bist genau dort, wo du in diesem Moment sein musst, um die Lektion zu lernen, die dich zur nächsten Tür führt. Du bist geschützt. Vertrau dem Prozess. Was ist der beste Schutz? Der beste Schutz ist es, zu den erleuchteten Meistern zu beten und dann auf die eigene innere Stimme zu hören. Tue das, was sich richtig anfühlt. Und dann lasse los und entspann dich. Alles wird gut. Du darfst vertrauen. Om alle erleuchteten Meister, um innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg. Und ich bitte auch für alle mir nahen Menschen. Om Vorwärts. Gelingen.

155. Was macht ein Buddhist, wenn schwierige Dinge auf ihn zukommen?

Wenn schwierige Dinge auf ihn zukommen, versucht ein Buddhist nicht, stark zu wirken – sondern klar zu bleiben. Nicht alles lässt sich kontrollieren. Aber die innere Haltung schon.

1. Er hält inne

Bevor er reagiert, atmet er bewusst. Ein paar ruhige Atemzüge schaffen Abstand zwischen:

Ereignis

und automatischer Reaktion.

Dieser kleine Zwischenraum ist entscheidend.

2. Er akzeptiert die Realität

Nicht im Sinn von Aufgeben, sondern im Sinn von: „So ist es jetzt.“ Widerstand gegen das, was bereits da ist, verstärkt oft nur das Leiden.

3. Er beobachtet seine Gedanken

Er sieht: Gedanken sind Ereignisse im Geist, nicht absolute Wahrheiten.

4. Er fragt: Was ist jetzt mein nächster heilsamer Schritt?

Manchmal ist es Handeln. Manchmal Geduld. Manchmal ein klärendes Gespräch. Manchmal Loslassen. Er konzentriert sich auf den nächsten sinnvollen Schritt, nicht auf die ganze Last auf einmal.

5. Er übt Mitgefühl – besonders mit sich selbst

Schwierige Zeiten machen verletzlich. Ein Buddhist versucht, sich nicht zusätzlich zu verurteilen: „Es ist menschlich, dass mich das berührt.“ Sanftmut stabilisiert.

6. Er erinnert sich an Vergänglichkeit

Nichts bleibt ewig – auch diese Phase nicht. Alles geht vorüber. Diese Einsicht bringt stille Zuversicht.

7. Er nutzt die Situation als Übung

Geduld. Mut. Loslassen. Gleichmut. Vertrauen. Das Leben selbst wird zum spirituellen Übungsfeld. Om Buddha. Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.

156. Suche heute das Glück in kleinen Dingen

Finde heute drei kleine Dinge, die dich glücklich machen. Kleine Dinge können eine große Wirkung entfalten. Ein Gedanke, der dich berührt. Ein Video, dass dich lächeln lässt. Ein warmer Tee in deinen Händen. Ein Sonnenstrahl auf deinem Gesicht. Ein gutes Gespräch. Ein ruhiger Augenblick nur für dich. Wir denken oft, Glück müsse groß sein, sichtbar, spektakulär. Aber das wahre Glück versteckt sich in den kleinen Dingen. Und genau dort entfaltet es seine größte Kraft. Beginne heute damit, bewusst drei schöne Dinge zu sammeln. Nur drei. Sprich sie laut aus. Fühle sie. Kleine Glücksmomente, Tag für Tag gesammelt, werden zu deinem inneren Schatz. Zu deiner täglichen Glücksquelle. Ich war heute traurig über das Leid im Leben. Also munterte ich mich auf, indem ich meinen Blick auf die vielen kleinen schönen Dinge lenkte. Was geschah heute Glückliches in meinem Leben? Ein schöner Spaziergang durch den Winterwald, eine liebevolle Umarmung meiner Freundin, nette Kommentare zu meinen Videos, eine Idee, die mich begeistert. Und vor allem, dass ich mich immer wieder durch meine spirituellen Übungen aufbauen kann. Mit einer Chakrenmeditation aktiviere ich meine innere Energie. Mit hilfreichen positiven Gedanken vertreibe ich negative Gedanken und Gefühle. Mein spirituelles Ziel gibt mir immer Hoffnung, Sinn und Kraft. Und meine Arbeit für eine glückliche Welt bringt mich immer wieder in die Liebe. Was sind die drei Dinge, die dich heute glücklich machen?

157. Mit Kraft voran. Gelingen

Wie baut man innere Kraft auf? Innere Kraft baut man durch Herausforderungen auf. Wenn man sich beim Kämpfen nicht überfordert, wird man dadurch stärker. Zuerst ist es wichtig den Körper zu stärken. Das geschieht durch Atemübungen, Yoga, Gehen oder Kampfsport. Ich habe viele Jahre Karate praktiziert, um innere Kraft aufzubauen. Heute reicht dazu ein kleiner Spaziergang mit Feueratmung. Der zweite wichtige Punkt ist das positive Denken. Wir suchen uns einen positiven Gedanken, der uns Kraft gibt. Wir können uns mit positiven Zielen motivieren. Wir können uns sagen: „Ich schaffe das!“ Wir können uns an Situationen erinnern, die wir schon mal erfolgreich bewältigt haben. Notfall hilft das einfache Mantra „Kraft, Kraft, Kraft.“ Dabei atmen wir tief in den Bauch. Wichtig ist auch, dass wir alle negativen Gedanken stoppen. Negative Gedanken rauben uns unsere Kraft. Wenn wir an uns zweifeln oder nicht an unseren Erfolg glauben, dann denken wir gründlich nach und finden einen Weg, von dem wir glauben, dass wir erfolgreich sind. Wenn wir uns für einen Weg entschieden haben, stoppen wir alle weiteren Gedanken. Wir setzen einfach unseren Weg in die Tat um. Wir können auch die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe auf unserem Weg bitten. Das beruhigt mich meistens. Ich muss heute zum Zahnarzt. Mir wird eine Krone aufgesetzt. Nichts Dramatisches. Aber doch eine Herausforderung. Ich habe schon meine innere Kraft durch einen Spaziergang aufgebaut. Gleich werde ich noch etwas meditieren, um innere Gelassenheit zu bekommen. Ich motiviere mich damit, dass ich danach wieder Schokolade ohne Zahnschmerzen essen kann. Und ich freue mich auf die junge Zahnärztin, die bestimmt alles gut machen wird. Jedenfalls gehe ich optimistisch und mit innerer Kraft in die Situation. Und notfalls hilft der Gedanke, dass alles Unangenehme irgendwann vorüber geht. Nichts ist im Leben dauerhaft. Auf Leid folgt Glück. Und darauf freue ich mich schon.

158. Wie komme ich in meine Kraft?

1. Radikale Selbsterkenntnis

Was zieht mir Energie? (Menschen, Jobs, Gedankenmuster).

Was gibt mir Energie? (Hobbys, Stille, Bewegung).

Werte-Check: Handelst du nach deinen eigenen Werten oder nach denen deiner Eltern, deines Chefs oder der Gesellschaft?

2. Körperliche Basis (Das Fundament)

Es klingt banal, aber ohne biologische Energie gibt es keine mentale Kraft.

Nervensystem regulieren: Wenn du ständig im „Überlebensmodus“ (Flucht oder Kampf) bist, hast du keinen Zugriff auf deine kreative Kraft. Atemübungen oder kalte Duschen können hier Wunder wirken.

Bewegung: Kraft kommt durch Handeln. Sport transformiert stagnierende Emotionen in nutzbare Energie.

3. Grenzen setzen

Niemand kommt in seine Kraft, wenn er ein „People Pleaser“ ist.

Das „Nein“ nach außen ist ein „Ja“ zu dir selbst.

Schütze deine Zeit und deinen Fokus. Energie folgt der Aufmerksamkeit – wenn deine Aufmerksamkeit überall ist, ist deine Kraft nirgendwo.

4. Die mentale Neuausrichtung

Deine innere Stimme bestimmt dein Energielevel.

Selbstwirksamkeit: Fang klein an. Setz dir ein winziges Ziel und erreiche es. Das beweist deinem Gehirn: „Ich kann Dinge verändern.“

Schattenarbeit: Akzeptiere auch deine „dunklen“ Seiten (Wut, Neid, Angst). Wenn du sie unterdrückst, verbrauchst du massiv Energie. Integrierst du sie, werden sie zu Treibstoff.

Ein kleiner Reminder: In seine Kraft zu kommen bedeutet nicht, immer gut gelaunt oder produktiv zu sein. Es bedeutet, fest in sich selbst verankert zu sein – auch wenn es stürmt

Mache etwas, das dir Spass bringt.

159. Wie baut man innere Kraft auf?

Innere Kraft (oft auch mentale Stärke, Resilienz oder innere Stabilität genannt) baut man nicht über Nacht, sondern durch konsequentes Training auf – ähnlich wie bei einem Muskel.

Rang Methode Wirkung (kurz) Realistischer Aufwand Schnell spürbar?
Nachhaltigkeit

1 Körperliche Belastung + Kälte Dopamin ↑, Willenskraft-Muskel ↑↑ 3–5×/Woche Sehr schnell Hoch

2 Atemtraining (z. B. Box-Breathing, Wim-Hof-Style) Nervensystem regulieren, Panik ↓ 5–15 min/Tag Sofort Sehr hoch

3 Positive Selbstgespräche + Reframing Gedankenmuster umprogrammieren täglich bewusst 2–6 Wochen Hoch

4 Kleine, freiwillige Unannehmlichkeiten sammeln Diskomfort-Toleranz ↑ täglich 1× 4–12 Wochen Sehr hoch

5 Dankbarkeits- & Erfolgs-Journal Selbstwirksamkeit & Optimismus ↑ 3–7 min/Tag 2–4 Wochen Hoch

6 Meditation / Achtsamkeit (aktive Variante) Metakognition, Impulskontrolle ↑ 10–20 min/Tag 4–10 Wochen Sehr hoch

7 Klare Werte & „Warum“ definieren Sinn → innere Ausrichtung einmalig + Review Mittel Hoch

8 Soziales Netz pflegen Puffer in Krisen wöchentlich Mittel Mittel-Hoch

160. Power-Breathing

Der „Wim-Hof-Style“ (oder die Wim-Hof-Methode) ist ein intensiveres System als das Box-Breathing. Während Box-Breathing (jeweils bis vier zählen und Einatmen, Luftanhalten, Ausatmen, Luftanhalten) dich sofort beruhigt, zielt Power-Breathing darauf ab, deinen Körper „aufzuladen“, dein Immunsystem zu stärken und deine mentale Widerstandskraft (Resilienz) massiv zu erhöhen. Die Methode des Niederländers Wim Hof (der „Iceman“) ruht auf drei Säulen:

1. Die Atemtechnik (Power-Breathing)

Das ist der Kern, den du sofort ausprobieren kannst. Es ist eine Form der kontrollierten Hyperventilation, gefolgt von einer Phase des Atemanhaltens. Achte darauf, dass du nicht überatmest. Wenn dir schwindelig wird, atme flacher oder mache eine Pause.

30–40 tiefe Atemzüge: Du atmest voll ein (in den Bauch, dann in die Brust) und lässt den Atem einfach wieder „los“ (nicht aktiv auspressen). Das machst du zügig und rhythmisch.

Der Stopp (Retention): Nach dem letzten Ausatmen hältst du die Luft an – mit leeren Lungen – so lange es sich gut anfühlt.

Der Erholungsatem: Wenn der Atemreiz kommt, atmest du einmal tief ein, hältst die Luft für 15 Sekunden an und spannst dabei leicht deinen Körper an.

Wirkung: Es macht dich hellwach, kann ein Kribbeln im Körper auslösen und setzt Adrenalin frei.

2. Kälteexposition

Wim Hof ist berühmt dafür, in Eiswasser zu baden. Für den Alltag bedeutet das: Kalt duschen.

Die Kälte trainiert die kleinen Muskeln um deine Blutgefäße.

Es zwingt dich dazu, deinen Geist zu kontrollieren, wenn dein Körper eigentlich flüchten will.

3. Mindset / Fokus

Die mentale Komponente ist entscheidend. Es geht darum, durch Konzentration die Kontrolle über Prozesse im Körper zu gewinnen, die normalerweise automatisch ablaufen (wie die Immunantwort oder die Wärmeregulierung). Meine Technik besteht aus Feueratmung verbunden mit Gehen, Sitzen oder Liegen und positivem Denken.

Der Unterschied für dich:

Box-Breathing (langsames tiefes Atmen): Nutze es, um runterzukommen, wenn du gestresst oder nervös bist (Balance).

Wim-Hof-Style: Nutze es morgens, um mit maximaler Energie und Fokus in den Tag zu starten (Aktivierung).

161. Sorge gut für dich. Gehe den Weg der Weisheit und der Liebe. #Gelingen #Alles wird gut

Verbrauche deine Energie nicht in unwesentlichen Dingen. Konzentriere dich auf das Wesentliche. Zuerst solltest du für dich bestimmen, was das Wesentliche in deinem Leben ist. Für mich ist das Wesentliche der innere Frieden, das innere Glück, die Liebe, die Erleuchtung und das Leben in Gott (im Licht, in einem harmonischen Einheitsbewusstsein). Man verliert seinen inneren Frieden, seine innere Kraft, sein Glück und seine Liebe, wenn man seine Energie zu stark im Äußeren verbraucht. Dann kommt man in die Sucht, in Ängste und letztlich ins Leid. Wahres Glück und wahre Liebe entstehen nur dann, wenn man im inneren Frieden, in der Ruhe und im entspannten Sein lebt. Man muss wie ein Buddha leben, wenn man wirklich glücklich sein will.

Auch ich muss immer wieder aufpassen, dass ich meine Energie nicht im Außen verbrauchen. Ich habe ja das Buch „Wie werde ich reich, erfolgreich und glücklich“ geschrieben. Jetzt bin ich dabei die Dinge auszuprobieren. Gerade habe ich im richtigen Moment viele Aktien gekauft. Das begeistert mich. Aber ich merke, wie ich in eine Suchtenergie gerate und meinen inneren Frieden verliere. Also muss ich gegensteuern. Ich besinne mich darauf, dass das Zentrum des Lebens das innere und nicht das äußere Glück ist. Man sollte so leben, dass die spirituelle Energie wächst und nicht schrumpft. Sonst landet man in der inneren Erschöpfung und Depression. Es ist eine große Kunst, die Lebensenergie richtig zu managen. Dafür braucht man viel Weisheit und inneres Gespür. Etwas Sucht kann hilfreich sein, um seine Lebensfreude und seine Energie zu aktivieren. Aber man darf kein Opfer der Sucht werden. Deshalb muss man sie immer wieder bremsen und rechtzeitig aussteigen, indem man sich auf das Wesentliche im Leben besinnt. Stoppe deine Sucht mit einem positiven Gedanken wie: „Ich habe heute genug Spaß gehabt.“ Konzentriere dich auf den Weg der Weisheit, der Liebe und des inneren Friedens. Und alles wird gut.

162. Wie gelangt ein Buddhist zum inneren Frieden?

Ein Buddhist gelangt zum inneren Frieden, indem er Schritt für Schritt lernt, seinen Geist zu beruhigen und die Wirklichkeit klar zu erkennen. Nach buddhistischer Auffassung entsteht Leid vor allem durch Anhaften, Ablehnung und Unwissenheit. Wer ständig nach mehr verlangt, an Vergangenenem festhält oder sich gegen das Unvermeidliche wehrt, findet keine dauerhafte Ruhe. Deshalb übt ein Buddhist, loszulassen und den gegenwärtigen Augenblick bewusst anzunehmen.

Ein wichtiger Weg zum inneren Frieden ist die Meditation. Durch regelmäßiges Sitzen in der Stille kommen die Gedanken allmählich zur Ruhe. Man erkennt, dass Gedanken und Gefühle wie Wolken am Himmel erscheinen und wieder vergehen. Anstatt sich von ihnen mitreißen zu lassen, entwickelt man Achtsamkeit und Gelassenheit. Mit der Zeit entsteht ein tiefer Frieden, der nicht mehr von äußeren Umständen abhängig ist.

Ebenso wichtig ist ein mitfühlendes Herz. Wer anderen Wesen Liebe, Freundlichkeit und Mitgefühl entgegenbringt, befreit sich von Hass, Neid und Groll. Der Buddha lehrte, dass Feindschaft niemals durch Feindschaft endet, sondern nur durch Liebe. Wer vergibt und das Wohl aller Wesen im Herzen trägt, erfährt selbst innere Leichtigkeit und Freude.

Auch ethisches Handeln trägt wesentlich zum Frieden bei. Ein Leben, das von Ehrlichkeit, Gewaltlosigkeit und Achtsamkeit geprägt ist, schafft ein reines Gewissen und stärkt das Vertrauen in sich selbst. Gute Taten und heilsame Gedanken fördern nach buddhistischem Verständnis positives Karma und bilden die Grundlage für ein glückliches Leben.

Mit zunehmender spiritueller Übung erkennt der Praktizierende immer deutlicher die Vergänglichkeit aller Dinge. Er hört auf, sein Glück von Besitz, Anerkennung oder Erfolg abhängig zu machen. Stattdessen entdeckt er eine stille Freude, die aus der Tiefe des eigenen Geistes erwächst. Im Mahayana-Buddhismus wird dieser Frieden durch das Erwachen der Buddhanatur vertieft

– jener ursprünglichen Klarheit, Weisheit und Güte, die in jedem Menschen angelegt ist.

Der tiefste innere Frieden entsteht schließlich durch das Erwachen. Mit dem Nachlassen von Gier, Hass und Verblendung wird der Geist weit, frei und still. Aus dieser inneren Ruhe erwachsen Liebe, Mitgefühl, Weisheit und eine natürliche Freude am Leben. Ein erwachter Mensch handelt spontan zum Wohl aller Wesen und bleibt auch in schwierigen Situationen im Gleichgewicht. So ist innerer Frieden im Buddhismus nicht nur ein angenehmes Gefühl, sondern Ausdruck eines erwachten Geistes, der in Harmonie mit sich selbst und der Welt lebt.

163. Nimm dich so an wie du bist. Liebe dich selbst. Gehe deinen Weg.

Akzeptiere dich auch mit deinen Schwächen. Vergleiche dich nicht mit anderen. Jeder Mensch hat seinen persönlichen Weg des Glücks. Jeder Mensch hat Fehler und Stärken. Alles hat seinen Sinn auf dem spirituellen Weg. Die Schwächen machen demütig und verringern das Ego. Die Stärken geben uns die Kraft auf unserem Weg zu siegen. Auf dem Weg zur Erleuchtung brauchen wir Schwächen und Stärken. Im Buddhismus arbeiten wir mit dem spirituellen Stolz und visualisieren uns als Buddha. Das erweckt unsere Kundalini-Energie. Im zweiten Schritt besinnen wir uns auf unsere Schwächen und sehen uns als kleines Teilchen im großen Kosmos. Wir sind dem Willen des Universums untergeordnet. Wenn der Kosmos es will, werden wir leben oder sterben, wir werden krank oder gesund sein, wir werden reich oder arm sein. Wir können nur begrenzt unser eigenes Schicksal bestimmen. Das macht uns demütig und löst unser Ego auf. Wir können nur sagen: „Dein Wille geschehe.“

Andererseits sind wir als spirituelle Menschen vom Kosmos auserwählt ins Licht, zur Erleuchtung und zu Gott zu gelangen. Andere Menschen mögen größer, stärker und äußerlich erfolgreicher sein, aber wir gehen den Weg der Weisheit, der Liebe und des Lichts.

Ich war für meine Mutter nie gut genug, weil sie durch ihre Erziehung eine große Leistungsneurose hatte. Ich dachte deshalb, dass ich nicht liebenswert bin und keiner mich lieben könne. Das bestätigte sich in der Schule, wo die Mädchen nur die starken Jungs haben wollten. Später änderte sich das zwar. Ich war im Beruf und in der Liebe durchaus erfolgreich. Aber tief in mir blieb immer das Gefühl, dass ich ein Mickerling bin. Als ich zur Erleuchtung durchbrach, in den höchsten Himmel aufstieg und dort auf Gott traf, hatte ich nur eine Frage: „Warum bin ich so ein Mickerling?“ Das Universum antwortete: „Du bist genau so richtig, wie du bist.“ Ich übe es deshalb mich selbst zu lieben, mit meinen Schwächen und Stärken. So gelange ich zum inneren Frieden. Aus buddhistischer Sicht kann ein Mensch grundlegend drei Schwächen haben. Er kann an den schönen Dingen anhaften, er kann das Leid ablehnen und er kann aus Unweisheit nicht intensiv spirituell praktizieren. Ich habe alle drei Schwächen. Aber ich arbeite daran.

164. Wie gelangt ein Yogi zum inneren Frieden?

Nach der Yoga- und Vedanta-Philosophie gelangt ein Mensch zum inneren Frieden, indem er seine wahre Natur erkennt. Diese wahre Natur wird als Sat Chit Ananda bezeichnet: Sat bedeutet das ewige Sein, Chit das reine Bewusstsein und Ananda die unendliche Glückseligkeit. Tief im Inneren ist jeder Mensch bereits Sat Chit Ananda. Unruhe, Ängste, Begierden und Leid entstehen nur dadurch, dass wir uns mit dem vergänglichen Körper, den Gedanken und den Gefühlen identifizieren und unser wahres Wesen vergessen.

Der spirituelle Weg besteht deshalb darin, den Geist zu reinigen und zur Ruhe zu bringen. Durch Yoga, Meditation, selbstloses Dienen, Mantras, Gebet und ein Leben in Liebe und Mitgefühl werden die Schleier des Geistes allmählich aufgelöst. Je stiller der Geist wird, desto deutlicher tritt das wahre Selbst hervor. Der Mensch erkennt, dass er nicht seine wechselnden Gedanken und Gefühle ist, sondern das unveränderliche Bewusstsein, das alle Erfahrungen wahrnimmt.

Mit der Vertiefung der Meditation entsteht ein Zustand tiefer Stille. Wünsche verlieren ihre Macht, Ängste lösen sich auf, und das Herz öffnet sich für die Einheit allen Lebens. Aus dieser Erfahrung wächst eine Glückseligkeit, die nicht von äußeren Erfolgen, Besitz oder Anerkennung abhängt. Sie entspringt unmittelbar dem eigenen Sein. Die großen Yogameister beschreiben diesen Zustand als Sat Chit Ananda – ein Leben in Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit.

Wer dauerhaft in Sat Chit Ananda ruht, lebt im inneren Frieden. Das Denken wird klar, das Handeln geschieht spontan und mühelos, und Liebe sowie Mitgefühl fließen ganz natürlich zu allen Wesen. Freude wird nicht mehr gesucht, sondern strahlt aus dem eigenen Inneren hervor. Äußere Schwierigkeiten können weiterhin auftreten, doch sie erschüttern den inneren Frieden nicht mehr. Der Mensch lebt aus seiner göttlichen Natur heraus und erfährt in jedem Augenblick die tiefe Glückseligkeit des erwachten Bewusstseins. In diesem Zustand werden innerer Frieden, Liebe und Glück zu einer untrennbaren Einheit.

165. Der Tag gelingt, wenn du mit Klugheit und Geschick vorgehst

Ich bin heute etwas müde. Ich musste früh aufstehen, weil meine Freundin Barbara dieses Wochenende ihre Heilerausbildung macht. Sie ist mit ihrem Auto zu einem bekannten Heiler gefahren. Einmal im Monat trifft sich dort eine kleine Gruppe von Frauen. Ich bin mit dem Hund alleine. Wir haben schon einen Spaziergang gemacht. Was macht man mit einem Tag, wenn man etwas müde ist? Man geht mit kleinen Schritten voran. Man macht viele Pausen. Man spürt genau, was man jeweils braucht. Man motiviert sich mit einem positiven Tagesvorsatz: „Auch dieser Tag wird ein Schritt weiter ins Licht. Auch dieser Tag wird gelingen. Auch dieser Tag wird optimal für den spirituellen Weg genutzt.“ Die Zeit des Lebens ist begrenzt. Wir sollten keinen Tag vergeuden. Wir machen jeweils das, was gemacht werden kann und was getan werden muss. Ich arbeite weiter an meinem Aktienbuch. Das bringt mir Spaß und ist für mich und viele Menschen hilfreich. Und ich bringe heute viel Freude in meinen Tag. So wird es ein guter Tag. Also vorwärts mit Optimismus. Alles wird gut.

Jetzt zeige ich dir die Atemtechnik Power-Breathing, die dich schnell wach macht und dir Energie gibt. Setze dich entspannt hin, der Rücken ist gerade. Dann atme schnell ein, atme aus und konzentriere dich dabei auf den ganzen Körper. Denke dabei die Zahlen von 1 bis 5 und mache das fünfmal. Zum Schluss atme ein, halte den Atem, stoppe alle Gedanken und spanne den ganzen Körper an. Du kannst mehrere Runden machen, bis du voller Energie und wach bist. Wenn dir schwindelig wird, mache eine Pause und warte bis der Schwindel weg ist.

166. Praktiziere heute positives Denken und dein Tag gelingt

Wie übt man positives Denken? Wir lenken unseren Blick auf das Positive in unserem Leben, in uns und unseren Mitmenschen. Was ist heute gut in deinem Leben? Zähle drei Dinge auf. Was ist gut an dir? Zähle auch drei Dinge auf. Was ist gut an einem dir nahen Menschen? Finde auch hier wieder drei Dinge. Positive Gedanken erzeugen positive Gefühle. Und positive Gefühle machen uns glücklich, gesund und geben uns Kraft für unser Leben. Wir können plötzlich optimistisch in unsere Zukunft schauen. Trainiere deinen Geist, das Gute zu sehen – in dir selbst, in anderen und in der Welt. Wiederhole positive Affirmationen oder denke bewusst heilsame Sätze wie: „Ich bin gut. Heute wird ein guter Tag. Mir werden heute gute Dinge begegnen. Glaube daran und sie werden dir begegnen. Notfalls kannst du etwas nachhelfen. Was ist heute dein positiver Satz? Was ist heute dein Grund der Freude?

Gut an meinem Leben ist, dass ich heute glücklich aufgewacht bin. Meine Glücksenergie ist wieder da. Dann kann es nur ein guter Tag werden. Heute ist Sonntag. Ich habe die Freiheit mich mit schönen Dingen zu beschäftigen. Auch mich selbst kann ich wieder positiv sehen. Mein Leben wird gelingen, Glück kommt auf mich zu. Ich wachse ins Licht. Etwas schwerer fällt es mir meine Freundin positiv zu sehen. Sie war gestern nach ihrer Ausbildung sehr erschöpft und etwas aggressiv. Da ich keine Lust auf ihre Aggressionen hatte, haben wir uns gestritten. Nicht schlimm, aber es hat meine Stimmung etwas eingetrübt. Ich beschließe deshalb heute ihr zu verzeihen und wünsche ihr einen schönen zweiten Tag ihrer Ausbildung. Heute Abend werden ich versuchen auch ihre Schwächen zu akzeptieren und mich positiv auf sie auszurichten. Ich beschließe, dass heute ein guter Tag wird.

167. Warum ist es hilfreich, wenn ein Buddhist sich mit allen Wesen und der ganzen Welt identifizieren kann?

Nach dem Mahayana- und Vajrayana-Buddhismus ist es von großem Nutzen, wenn ein Mensch lernt, sich mit allen Wesen und der ganzen Welt verbunden zu fühlen. Die Ursache des Leidens liegt nach buddhistischer Auffassung in der Vorstellung eines getrennten, festen Ichs. Solange der Mensch nur an sich selbst denkt und sein eigenes Glück sucht, entstehen Anhaftung, Angst, Konkurrenz und Einsamkeit. Mit wachsender spiritueller Einsicht erkennt er jedoch, dass alle Wesen voneinander abhängig sind und niemand unabhängig für sich allein existiert.

Aus dieser Erkenntnis erwächst ein Gefühl tiefer Verbundenheit. Das Wohl anderer wird ebenso wichtig wie das eigene Wohl. Liebe, Mitgefühl und Mitfreude entstehen ganz natürlich, weil die Grenzen zwischen „ich“ und „du“ immer durchlässiger werden. Wer einem anderen Menschen hilft, empfindet dies nicht als Opfer, sondern als Ausdruck der gemeinsamen Natur allen Lebens. Dadurch lösen sich Egoismus, Hass und Neid allmählich auf, und der Geist wird weit, ruhig und friedvoll.

Im tibetischen Buddhismus wird diese Haltung durch die Entwicklung von Bodhichitta gefördert – den Wunsch, zum Wohl aller fühlenden Wesen die Buddhaschaft zu verwirklichen. Der Praktizierende betrachtet alle Wesen als wertvoll und übt, jedem mit Respekt, Mitgefühl und liebender Güte zu begegnen. Dadurch entsteht eine tiefe innere Freude, denn das Herz öffnet sich für das Leben in seiner ganzen Fülle.

Auf der höchsten Ebene erkennt ein Erwachter die Leerheit aller Erscheinungen und die wechselseitige Verbundenheit allen Seins. Das bedeutet nicht, dass die Individualität verschwindet, sondern dass die trennende Vorstellung eines unabhängig bestehenden Ichs überwunden wird. Aus dieser Weisheit erwächst ein spontanes Handeln zum Wohl aller Wesen. Innere Ruhe, Mitgefühl und Weisheit bilden eine untrennbare Einheit.

Wer sich mit allen Wesen und der ganzen Welt verbunden fühlt, lebt freier und glücklicher. Die eigenen Sorgen verlieren an Schwere, das Herz wird weit und offen, und der Geist ruht in Gelassenheit. Aus dieser Verbundenheit entsteht eine tiefe Freude am Leben und der natürliche Wunsch, zum Glück und Frieden aller Wesen beizutragen. So wird das Mitgefühl nicht zu einer Pflicht, sondern zum spontanen Ausdruck eines erwachten Geistes.

7. Sich mit allen zu identifizieren führt zur Erleuchtung

Der tibetische Meister Atisha lehrte, dass der Weg zur Erleuchtung über die Überwindung der engen Vorstellung eines getrennten Ichs führt. Solange der Mensch sich nur mit seinem eigenen Körper, seinen Gedanken, seinen Wünschen und seinen Sorgen identifiziert, bleibt sein Geist begrenzt. Er erlebt die Welt in Gegensätzen: ich und die anderen, mein Glück und dein Glück, meine Bedürfnisse und deine Bedürfnisse. Diese Trennung ist nach buddhistischer Auffassung eine der Hauptursachen für Leid.

Atisha zeigte den Weg des Bodhichitta – des erwachten Herzens. Der Praktizierende übt, alle fühlenden Wesen als zutiefst verbunden mit sich selbst zu betrachten. Er entwickelt den Wunsch: Mögen alle Wesen glücklich sein, mögen alle Wesen frei von Leid sein. Durch diese innere Haltung wird das Herz immer weiter. Liebe und Mitgefühl wachsen, während Egoismus, Angst und Anhaftung schwächer werden.

Sich mit allen Wesen zu identifizieren bedeutet nicht, die eigene Persönlichkeit zu verlieren. Es bedeutet, die tiefere Verbundenheit des Lebens zu erkennen. Wie die Wellen eines Ozeans nicht wirklich getrennt vom Wasser sind, so sind auch alle Wesen miteinander verbunden. Wenn ein Mensch diese Wahrheit im Herzen erfährt, entsteht eine große Freiheit. Er muss nicht mehr ständig sein eigenes Glück verteidigen, sondern findet Freude darin, das Glück aller Wesen zu fördern. Atisha lehrte, dass Bodhichitta der kostbarste Geist auf dem Weg zur Erleuchtung ist. Durch Mitgefühl und Weisheit wird der Geist gereinigt und öffnet sich für seine wahre Natur.

168. Die drei größten Geheimnisse des Lebens

Heute möchte ich dir die drei größten Geheimnisse des Lebens verraten. Ich sah gestern einen Film über das Wirtschaftswunder in Indien. Darin wurde von einem jungen Mann berichtet, der nach Reichtum, Glück und Erfolg strebte. In der Schule war er fleißig. Sein Vater hat hart gearbeitet, um ihm ein Informatik Studium zu bezahlen. Doch am Ende des Studiums bekamen nur die zehn besten Prozent einen Job, der sie erfolgreich, reich und glücklich machte. 90 % der Studenten gehörten systembedingt zu den Verlierern. Der junge Mann verbringt sein Leben jetzt frustriert in der Reparaturwerkstatt seines Vater und kann gerade so eben von dem Geld überleben. Er sieht sein Leben als gescheitert an. Das liegt nur daran, dass er die drei Geheimnisse des Lebens nicht kennt. Sie sind auch schwer zu erkennen. Ich habe dazu viele Jahre meines Lebens gebraucht. Zuerst war ich so strebsam wie der junge Inder. Man kann sagen, dass ich eine Leistungsneurose hatte. Sie prägte mich die ersten dreißig Jahre meines Lebens. Sie brachte mich zum Burnout und in die Depression. Äußerlich war ich erfolgreich und innerlich unglücklich. Da begann ich über das Leben nachzudenken und entdeckte so nacheinander die drei Geheimnisse des Lebens. Das erste Geheimnis ist, dass es im Leben nicht darauf ankommt hoch hinaus zu kommen, sondern sich selbst zu leben. Dieses Geheimnis begreifen viele Menschen. Für mich bedeutete es, in meinem Leben alles zu machen, was ich gerne tun wollte. Ich hatte ein großes Wissensbedürfnis. Deshalb beschäftigte ich mich intensiv mit Psychologie, Philosophie und Spiritualität. Neben dem Jurastudium als Brotfach. Und ich wurde später erst Rechtsanwalt und dann Yogalehrer, weil genau das mein Weg der Selbstverwirklichung war. Das zweite Geheimnis ist schon schwieriger zu begreifen. Es geht darum mehr im Geben als im Nehmen, mehr in der Liebe als im Ego zu leben. Die Glücksforschung hat erkannt, dass das der große Glücksweg ist. Diesen Weg bin ich auch gegangen. In der Politik habe ich mich für das Ziel einer glücklichen Welt eingesetzt und als Yogalehrer habe ich das spirituelle Wissen verbreitet. Das dritte Geheimnis kann kein normaler Mensch begreifen. Ich entdeckte es durch Zufall in einer längeren Meditation. Plötzlich erwachte meine Kundalini-Energie vollständig und brachte mein Bewusstsein ins erleuchtete Sein. Im Yoga spricht man vom

Sat-Chid-Ananada, von der Glückseligkeit (Ananda), die durch die Verbindung von Ruhe und egolosem Einheitsbewusstsein entsteht. Es wird in der Spiritualität auch von einem Leben im Hier und Jetzt geredet. Die meisten Menschen begreifen aber nicht wirklich, was damit gemeint ist. Es ist ein Leben in Gott, in der Meditation und in der Liebe. Man nimmt das Leben so an, wie es ist und fließt wunschlos mit dem Leben. Dadurch entsteht eine große Glückseligkeit in einem und man weiß, dass man den tieferen Sinn des Lebens erreicht hat. Buddha bezeichnete es als ein Leben in der Meditation. Jesus sprach von einem Leben in Gott. Ich empfinde es als ein Leben im Licht. Für mich gehören alle drei Geheimnisse des Lebens zusammen. Man sollte sich selbst leben, in der Liebe leben und im erleuchteten Sein leben. Dann ist das Leben vollständig. Denkt über das Leben nach, findet euren Weg und seid glücklich. Das wünsche ich euch heute.

169. Die wichtigsten Lehren des tibetischen Meisters Atisha

Atisha Dipamkara Shrijnana war einer der bedeutendsten buddhistischen Meister Indiens und Tibets. Als großer Gelehrter und verwirklichter Meditationsmeister brachte er im 11. Jahrhundert die Lehren des Buddhismus nach Tibet und half dabei, den Dharma neu zu beleben. Seine Unterweisungen verbinden tiefe Weisheit mit einem praktischen Weg, der für jeden Menschen geeignet ist.

Eine seiner wichtigsten Lehren war: „Lade der Kuh nicht die Last eines Ochsen auf.“ Damit meinte Atisha, dass ein spiritueller Übender seine Kräfte und seine Voraussetzungen achten soll. Manche Menschen wollen zu schnell zu viele hohe Übungen machen und überfordern dadurch ihren Geist. Wie eine Kuh keine schwere Last tragen kann, die für einen starken Ochsen bestimmt ist, so sollte auch ein Mensch den Weg wählen, der zu seiner inneren Entwicklung passt. Geduld, Ausdauer und ein schrittweises Vorgehen führen weiter als übertriebener Ehrgeiz.

Atisha lehrte deshalb einen klaren Stufenweg zur Erleuchtung. Am Anfang steht ein heilsames Leben: Mitgefühl entwickeln, gutes Karma schaffen und den Geist von schädlichen Gewohnheiten reinigen. Danach vertieft der Praktizierende Meditation und Weisheit. Jede Stufe bereitet die nächste vor. Ein großer Baum wächst ebenfalls nicht an einem Tag, sondern braucht Wasser, Licht und Zeit.

Eine weitere zentrale Lehre Atishas war Bodhichitta, der erwachte Geist des Mitgefühls. Er sagte, dass der Wunsch, zum Wohl aller Wesen die Erleuchtung zu erlangen, der kostbarste Gedanke auf dem spirituellen Weg ist. Wer nur für sein eigenes Glück meditiert, bleibt in einem engen Bewusstsein gefangen. Wer aber sein Herz für alle Wesen öffnet, entwickelt eine grenzenlose Liebe und nähert sich der Buddhaschaft.

Ebenso wichtig war für Atisha der Guru-Yoga, die Verbindung mit einem verwirklichten Lehrer. Der Guru ist nicht einfach nur eine äußere Person, sondern ein Spiegel der eigenen Buddhanatur. Durch Hingabe, Vertrauen und

Meditation über die Weisheit des Lehrers öffnet sich der Schüler für die erleuchteten Qualitäten des eigenen Geistes. Der Lehrer zeigt den Weg, aber die Verwirklichung muss jeder Mensch selbst erfahren.

Eine überlieferte Geschichte erzählt, dass Atisha nach Tibet kam und dort viele Menschen traf, die große spirituelle Ziele hatten. Manche wollten sofort die höchsten tantrischen Übungen praktizieren, ohne die Grundlagen von Mitgefühl, Ethik und Geistesschulung entwickelt zu haben. Atisha fragte sie: „Was ist wichtiger – ein großer Meditationsmeister zu sein oder ein Mensch mit einem guten Herzen zu werden?“ Atisha lächelte und sagte: „Ohne ein gutes Herz sind selbst die höchsten Übungen nur ein weiterer Weg, das Ego zu stärken.“

170. Spiritualität und Gebet. Bete und dir wird geholfen

In der Spiritualität geht es um die Erweckung des inneren Glück, um ein Leben im Licht und in der Liebe. In allen großen Religionen gibt es spirituelle Traditionen, die das echte Gefühl und den lebendigen Glauben betonen. Es gibt die Spiritualität aber auch jenseits aller Religionen, einfach nur als undogmatischen Weg zu sich selbst. Es gibt viele spirituelle Techniken. Es gibt die Meditation, Körperübungen, Singen, Mantras und das Gebet. Im Christentum ist das Gebet ein persönliches Gespräch mit Gott, Jesus oder einem christlichen Heiligen. Im Buddhismus können wir uns mit Buddha durch eine Meditation, eine Visualisierung oder ein Mantra verbinden. Es gibt aber auch die Bitte um Hilfe an die Buddhas und Bodhisattvas. Der tibetische Meister Padmasambhava lehrte es zuerst zu dem persönlichen erleuchteten Meister zu beten und dann auf die Stimme der eigenen Weisheit zu hören. Damit habe ich die besten Erfahrungen gemacht. Meine Meisterin Mutter Meera sagt einfach: „Beten hilft.“ Sie empfiehlt uns so oft zu beten, wie wir wollen. Ich bitte jeden Tag alle meine Meister um Führung und Hilfe. Und ich bitte sie besonders in Notsituationen. Ich habe oft die Erfahrung gemacht, dass mir dann geholfen wird. Eigentlich habe ich ständig Notsituationen. Ich bete fast ständig. Das beruhigt mich. Ich glaube auch, dass ich in meinem Leben geführt werde. In jedem einzelnen Moment. So kann ich sagen, dass letztlich alles in meinem Leben genau so richtig ist, wie es ist. Alles ist gut. Oder alles wird gut. Ich empfehle deshalb auch allen Menschen zu beten, wenn sie Hilfe brauchen. Hilft das Beten? Wie hilft das Beten? Beten hilft uns uns auf uns selbst zu besinnen. Wir spüren unsere Gefühle. Wir denken über uns nach. Wir erkennen, was wir tun können und was wir nicht tun können. Wir geben mit dem Gebet unser Ego an das Universum haben. Es werden Wunder geschehen, wenn wir genau hinsehen. Wir werden die Erfahrung machen, dass wir dem Leben vertrauen können. Manchmal gibt es Krisen. Dann hilft das Gebet und die Führung des Universums. „Om alle erleuchteten Meister. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg für mich und alle mir nahen Menschen.“

171. Heute erkläre ich dir den Weg der Erleuchtung.

Erleuchtung muss nicht als Glaube an einen Gott verstanden werden, sondern als eine tiefgreifende Veränderung des Bewusstseins. Jeder Mensch kennt Momente, in denen der Geist ruhig wird und Sorgen, Ängste und innere Konflikte in den Hintergrund treten. Man fühlt sich klar, friedlich und mit dem Leben verbunden. Der Weg der Erleuchtung besteht darin, diesen Zustand nicht nur gelegentlich, sondern dauerhaft zu verwirklichen. Der Mensch leidet oft nicht an den äußeren Umständen, sondern an seinen Gedanken, Wünschen, Ängsten und Anhaftungen. Der spirituelle Weg zielt darauf ab, diese inneren Ursachen des Leidens zu erkennen und Schritt für Schritt aufzulösen.

Meditation, Achtsamkeit, Mitgefühl, Selbstbeobachtung und ein ethisches Leben helfen dabei. Dadurch entstehen innerer Frieden, Freiheit und eine tiefe Freude, die nicht mehr von äußeren Erfolgen oder Besitztümern abhängt. Auch die moderne Psychologie bestätigt viele Wirkungen dieser Praxis.

Regelmäßige Meditation kann Stress reduzieren, die Konzentration verbessern, Mitgefühl fördern und das Wohlbefinden steigern. Ob man diese Entwicklung als spirituelles Erwachen oder als Entfaltung des menschlichen Potenzials bezeichnet, bleibt jedem selbst überlassen.

172. Drei Worte, die deinen Tag sofort verändern.“ #Mit Optimismus voran. #Gelingen. #Alles wird gut.

Deine innere Haltung entscheidet, wie du die Welt erlebst. Gedanken formen die Realität. Hier sind drei Worte, die dich heute begleiten:

Optimismus. Wenn du morgens aufstehst und innerlich sagst: Mit Optimismus voran, dann richtest du dein Bewusstsein positiv aus. Du gehst nicht als Opfer in den Tag – sondern als Schöpfer. Du signalisierst dem Universum: „Ich vertraue darauf, dass der Weg sich unter meinen Füßen entfaltet.“

Gelingen. Fokussiere dich auf das Gelingen. Überlege dir klare Ziele für den Tag. Erschaffe dir eine positive Vision. Dein Geist beginnt dann, Lösungen zu suchen statt Probleme. Deine Energie wird klarer. Deshalb wirst du deine Ziele erreichen.

Vertrauen. Gut ist es den Tag mit einem Gebet zu beginnen und dann der inneren Stimme der Weisheit zu folgen. Tue das, was sich jeweils richtig an fühlt. Denke: „Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg.“ Und dann vertraue, gib dein Ego an das Universum ab und gehe einfach gelassen deinen Weg. In dem Moment, in dem du sagst: „Alles wird gut“, übergibst du die Kontrolle an eine höhere Ordnung. Du vertraust dem größeren Plan, auch wenn du ihn noch nicht siehst. Du wirst getragen, egal wie die Wellen im Außen gerade aussehen.

„Mit Optimismus voran. Gelingen. Alles wird gut.“ Sag diese Worte heute bewusst. Spüre sie. Lebe sie. Und beobachte, wie sich dein Tag verändert.

173. Was sind die drei kraftvollsten spirituellen Wege? #Liebe #Weisheit #Ruhe

Es gibt drei Wege, die dich am schnellsten ins Glück, in den Frieden und in die Liebe bringen. Den ersten Weg verkörpert im Yoga Shiva. Shiva geht den Weg des Yoga, der Meditation und der Erweckung der inneren spirituellen Kraft. Dieser Weg ist grundlegend wichtig, wenn wir unser inneres Glück bewahren wollen. Den Weg der Liebe zeigen Vishnu und die Glücksgöttin Lakshmi. Als Krishna inkarnierte sich Vishnu auf der Erde, um den Menschen zu helfen. Der dritte Weg ist der Meister-Yoga, auch genannt Bhakti-Yoga oder Guru-Yoga. Ein Symbol für den Meister-Yoga ist Brahma, der Gott der Weisheit.

Im Christentum verkörpert Jesus alle drei Wege. Er meditierte, er lehrte die Liebe und er hat versprochen alle seine Anhänger ins Licht zu führen. Dazu gibt es den wichtigen Satz im Johannes Evangelium: „Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben. Keiner kommt zu Gott außer durch mich.“ Dieser Satz wird oft missverstanden. Er bedeutet nicht, dass Jesus der einzige Meister ist, der die Menschen zu Gott bringen kann. Das kann jeder erleuchtete Meister. Jeder erleuchtete Meister lebt in Gott, in der Einheit, im Licht. Jeder erleuchtete Meister kennt deshalb den Weg. Dieser Satz im Johannes Evangelium besagt vielmehr, dass wir einen erleuchteten Meister brauchen, um den Weg ins Licht zu finden. Egal ob es sich dabei um Jesus, um Buddha, um Krishna oder einen anderen Erleuchteten handelt. Es gibt zwar Menschen, die aus sich selbst heraus zur Erleuchtung gekommen sind. Das ist aber sehr selten und geschieht meistens durch extrem großes Leid. Aber wir normalen Menschen haben ohne einen erleuchteten Meister grundsätzlich keine Chance zur Erleuchtung zu kommen. Weder kennen wir den Weg unser Ego zu übersteigen noch haben wir Kraft dazu.

Ich habe dreißig Jahre über den tieferen Sinn des Lebens nachgedacht. Ich habe das Glück in der Liebe, im beruflichen Erfolg und im äußeren Konsum gesucht. Aber nirgends war es dauerhaft und tiefgehend zu finden. Deshalb beschäftigte ich mich mit der Philosophie, der Psychologie und den verschiedenen Religionen der Welt. So traf ich den Philosophen Epikur. Er zeigte mit den Weg des inneren Glücks und des positiven Denken. Von Buddha

lernte ich den Weg der Meditation, von Jesus den Weg der umfassenden Liebe und von meinen vielen anderen erleuchteten Meistern den Weg der Erweckung der inneren Energie. Ich verbinde jeden Tag den Weg der Liebe, der Meditation und des Meister-Yoga miteinander und kann deshalb voller Vertrauen meinen Weg gehen. Alles geschieht zur richtigen Zeit. Alles wird gut. Mit Optimismus voran. Gelingen.

174. Was sind für einen Buddhisten die drei wichtigsten spirituellen Übungen?

Für einen Buddhisten lassen sich die wichtigsten spirituellen Übungen auf drei Kernbereiche verdichten. Sie werden in vielen Traditionen als Grundlage des Weges beschrieben:

Meditation (Geistesschulung)

Ethisches Leben (heilsames Handeln)

Weisheit (Einsicht in die Wirklichkeit)

1. Meditation – den Geist klären

Meditation bedeutet:

Achtsamkeit entwickeln

Gedanken beobachten

innere Ruhe kultivieren

nicht automatisch reagieren

Durch Meditation erkennt man: Gedanken sind nicht das Selbst. Gefühle kommen und gehen. Ohne Meditation bleibt der Geist unruhig – mit Meditation wird er klarer und friedlicher.

2. Ethisches Leben – das Herz reinigen

Dazu gehören:

Nicht schaden

Wahrhaftigkeit

Achtsamer Umgang mit Sexualität

Bewusster Umgang mit Besitz

Mitgefühl im Alltag

Warum ist das so wichtig? Weil unethisches Handeln den Geist unruhig macht. Ein reines Gewissen bringt innere Stabilität. Ethisches Leben ist praktische Spiritualität.

3. Weisheit – die Wirklichkeit erkennen

Weisheit bedeutet:

Vergänglichkeit verstehen

Leiden als Folge von Anhaftung erkennen

das feste Ich durchschauen

nach Erleuchtung streben

🔥 Zusammenspiel

Ethik beruhigt das Leben.

Meditation beruhigt den Geist.

Weisheit befreit das Herz.

Gemeinsam führen sie zum Erwachen. Die drei wichtigsten Übungen sind: Klar sehen. Gut handeln. Still werden. Oder noch einfacher: Ein reines Herz, ein wacher Geist, eine weise Sicht.

175. Die Kunst der klugen Motivation. Klopfmassage. Mit Kraft voran #Gelingen

Wie motiviert man sich, wenn man müde, kraftlos und unmotiviert ist? Zuerst definiert man seine Ziele? Was sind deine Lebensziele? Was sind deine Tagesziele? Auf welchem Weg kannst du sie erreichen? Je mehr du an deine Ziele glaubst, desto mehr Kraft geben sie dir. Der zweite Schritt besteht dann darin, sich einen Weg zu überlegen, auf dem man seine Ziele erreichen kann. Der dritte Schritt ist es die innere Kraft zu erwecken. Das geschieht am besten durch einige Körperübungen, Atemtechniken und Mantras. Denke mehrmals das Mantra Kraft, atme dazu kraftvoll aus und klopfe mit den Fäusten den Körper von unten bis oben ab. Beginne mit den Beinen, dann kommt der Bauch, der Brustkorb und der Kopf. Jetzt müsstest du wach sein. Jetzt kommt die Freude hinzu. Gehe deinen Weg so, dass er dir auch etwas Spaß bringt. Schalte eine schöne Musik an. Komme in den Flow durch die Begeisterung für deine Arbeit und deine Ziele.

Ich bin heute etwas müde und unmotiviert. Als erstes besinne ich mich auf das Ziel der Erleuchtung. Da ich den Zustand schon öfter erfahren habe, weiß ich wie gut das ist. Es ist gut im Glück, in der Liebe, in der Kraft und in der Weisheit zu leben. Insbesondere Kraft gibt mir die Vorstellung, dass ich dadurch zum Glück meiner Mitmenschen beitragen kann. Als Erleuchteter hat man viele besondere Kräfte, auch Siddhis genannt, durch die man seinen Mitmenschen auf ihrem Weg gut helfen kann. Als zweites überlege ich mir den Weg, der mich heute meinem Ziel näher bringt. Das ist ganz einfach. Etwas meditieren, etwas gehen, einige Atemübungen und Mantren, positives Denken und durch meine Energieübungen ins erleuchtete Sein und in die Liebe kommen. Gehe heute kleinen Schritten voran. Gutes Karma kommt auf dich zu. Vorwärts. Gelingen.

176. Wie kann man sich als spiritueller Mensch motivieren?

Die größte Motivation entsteht, wenn du dein höchstes Ziel niemals aus den Augen verlierst. Erinnere dich jeden Morgen daran, warum du auf dem spirituellen Weg bist: Du willst inneren Frieden finden, Liebe entfalten, wahres Glück erfahren und zum Erwachen gelangen. Wer ein großes Ziel vor Augen hat, findet auch die Kraft für die kleinen Schritte des Alltags.

Jeder Tag ist eine neue Chance. Jede Meditation bringt dich der Erleuchtung näher. Jede gute Tat vermehrt dein gutes Karma. Jeder liebevolle Gedanke öffnet dein Herz. Jeder überwundene negative Gedanke macht deinen Geist freier. Nichts ist umsonst. Jeder bewusste Schritt verändert dein Leben.

Spirituelle Motivation wächst, wenn du dein Herz mit positiven Kräften nährst. Lies jeden Tag einige Seiten in einem inspirierenden Buch. Meditiere. Wiederhole ein Mantra. Verbinde dich im Gebet oder im Guru-Yoga mit den großen Erleuchteten. Spüre, dass ihre Weisheit und ihre Kraft auch in dir lebendig werden. Nach der Lehre des Buddhismus und des Yoga trägt jeder Mensch bereits die Buddhanatur, das göttliche Bewusstsein, in sich. Deine Aufgabe ist es nicht, etwas Neues zu erschaffen, sondern das Licht in deinem Inneren zum Leuchten zu bringen.

Denke nicht an die Hindernisse, sondern an das Ziel. Schwierigkeiten sind keine Niederlagen, sondern Übungen auf dem Weg. Jede Krise kann dich stärker, mitfühlender und weiser machen. Wie ein Diamant erst durch großen Druck seinen Glanz erhält, wächst auch der spirituelle Mensch durch die Herausforderungen des Lebens.

Erinnere dich außerdem an die Vergänglichkeit. Niemand weiß, wie viele Tage ihm noch geschenkt werden. Gerade deshalb ist jeder Morgen kostbar. Heute ist der richtige Tag, Liebe zu leben. Heute ist der richtige Tag, Mitgefühl zu üben. Heute ist der richtige Tag, den Geist zu klären und Glück in die Welt zu bringen.

Und schließlich vertraue auf deine innere Kraft. In dir lebt eine unerschöpfliche Quelle von Liebe, Weisheit und Energie. Immer wenn du dich

an dein wahres Wesen erinnerst, erwacht neue Zuversicht. Gehe deinen Weg mit Freude, Ausdauer und Mut. Jeder Schritt bringt dich näher an dein Ziel. Jeder Tag kann ein Tag des Erwachens sein. Wer entschlossen seinen spirituellen Weg geht, verwandelt nicht nur sich selbst – er wird zu einem Licht für alle Wesen.

177. Wie kommst du heute am schnellsten ins Glück?

Was sind die drei kraftvollsten Worte? Dankbarkeit, Verzeihen und Hoffnung. Am schnellsten kommen wir laut Wissenschaft ins Glück, wenn wir uns jeden Tag auf drei Dinge besinnen, für die wir dankbar sind. Das lenkt unseren Blick auf das Positive, auf das, was wir in unserem Leben an Gutem bereits haben. Was sind heute die drei Dinge für die du dankbar bist? Ich bin dankbar für meinen spirituellen Weg, für meine gute Beziehung und mein schönes Haus im Grünen. Und zusätzlich noch für meine Gesundheit, genug Geld zum Leben und für meine vielen Freunde im Internet.

Verzeihen können ist auch wichtig. In jeder Beziehung gibt es viele Verletzungen, die man sich immer wieder verzeihen muss. Sonst kann man nicht dauerhaft glücklich zusammen leben. Auch mir selbst und dem Leben habe ich oft etwas zu verzeihen. Manchmal ist das Leben schwerer als ich es möchte. Manchmal mache ich Fehler, die ich mir verzeihen muss. Wer verzeihen kann, der findet immer wieder zum inneren Frieden.

Hoffnung ist das dritte große Wort. Wenn wir keine Hoffnung im Leben haben, können wir leicht an den vielen Problemen des Alltags verzweifeln. Die Hoffnung gibt uns eine größere Vision und trägt uns über alle Probleme hinaus. Für einen spirituellen Menschen ist die Hoffnung ein wichtiger Wert. Ich hoffe, dass sich die Dinge zum Guten wenden. Ich hoffe auf das große Glück in meiner Zukunft. Ich hoffe auf die Erleuchtung, auf das Paradies im Jenseits und insgesamt auf ein gutes Karma. Und ich bin optimistisch. Wer gute Samen in seinem Leben pflanzt, wird eines Tages eine reiche Ernte einfahren. Das wünsche ich allen meinen Freunden auch. Seid dankbar, übt euch im Verzeihen und lebt in der Hoffnung. Dann wird alles gut. Mit Optimismus voran.

178. Warum sind für einen Buddhisten Dankbarkeit, Verzeihen und Hoffnung wichtig?

Für einen Buddhisten sind Dankbarkeit, Verzeihen und Hoffnung wichtige Kräfte auf dem Weg zu innerem Frieden und zur Erleuchtung. Dankbarkeit öffnet das Herz und hilft, das Leben als kostbares Geschenk wahrzunehmen. Wer dankbar ist, richtet seine Aufmerksamkeit nicht ständig auf das, was fehlt, sondern erkennt die Fülle des Augenblicks. Im Buddhismus gilt jeder Moment als eine wertvolle Gelegenheit, Weisheit, Liebe und Mitgefühl zu entwickeln. Dankbarkeit verbindet den Menschen mit allen Wesen, denn nichts existiert unabhängig voneinander. Alles, was wir sind und haben, verdanken wir unzähligen Ursachen und Bedingungen.

Verzeihen ist eine Form der Befreiung. Ein Buddhist weiß, dass Menschen oft aus Unwissenheit, Angst oder innerem Leid heraus handeln. Wenn wir an Wut und Verletzungen festhalten, belasten wir vor allem unser eigenes Herz. Verzeihen bedeutet nicht, Unrecht gutzuheißen, sondern sich von Hass und innerer Vergiftung zu lösen. Buddha lehrte, dass Hass nicht durch Hass überwunden wird, sondern nur durch Liebe und Mitgefühl. Wer verzeiht, macht den Weg frei für Frieden und Heilung.

Auch Hoffnung hat im Buddhismus eine wichtige Bedeutung, wenn sie mit Weisheit verbunden ist. Es geht nicht um eine blinde Erwartung, dass alles von selbst besser wird, sondern um das Vertrauen, dass Veränderung möglich ist. Jeder Mensch besitzt nach buddhistischer Sicht die Buddhanatur – die Fähigkeit, Liebe, Klarheit und Mitgefühl zu entwickeln. Durch Meditation, gutes Handeln und einen bewussten Geist kann jeder Mensch sein Leben verwandeln. Hoffnung gibt die Kraft, auch in schwierigen Zeiten weiterzugehen.

Dankbarkeit, Verzeihen und Hoffnung führen gemeinsam zu einem offenen Herzen. Ein Mensch, der dankbar zurückblickt, verzeihen kann und voller Vertrauen in die Zukunft lebt, erfährt mehr Gelassenheit und Glück. Er erkennt, dass das wahre Glück nicht von äußeren Umständen abhängt, sondern aus der eigenen inneren Quelle von Frieden, Liebe und Weisheit entsteht. So

wird jeder Tag zu einer Möglichkeit, ein wenig mehr zu erwachen und ein Segen für die Welt zu sein.

179. Gibt es den tieferen Sinn des Lebens, die Erleuchtung, Gott, Nirvana?

Es gibt den tieferen Sinn des Lebens, die Erleuchtung, Gott. Ich habe es selbst erfahren. Millionen Menschen berichten davon. Die Erleuchtung ist ein Bewusstseinszustand des inneren Friedens, der Liebe, der Glückseligkeit und der Einheit. Man erfährt das ganze Universum als zusammenhängend. Man ist Teil davon und eins mit allem. Man übersteigt das Ego. Deshalb ist es so schwierig diesen Bewusstseinszustand zu erreichen. Der normale Mensch hängt an seinem Ego fest und blockiert dadurch die Erleuchtungsenergie. Es gibt verschiedene Wege das Ego zu überwinden und zur Erleuchtung zu kommen. Es gibt den Weg der Ruhe und der Meditation, auf dem der Geist so still wird, dass das Ego verschwindet. Es gibt den Weg der Liebe, bei dem man das Ego überwindet, indem man für das Glück aller Wesen arbeitet. Es gibt den Weg des Yoga, bei dem man die spirituelle Energie so weit entwickelt, dass es einen Bewusstseinsumschwung gibt. Es gibt den Weg des Nachdenkens, bei dem man so tiefgehend über den Sinn des Lebens nachdenkt, bis sich das Ego auflöst. Und es gibt den Weg des Meister-Yoga, bei dem ein erleuchteter Meister einem die Erleuchtungsenergie überträgt und einem hilft, das Ego zu überwinden.

Ich bin alle fünf Wege gegangen. Jeder Weg führt zum Ziel, wenn man ihn konsequent geht. Am besten geht man alle fünf Wege. Man spürt genau, was man gerade braucht und was einen vorwärts bringt. Letztlich ist der Weg der Erleuchtung ganz einfach. Man muss die inneren Verspannungen und Energieblockaden auflösen. Das geschieht durch Meditation, Energiearbeit und positives Denken. Dann fließt die spirituelle Energie und Erleuchtung entsteht von alleine. Dann erfährt man auch was Gott ist. Gott ist eine höhere Bewusstseinsdimension, die man auch als Brahman, Nirvana, Allah oder einfach als Ganzheit bezeichnen kann. Man kann sie nur erfahren, wenn man sein Ego auflöst. Dann begreift man auch, dass alle Religionen das Gleiche Ziel anstreben. Da es in den Religionen aber oft viel Ego gibt, bekämpfen sich die Menschen statt sich gegenseitig auf dem Weg zu unterstützen. Jede Religion zeigt einen Weg zur Erleuchtung. Buddha zeigt uns den Weg der Meditation, Jesus den Weg der Liebe und Shiva den Weg der Erweckung der Kundalini-

Energie. Ich persönlich gehe ganz undogmatisch meinen Weg. Ich praktiziere das, was sich für mich als hilfreich herausstellt. Das ist grundlegend der Weg der Energieerweckung im Yoga, der Weg der Liebe von Jesus und der Weg der Meditation im Sitzen, Gehen und Liegen von Buddha. Letztlich ist es der Weg meiner eigenen Weisheit, Erfahrung, Liebe und Richtigkeit. Also tut das, was ihr für richtig haltet und was eurer persönlichen Weisheit entspricht.

180. Wie kann man sich als Buddhist die Erleuchtung, das Nirvana und das Paradies nach dem Tod vorstellen?

Für einen Buddhisten ist die Erleuchtung das höchste Ziel des Lebens. Sie ist ein Zustand tiefen Erwachens, in dem alle Verblendungen, Ängste und das Festhalten an einem festen Ich überwunden sind. Der Geist wird klar, weit und frei. An die Stelle von Gier, Hass und Unwissenheit treten Liebe, Mitgefühl, Weisheit und Gelassenheit. Ein erleuchteter Mensch lebt im gegenwärtigen Augenblick und erfährt einen Frieden und eine Glückseligkeit, die nicht mehr von äußeren Umständen abhängen.

Das Nirvana wird in den buddhistischen Schriften oft als das Erlöschen der Ursachen des Leidens beschrieben. Es ist kein Ort, sondern ein Zustand völliger Freiheit. Weil dieser Zustand jenseits aller gewöhnlichen Erfahrungen liegt, betonen viele Texte, dass er sich mit Worten nicht vollständig beschreiben lässt. Man kann sich das Nirvana wie einen grenzenlosen Ozean des Friedens vorstellen, in dem alle innere Unruhe, alle Anhaftung und alle Verwirrung zur Ruhe gekommen sind. Es ist reine Klarheit, vollkommene Freiheit und unerschütterlicher innerer Frieden.

Viele buddhistische Traditionen lehren außerdem, dass das Bewusstsein nach dem Tod entsprechend dem eigenen Karma wiedergeboren wird. Wer jedoch einen hohen Grad spiritueller Entwicklung erreicht hat, kann nach der Lehre des Mahayana-Buddhismus in einem sogenannten Reinen Land wiedergeboren werden. Besonders bekannt ist das Reine Land des Buddha Amitabha. Dieses wird nicht als ewiger Himmel verstanden, sondern als ein reines und glückliches Dasein, in dem ideale Bedingungen herrschen, um die vollständige Erleuchtung zu verwirklichen. Dort gibt es keine Ablenkungen durch Hass, Gier oder Unwissenheit. Alles unterstützt die Entfaltung von Weisheit, Mitgefühl und innerem Frieden.

Manche buddhistische Meister beschreiben dieses Reine Land als eine Welt von strahlendem Licht, voll tiefer Freude, Harmonie und Schönheit. Andere deuten es symbolisch als den vollkommen gereinigten Geist selbst. Beide

Sichtweisen schließen sich nicht unbedingt aus. Entscheidend ist nicht die äußere Form, sondern die Erfahrung eines Bewusstseins, das frei von Leiden ist und ganz in Liebe und Weisheit ruht.

Letztlich weisen alle diese Vorstellungen auf dieselbe Wirklichkeit hin: den Weg zur Befreiung des Geistes. Erleuchtung, Nirvana und das Reine Land beschreiben unterschiedliche Aspekte dieses höchsten Ziels. Der Buddha ermutigte seine Schüler, diesen Zustand nicht nur gedanklich zu erfassen, sondern ihn durch Meditation, ethisches Handeln, Achtsamkeit und Mitgefühl selbst zu verwirklichen. Dann wird aus einer Hoffnung eine lebendige Erfahrung – die Erfahrung eines Geistes, der frei, friedvoll und von grenzenloser Liebe erfüllt ist.

181. Gibt es ein Leben nach dem Tod, die Reinkarnation und das Paradies im Jenseits?

Natürlich gibt es ein Leben nach dem Tod. Das Bewusstsein überlebt den Körper und reinkarniert sich so lange auf der Erde, bis es dauerhaft im Paradies leben kann. Es kann sich aber auch entscheiden, als erleuchtetes Wesen auf der Erde zu reinkarnieren, um seine Mitwesen zur Erleuchtung und ins Paradies zu bringen. Alle erleuchteten Meister erklären, dass es ein Leben nach dem Tod gibt. Buddha lehrte die Reinkarnation, bis man in der Lage ist in Nirvana einzugehen. Jesus sagte, dass er seine Anhänger ins Paradies bringen wird. Und für alle Yogis hat Shiva einen Bereich im Jenseits geschaffen, in dem sie spirituell weiter üben und bis zur vollen Erleuchtung wachsen können. Ich kenne meine früheren Leben und konnte die dort gesehenen Tatsachen nachprüfen. In einer Meditation erwachte meine Kundalini-Energie vollständig und ich konnte mit meinem Bewusstsein meinen Körper verlassen und ins höchste Paradies aufsteigen. Dort gab es kein Ego mehr, sondern nur noch Liebe, Frieden und unermessliches Glück. Ich war reines Bewusstsein, eins mit allem und trotzdem noch eine eigenständige Seele, die sich entscheiden konnte wieder zur Erde zurück zu kehren.

Was sagt die Wissenschaft dazu? Es gibt viele Indizien, die auf ein Leben nach dem Tod hindeuten. In der Nahtodforschung berichten viele Menschen, dass sie mit ihrem Bewusstsein den Körper verlassen haben und ins Licht aufgestiegen sind. Das Internet ist voll von ihren Berichten, die sehr glaubwürdig sind. Die Quantenforschung hat festgestellt, dass es möglich ist, dass das Bewusstsein nach Tod des Körpers in ein höheres Quantenfeld aufsteigt. Den besten Beweis liefert die Nahtodforschung. Sie hat festgestellt, dass oft Verstorbene ihren Tod geistig einigen Verwandten mitteilen. Der Beweis für ein reales Geschehen liegt darin, dass die Verwandten zu diesem Zeitpunkt materiell noch nichts von dem Tod wussten. So war es auch bei meiner Tante. Ihr Sohn starb im zweiten Weltkrieg fernab in Russland. Er erschien ihr sofort im Traum in einer Vision. Erst viele Wochen nachher bekam sie einen Feldpostbrief, der den Todeszeitpunkt bestätigte. Solche Fälle gibt es viele. Sie lassen sich nur mit einem Weiterleben der Seele nach dem Tod erklären. Für mich liegt der Hauptbeweis darin, dass ich meine früheren Leben

gesehen habe. Und natürlich vertraue ich auch den Aussagen der erleuchteten Meister. In der Bhagavad Gita erklärte Krishna, dass man keine Angst vor dem Tod haben muss, wenn man zu einem erleuchteten Meister betet. Auch meine Meisterin Mutter Meera sagt, dass sie alle ihre Anhänger beschützt. Ich glaube fest daran und gehe deshalb optimistisch in die Zukunft. Das wünsche euch auch. Glaubt daran. Alles wird gut, wenn ihr spirituell lebt.

182. Glaubt ein Buddhist an ein Leben nach dem Tod?

Für einen Buddhisten endet das Leben nicht mit dem Tod des Körpers. Der Körper vergeht, doch der Bewusstseinsstrom setzt sich fort. Nach der Lehre des Buddha wirken unsere Gedanken, Worte und Taten über den Tod hinaus. Das Gesetz des Karma verbindet ein Leben mit dem nächsten. So wie eine Kerze eine andere Kerze entzündet, ohne dass dieselbe Flamme von einer Kerze zur anderen wandert, setzt sich auch das Bewusstsein fort, ohne dass ein unveränderliches Ich von Leben zu Leben wandert.

Der Buddha lehrte die Wiedergeburt nicht als bloßen Glauben, sondern als eine Erkenntnis, die er in tiefer Meditation gewonnen hatte. In den buddhistischen Schriften wird berichtet, dass er in der Nacht seines Erwachens unzählige frühere Leben erinnerte und zugleich erkannte, wie Wesen entsprechend ihrem Karma wiedergeboren werden. Diese Einsicht gehörte nach der Überlieferung zu den entscheidenden Erfahrungen seiner Erleuchtung.

Auch viele große buddhistische Meister berichteten von Erinnerungen an frühere Leben oder von Erfahrungen, die sie als Hinweise auf die Kontinuität des Bewusstseins verstanden. Besonders im tibetischen Buddhismus gibt es die Tradition der Tulkus, wiedergeborener Meister, deren Wiedergeburten nach bestimmten Merkmalen gesucht werden. Für viele Buddhisten ist dies ein weiterer Hinweis darauf, dass der Tod nicht das Ende allen Bewusstseins ist.

Darüber hinaus erscheint die Wiedergeburt vielen Buddhisten als eine sinnvolle Erklärung für die großen Unterschiede im Leben der Menschen. Warum wird der eine in Frieden und Wohlstand geboren, während ein anderer von Krankheit oder Leid geprägt ist? Das Karma erklärt diese Unterschiede nicht als Strafe oder Belohnung, sondern als Folge früherer Ursachen und Bedingungen. Gleichzeitig betont der Buddhismus, dass jeder Mensch in jedem Augenblick neues Karma erschaffen und damit seine Zukunft verändern kann. Letztlich stützt sich der buddhistische Glaube an ein Leben nach dem Tod auf die Lehren des Buddha, auf die Erfahrungen vieler Meditierender und auf die Überzeugung, dass Bewusstsein nicht mit dem Tod des Körpers ausgelöscht wird.

183. Gibt es übersinnliche Kräfte? Welche Fähigkeiten kann ein Yogi haben?

Es gibt übersinnliche Kräfte. Sie werden im Yoga Siddhis genannt. Ich habe meine übersinnlichen Kräfte vor vierzig Jahren erweckt. Seit der Zeit gehören sie wie selbstverständlich für mich dazu. Sie sind nichts Besonderes mehr. Ich habe ein halbes Jahr jeden Tag dreißig Minuten bestimmte Yogaübungen gemacht. Dadurch wurden meine Energiekanäle gereinigt. Und plötzlich konnte ich die spirituelle Energie spüren. Das ist sehr wichtig auf dem Yogaweg. Es ist im tibetischen Buddhismus die Voraussetzung für die fortgeschrittenen spirituellen Übungen. So ist es auch im Yoga. Man kann Kundalini-Yoga nicht effektiv praktizieren, wenn man die Kundalini-Energie nicht spüren kann. Man kann nicht auf die Chakren meditieren, wenn man nicht weiß wo sie genau sind. Man kann nicht anderen Menschen auf dem spirituellen Weg helfen, wenn man nicht ihr persönliches Energiesystem begreift. Wichtig bei den Siddhis ist es, dass man sie nicht aus Ego Gründen missbraucht. Dadurch schadet man letztlich sich selbst und blockiert seine Erleuchtung. Und man lädt schlechtes Karma auf sich.

Ich spürte nach den Yogaübungen die Energie in mir, um mich herum und in meinen Mitmenschen. Dadurch war ich in der Lage effektiv die Energie in mir zu lenken und sie zu aktivieren. Und ich konnte effektiv als Yogalehrer arbeiten. Ich konnte meine Gruppen in kurzer Zeit innerlich reinigen, heilen und ins innere Glück führen. Ich muss aber betonen, dass meine spirituellen Kräfte noch klein sind. Meine erleuchteten Meister besitzen umfassende Siddhis. Sie können ihre Schüler über jede Distanz sehen. Sie können ihre Gegenwart, ihre Vergangenheit und ihre Zukunft sehen. Sie können ihnen Energien von Kraft, Frieden, Glück und Liebe schicken, sie heilen und ein schweres Leben leicht machen. Ich hätte ohne meine Meister nicht die vielen Krisen auf meinem spirituellen Weg bewältigt. Grundsätzlich gilt, dass die erleuchteten Meister einen sehen können, wenn man an sie denkt. Dann können sie einem auf dem Weg helfen. Es ist auf dem spirituellen Weg sehr hilfreich einen erleuchteten Meister zu haben. Da es das Leben nach dem Tod gibt, können die Meister einem auch vom Jenseits aus helfen. Wir können Jesus, Buddha, Shiva oder einen Meister unserer Wahl anrufen. Wir können sie

mit einem Gebet oder einem Mantra anrufen. Wir können uns mit ihnen durch ihre Bilder, Statuen und Bücher verbinden. Wenn wir Hilfe brauchen, werden sie da sein. Sie werden uns auf unserem Weg führen. Und wir werden es merken. Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg und für alle Menschen, die auch Hilfe möchten.

184. Gibt es übersinnliche Kräfte?

Die Frage nach übersinnlichen Kräften wird im Buddhismus weder sensationell noch dogmatisch behandelt.

Sie wird nüchtern betrachtet.

1. Gibt es übersinnliche Kräfte?

In den frühen buddhistischen Texten werden sogenannte Siddhis (übernatürliche Fähigkeiten) beschrieben. Auch Gautama Buddha soll laut Überlieferung solche Fähigkeiten besessen haben. Genannt werden unter anderem:

Gedanken anderer erkennen

Frühere Leben erinnern

Hellsehen / Fernwahrnehmung

Durchdringen von Materie

Bewusstes Verlassen des Körpers

Heilkräfte

außergewöhnliche Konzentrationskraft

Diese Fähigkeiten sollen sich durch tiefe Meditation (Samadhi) entwickeln.

2. Sind sie das Ziel?

Ganz klar: Nein. Der Buddha warnte ausdrücklich davor, sich in solchen Fähigkeiten zu verlieren. Warum? Weil:

sie das Ego stärken können

Stolz entstehen kann

man vom eigentlichen Ziel abgelenkt wird

Das Ziel ist nicht Macht. Das Ziel ist Befreiung von Gier, Hass und Unwissenheit.

3. Wie entstehen solche Kräfte?

Buddhistische Erklärung: Wenn der Geist extrem gesammelt, ruhig und klar wird, erweitert sich seine Wahrnehmungsfähigkeit.

Moderne Interpretation: Manche Fähigkeiten könnten psychologische Feinwahrnehmung, Intuition oder außergewöhnliche Konzentration sein. Ob man sie mystisch oder psychologisch deutet, hängt von der eigenen Sichtweise ab.

4. Wie sollte man damit umgehen?

Die klassische Haltung lautet:

Nicht suchen.

Nicht ablehnen.

Nicht anhaften.

Wenn besondere Erfahrungen auftreten:

ruhig bleiben

prüfen, ob sie heilsam sind

nicht damit prahlen

weiter üben

Die höchste „Kraft“ im Buddhismus ist nicht Hellsehen. Es ist:

Mitgefühl

innere Freiheit

Gleichmut

Die eigentliche übersinnliche Kraft

Die größte Kraft ist es:

bei Beleidigungen ruhig zu bleiben

im Leid gleichmütig zu bleiben

im Erfolg bescheiden zu bleiben

alle Wesen zu lieben

Das ist schwerer als durch Wände zu gehen. Und es führt wirklich zur Erleuchtung. Kurz gesagt: Vielleicht gibt es besondere Fähigkeiten. Aber die größte Fähigkeit ist ein erwachtes Herz.

185. Gutes Karma. Mit Optimismus voran. Gelingen.

Gutes Karma entsteht, wenn wir als guter Mensch leben. Nach dem Dalai Lama ist es die Essenz aller Religionen ein guter Mensch zu sein. Wir sollten nicht nur an uns denken, sondern auch an unsere Mitmenschen und an die Welt insgesamt. Ich denke jeden Tag das Mantra: „Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.“ Eine zentrale Lehre im Yoga ist der Weg der Liebe, verbunden mit dem Mantra „Mögen alle Wesen an allen Orten glücklich sein.“ Lokah Samastah Sukhino Bhavantu. Diese Lehre bringt einen in die Liebe, ins Glück und zur Erleuchtung.

Jesus lehrte die Liebe zu Gott verbunden mit der Liebe zu den Mitmenschen. Wenn wir Gott als Erleuchtungsdimension verstehen, dann ist die Liebe zu Gott die Liebe zur Erleuchtung, zu unserem höheren Selbst. Die Liebe zu den Mitmenschen bedeutet aus der Liebe und nicht aus dem Ego heraus zu leben. Dann verschwindet das Ego. Letztlich bedeutet es den Weg der Meditation mit dem Weg der Liebe zu verbinden. Das ist auch der Weg des Dalai Lama und meiner hinduistischen Meister. Als Drittes kommt noch hinzu, sich immer wieder mit Gott, den erleuchteten Meister und seiner inneren Weisheit zu verbinden. Dann werden wir auf unserem Weg ins Licht geführt. Wir sollten aber auch klug leben. Wir sollten auf dem Weg der Liebe auch gut für uns sorgen. Wir sollten mit Weisheit und mit innerem Gespür voran gehen. Es gibt viele Fallen auf dem spirituellen Weg. Es gibt die Falle des Dogmatismus und die Falle des verschleierte Egoismus. Wir tun so, als ob wir aus Liebe handeln, aber in Wirklichkeit ist es Egoismus. Wir sollten immer unsere tiefere Motivation prüfen. Nur so können wir den Egoismus durchschauen.

Es gibt viele schlechte Menschen auf der Welt. Scheinbar ist man in dieser Welt erfolgreich, wenn man egoistisch handelt. Aber das ist ein Irrtum. So entsteht schlechtes Karma. Das merkt man, wenn über mehrere Leben denkt. Wer in diesem Leben schlecht handelt, muss im nächsten Leben viel Leid ertragen. Wenn wir in diesem Leben Leid zu ertragen haben, dann können wir es durch gute Taten auflösen oder zumindest an der Entfaltung hindern. Wenn wir uns durch die erleuchteten Meister führen lassen, dann kann auch

schlechtes in gutes Karma verwandelt werden. Als schlechter Mensch zu leben hat noch einen weiteren Nachteil. Wir mögen äußerlich kurzfristig erfolgreich sein, aber innerlich werden wir nicht wirklich glücklich werden. Glück entsteht durch ein geöffnetes Herzchakra. Und genau das wird durch den Egoismus blockiert. Also erzeugt gutes Karma und aus eurem Leben wird ein Weg in die Liebe und ins Licht.

186. Wie entsteht gutes Karma?

Vertraue darauf, dass jede gute Tat, jedes ehrliche Lächeln und jeder mutige Schritt Spuren hinterlässt. Gutes Karma entsteht nicht zufällig – es wächst aus deinem Handeln, deinen Gedanken und deiner Haltung dem Leben gegenüber. Auch wenn der Weg manchmal steinig ist: Mit Optimismus gehst du nicht nur leichter, sondern weiter. Du entscheidest dich bewusst dafür, an Möglichkeiten zu glauben statt an Grenzen. Und genau darin liegt deine Kraft. Was du heute mit Zuversicht beginnst, kann morgen Früchte tragen. Bleib offen, bleib freundlich, bleib mutig. Gutes Karma begleitet dich – Schritt für Schritt.

Karma stammt aus dem Sanskrit und bedeutet wörtlich „Handlung“ oder „Tat“. In spirituellen Traditionen wie dem Hinduismus und dem Buddhismus beschreibt Karma das Prinzip von Ursache und Wirkung: Jede Handlung – ob durch Gedanken, Worte oder Taten – hat Folgen. Diese Folgen beeinflussen unser jetziges und nach traditioneller Lehre auch zukünftige Leben. Dabei ist Karma kein „Belohnungs- oder Bestrafungssystem“, sondern eher ein natürliches Gesetz: Was wir aussenden, kommt in irgendeiner Form zu uns zurück. Positive Absichten und hilfreiche Handlungen schaffen günstige Bedingungen – negatives Verhalten kann Leid verstärken.

187. Wie erzeugen wir gutes Karma?

Gutes Karma entsteht bewusst – durch innere Haltung und äußeres Handeln:

1. Gute Absichten pflegen

Nicht nur die Tat zählt, sondern auch die Motivation dahinter. Handlungen aus Mitgefühl, Ehrlichkeit und Respekt wirken stärker als solche aus Eigennutz.

2. Freundlich handeln

Kleine Gesten – ein Lächeln, Zuhören, Unterstützung – können große Wirkung haben. Freundlichkeit erzeugt oft eine Kettenreaktion.

3. Verantwortung übernehmen

Eigene Fehler erkennen und daraus lernen verbessert nicht nur unser Leben, sondern auch das Umfeld.

4. Dankbarkeit entwickeln

Wer dankbar ist, lenkt den Blick auf das Positive. Diese Haltung beeinflusst Entscheidungen und Ausstrahlung.

5. Achtsam leben

Bewusst mit Gedanken, Worten und Taten umgehen – denn alles hinterlässt Spuren.

187. Sei heute dein guter Coach.

Sei heute dein eigener Coach. Was brauchst du heute? Wie bekommst du Kraft und Motivation für deinen Weg? Denke positiv. Glaube an dich, an deinen Weg, an deinen Erfolg, an dein Glück. Materialisiere Fülle in deinem Leben. Übernimm Verantwortung für deine Gedanken, Entscheidungen und Handlungen. Definiere klare Ziele. Gehe mit kleinen Schritten voran. Sieh dich als Sieger. Erwecke deine innere Energie durch Sport, Energie-Yoga und positives Denken.

Ein Coach stellt zuerst Fragen. Was brauche ich heute wirklich? Was ist heute ein realistisches Ziel? Was würde mir jetzt gut tun? Was ist der nächste kleine Schritt? Positive Selbstgespräche stärken Motivation und Selbstvertrauen. Ein guter Coach spricht: Ich erreiche meine Ziele. Ich schaffe das. Ich bin gut. Ein guter Coach arbeitet mit konkreten, machbaren Schritten. Erfolge – auch kleine – geben Energie. Ein guter Coach lernt aus Fehlern. Ein guter Coach sorgt für eine gute Energie. Er sorgt für genug Bewegung, macht kleine Pausen und erholt sich durch eine Meditation.

Setz dich 2 Minuten hin und stell dir vor, du sprichst gerade mit deinem besten Freund / deiner besten Freundin, die genau dein aktuelles Problem hat. Was würdest du ihr sagen? → Sag genau das jetzt zu dir selbst – in der Ich-Form.

Und jetzt die entscheidende Frage von deinem heutigen Coach an dich: Was ist genau EIN kleiner, aber echter nächster Schritt, den du heute oder spätestens morgen machen wirst – weil du es dir wert bist?

189. Geh heute sanft und freundlich mit dir um

Heute darfst du dir selbst mit der gleichen Freundlichkeit und Unterstützung begegnen, die du vielleicht einem guten Freund geben würdest. Stell dir vor, du hättest einen Coach an deiner Seite – jemanden, der an dich glaubt, der dich ermutigt und dir hilft, klar zu sehen. Heute kannst du diese Person selbst sein.

Nimm dir einen Moment und halte kurz inne. Atme ruhig ein und aus. Frage dich: Was brauche ich heute wirklich? Vielleicht ist es Mut, vielleicht Geduld, vielleicht einfach ein kleiner Schritt nach vorne. Ein guter Coach verlangt keine Perfektion. Er erinnert dich daran, dass Fortschritt oft aus vielen kleinen Schritten besteht.

Du musst heute nicht alles auf einmal schaffen. Es reicht, wenn du beginnst. Ein einziger Schritt kann der Anfang von etwas Größerem sein. Vielleicht erledigst du eine Aufgabe, die du schon lange vor dir herschiebst. Vielleicht nimmst du dir Zeit für dich selbst, um Kraft zu sammeln. Vielleicht sprichst du dir einfach innerlich Mut zu.

Wenn Zweifel auftauchen, erinnere dich daran: Du hast schon viele Herausforderungen gemeistert. Jeder Mensch trägt Erfahrungen, Stärke und Lernfähigkeit in sich. Auch du. Ein innerer Coach sagt nicht: „Du bist nicht gut genug.“ Er sagt: „Du bist auf dem Weg. Und jeder Schritt zählt.“

Es wird Tage geben, an denen Dinge leichter fallen, und Tage, an denen sie schwieriger erscheinen. Doch genau dann ist es wichtig, freundlich mit dir selbst zu sein. Fehler sind kein Zeichen von Schwäche. Sie sind Hinweise, aus denen du lernen kannst. Ein Coach hilft dir aufzustehen, hinzuschauen und weiterzugehen.

Erinnere dich auch daran, gut für deine Energie zu sorgen. Ein kurzer Spaziergang, ein bewusstes Durchatmen, ein Moment der Dankbarkeit – all das sind kleine Quellen von Kraft. Sie helfen dir, den Blick wieder auf das zu richten, was möglich ist.

Heute darfst du dir selbst sagen: Ich vertraue darauf, dass ich wachsen kann. Ich darf lernen. Ich darf Schritt für Schritt vorangehen.

Und vielleicht ist genau das die wichtigste Aufgabe deines inneren Coaches: dich daran zu erinnern, dass du mehr Möglichkeiten in dir trägst, als du manchmal glaubst.

Also geh in diesen Tag mit einer ruhigen Zuversicht. Unterstütze dich selbst. Ermutige dich selbst. Und wenn der Tag endet, erkenne an, was du geschafft hast – egal wie groß oder klein es war.

Denn jeder Schritt, den du bewusst gehst, ist ein Schritt nach vorne.

190. Wie ist ein Buddhist sein eigener Coach?

Ein Buddhist ist auf besondere Weise sein eigener Coach, weil er lernt, seinen Geist bewusst zu beobachten, zu verstehen und zu lenken. Im Buddhismus liegt der Schwerpunkt darauf, Verantwortung für die eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen zu übernehmen. Der Lehrer zeigt den Weg – aber gehen muss ihn jeder selbst.

Schon Siddhartha Gautama betonte, dass jeder Mensch sein eigener innerer Führer werden kann. Seine Lehre lädt dazu ein, den Geist zu trainieren – ähnlich wie ein Coach einen Menschen trainiert, sein Potenzial zu entfalten.

1. Achtsamkeit als innerer Beobachter

Ein Buddhist übt Achtsamkeit. Das bedeutet, Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen, ohne sofort darauf zu reagieren.

Zum Beispiel:

„Ich merke, dass Ärger in mir entsteht.“

„Ich spüre gerade Stress.“

Allein dieses Beobachten schafft Abstand. Der Mensch wird weniger von seinen Emotionen gesteuert – er beginnt, sich selbst zu führen.

2. Den Geist trainieren

Im Buddhismus gilt der Geist als formbar. Durch Meditation und bewusstes Denken kann man ihn stärken.

Ein buddhistisches Selbstcoaching könnte so aussehen:

negative Gedanken erkennen

Mitgefühl entwickeln

Geduld üben

den Blick auf das Wesentliche richten

So entsteht nach und nach ein stabilerer und klarerer Geist.

3. Verantwortung für das eigene Karma

Ein Buddhist weiß, dass seine Handlungen Karma erzeugen. Deshalb fragt er sich:

Ist meine Handlung hilfreich oder schädlich?

Kommt sie aus Mitgefühl oder aus Ärger?

Diese Reflexion wirkt wie ein innerer Coach, der ständig Orientierung gibt.

4. Der Achtfache Pfad als Trainingsplan

Der Edle Achtfache Pfad ist im Buddhismus so etwas wie ein Lebens- und Trainingsprogramm. Er umfasst unter anderem:

rechte Sicht

rechte Rede

rechtes Handeln

rechte Achtsamkeit

Diese Prinzipien helfen, das eigene Leben bewusst und sinnvoll zu gestalten.

191. Ich möchte mich kurz vorstellen. Mein Weg, mein Wissen und meine Erleuchtungserfahrungen. #YogiNils

Es tauchte die Frage auf, woher ich mein Wissen habe. Deshalb möchte ich mich für alle, die mich noch nicht kennen, kurz vorstellen. Ich war mein Leben lang auf der Suche nach dem tieferen Sinn des Lebens. Bereits als Schüler begann ich mich mit Philosophie und Psychologie zu beschäftigen. Meine Idee war, dass es der tiefere Sinn des Lebens ist glücklich zu sein. Ich probierte viele Glückswege aus. Ich suchte das Glück im Reisen, in Liebesbeziehungen, in der Politik und in einer beruflichen Karriere. Ich studierte Rechtswissenschaft und wurde Rechtsanwalt. Durch den Examensstress kam ich in einen Burnout und in eine schwere Depression. Ich versuchte mich mit meinem psychologischen und spirituellen Wissen daraus zu befreien. Letztlich rettete mich das konsequente positive Denken. Ich praktizierte so radikal das positive Denken, dass sich dadurch meine Depression auflöste und ich zur Erleuchtung durchbrach. Ich wachte morgens auf und war reines Bewusstsein ohne Ego und voller Frieden und Mitgefühl für alle leidenden Menschen. Mir war aber bewusst, dass meine Erleuchtung noch nicht vollständig war. Mir fehlte noch die tiefe Glückseligkeit, von der viele Erleuchtete berichten. In die Glückseligkeit kam ich, als in einer Meditation meine Kundalini-Energie vollständig erwachte. Sie stieg vom Beckenboden als dicke Energiesäule in der Mitte des Körpers hoch bis in den Kopf. Dann gab es einen Bewusstseinsumschwung und ich war im Paradies, in einer hohen Energiedimension im Jenseits. Dort gab es unermessliche Glückseligkeit, Ruhe, Liebe und kein Ego. Ich war in Gott und eins mit Gott. Ich konnte Gott sogar Fragen stellen. Nach einiger Zeit kehrt mein Bewusstsein aus dem Paradies zurück auf die Erde in meinen Körper. Ich las die Bibel, die Bhagavad Gita, das Tao Te Kind und die Schriften Buddhas. Mir wurde klar, dass es in allen Religionen um die Erleuchtung und den Aufstieg der Seele ins Paradies ging. Durch meine Erleuchtungserfahrungen konnte ich plötzlich die Schriften aller Religionen auf einer tiefen Ebene verstehen. Mein Leben änderte sich radikal. Ich gab meinen Beruf als Rechtsanwalt auf, trennte mich von meiner Familie und wurde ein Yogi. Ich machte eine Ausbildung als Yogalehrer und

als Psychotherapeut. Zehn Jahre gab ich Kurse zum positiven Denken an einem Gesundheitszentrum. 18 Jahre arbeitete ich als Yogalehrer an der Hamburger Volkshochschule. Ich schrieb viele Bücher. Mein spiritueller Weg ist noch nicht zu Ende. Um zur vollständigen Erleuchtung zu kommen, muss man viel in sich reinigen. Ich ging durch viele spirituelle Krisen hindurch. Ich erlebte heftige Reinigungsprozesse. Aber dank der Hilfe meiner erleuchteten Meister konnte ich alle Krisen gut überstehen. Vor acht Jahren habe ich meine jetzige Freundin Barbara kennengelernt, mit der ich seit zwei Jahren zusammenlebe. Mein Wissen habe ich letztlich durch meine vielen Erleuchtungserfahrungen und durch die vielen Bücher und spirituellen Lehrer, denen ich im Laufe meines Lebens begegnen durfte. Ihr könnt gerne weitere Fragen stellen, wenn ihr möchtet.

192. Was sind heute deine drei Schritte ins Glück?

Beginne den Tag mit einem klaren Gedanken. Frage dich: „Was würde diesen Tag zu einem guten Tag machen?“ Es muss nichts Großes sein. Ein Gespräch, ein Spaziergang, eine erledigte Aufgabe. Klare Absichten geben dem Tag Richtung. Der wichtigste Schritt ist es positiv zu denken. Lebe aus einem tieferen Sinn heraus. Wer aus einem tieferen Sinn heraus lebt, kann auch in schwierigen Situationen glücklich sein. Konzentriere dich auf das, was positiv in deinem Leben ist. Richte deinen Geist auf positive Ziele und ein positives Leben aus. Und dann komme im dritten Schritt ins positive Tun? Was ist heute dein positives Tun? Ich wachte heute auf und beschloss, dass es ein glücklicher Tag wird. Als erstes aktivierte ich meine spirituelle Energie durch einen Spaziergang verbunden mit Atemübungen und Mantren. Dann meditierte ich eine Runde. Und dann kam ich ins positive Tun. Mein positives Tun ist es heute mein Aktienbuch weiter zu überarbeiten. Ich will es vereinfachen und noch besser die Wege aufzeigen, durch die man schnell reich werden kann. Aber die wichtigste Investition ist natürlich die Investition in das innere Glück und die Erleuchtung. 90 % des Glücks eines Menschen kommen von innen. Das sollten wir nie vergessen. Also Glück auf!

193. Sechs Glückstipps

1. Beginne den Tag mit einem klaren Gedanken

Bevor du dich in Aufgaben stürzt, nimm dir einen Moment und frage dich:

„Was würde diesen Tag zu einem guten Tag machen?“

Es muss nichts Großes sein. Ein Gespräch, ein Spaziergang, eine erledigte Aufgabe. Klare Absichten geben dem Tag Richtung.

2. Tue bewusst etwas Gutes

Eine kleine freundliche Handlung kann erstaunlich viel Glück erzeugen:

jemandem helfen

ein ehrliches Kompliment machen

jemandem zuhören

eine Dankesnachricht schreiben

Freundlichkeit wirkt oft wie ein Spiegel – sie kommt zu dir zurück.

3. Bewege dich und gehe nach draußen

Ein kurzer Spaziergang, frische Luft oder Bewegung hilft dem Körper, Stress abzubauen. Schon 10–20 Minuten können die Stimmung deutlich verbessern.

Bewegung bringt den Geist aus dem Grübeln zurück ins Leben.

4. Übe Dankbarkeit

Nimm dir am Tag kurz Zeit und frage dich:

Wofür bin ich heute dankbar?

Was ist heute schon gut gelaufen?

Der Geist richtet sich dann stärker auf das Positive.

5. Erlaube dir kleine Momente der Freude

Glück entsteht oft in einfachen Dingen:

eine Tasse Tee oder Kaffee bewusst genießen ☕

Musik hören

einen Sonnenstrahl wahrnehmen

ein paar Minuten ruhig atmen

Wenn du diese Momente bewusst wahrnimmst, wächst dein Gefühl von Zufriedenheit.

6. Etwas Neues wagen (Abwechslung)

Routine ist der Feind der Begeisterung. Brich heute aus:

Ein neues Rezept: Probiere heute Abend etwas aus, das du noch nie gekocht hast. Vielleicht etwas Würziges aus der thailändischen Küche oder ein klassisches Risotto?

Micro-Abenteuer: Fahr mit der Bahn an eine Endstation, an der du noch nie warst, und erkunde das Viertel für eine Stunde.

Die 3-Minuten-Nachricht: Schreib jemandem, den du magst, einfach nur: „Hab gerade an dich gedacht, hoffe dir geht’s gut.“ Die Antwort wird dir garantiert ein Lächeln entlocken.

Dein verrücktes Hobby: Zeit für ein Buch, eine Meditation oder ein Hobby sind pures Gold.

194. Tag der Entscheidung

Triff eine klare innere Entscheidung für Veränderung. Was ist heute dein Entschluss? Wie kommst du ins Glück?

Der spirituelle Weg beginnt mit einem Entschluss. Was möchtest du in deinem Leben erreichen? Wie möchtest du sein? Glücklicher, friedvoller, liebevoller, weiser, kraftvoller? Entscheide dich dafür. Und beginne heute gleich mit dem ersten Schritt der Umsetzung. Was kannst du heute tun, um glücklicher, liebevoller, kraftvoller, friedvoller und weiser zu werden? Vielleicht sind es fünf Minuten Meditation, Yoga, ein Spaziergang, eine gute Tat, ein spirituelles Buch lesen, den Tag mit einer positiven Selbstbesinnung beginnen? In einer Welt der Unweisheit braucht man eine klare Entscheidung, um weise zu leben. Die Energien der Mitmenschen ziehen einen oft in die Unweisheit, in die Angst, in die Anhaftung, in die Wut. Wir müssen uns klar für den Weg des inneren Glücks, des Friedens und der Liebe entscheiden, wenn wir unseren Weg erfolgreich gehen wollen.

Das Zentrum des Buddhismus ist der achtfache Pfad. Danach beginnt der Weg zur Erleuchtung mit der Erkenntnis der Weisheit von der Erleuchtung und einem klaren Entschluss. Sonst kann man den Weg nicht erfolgreich gehen. Und dieser Entschluss wird jeden Tag in einem Gelöbnis bekräftigt. Ich nehme Zuflucht zur Erleuchtung, zu Buddha, zur spirituellen Gemeinschaft und zum spirituellen Weg. Ich überwinde das Leiden in meinem Leben und entwickle mein inneres Glück. Ich meditiere, ich arbeite an meinen Gedanken, ich wirke für das Glück aller Wesen. Was hält dich auf deinem Weg? Denke darüber nach und triff eine klare Entscheidung. Dein heutiger Schritt kann eine positive Selbstbesinnung, eine Meditation oder etwas Yoga sein. Oder einfach nur meine Tagesbotschaft hören und dich davon inspirieren lassen. Ich wünsche dir einen schönen Tag.

195. Was beschließt ein Buddhist jeden Tag?

Ein Buddhist beginnt jeden Tag mit einem klaren Entschluss. Er erinnert sich daran, bewusst zu leben, niemandem zu schaden und den Tag zum Wohl aller Wesen zu nutzen. Er beschließt, mit Liebe statt mit Hass, mit Weisheit statt mit Verblendung und mit Mitgefühl statt mit Gleichgültigkeit zu handeln. Er nimmt sich vor, achtsam auf seine Gedanken, Worte und Taten zu achten, denn sie formen sein Karma und seinen Geist.

Viele Buddhisten fassen am Morgen den Entschluss, Schwierigkeiten mit Gelassenheit zu begegnen und Leiden als Gelegenheit zum inneren Wachstum zu sehen. Sie wollen ihre Gefühle bewusst wahrnehmen, ohne von ihnen beherrscht zu werden. Sie üben sich darin, loszulassen, was sie nicht ändern können, und mutig zu handeln, wo sie etwas zum Guten bewirken können.

Besonders im Mahayana-Buddhismus erneuern viele Praktizierende täglich ihren Bodhisattva-Wunsch: Sie möchten nicht nur selbst Erwachen erlangen, sondern allen Wesen auf ihrem Weg zu Glück, Frieden und Befreiung helfen. Sie erinnern sich daran, dass jeder Mensch ihnen etwas lehren kann und jede Begegnung eine Gelegenheit ist, Mitgefühl und Geduld zu entwickeln.

So beginnt jeder neue Tag mit einer inneren Ausrichtung: Heute will ich mein Bestes geben. Heute will ich Liebe, Freude und Frieden in die Welt bringen. Heute gehe ich den Weg des Erwachens – Schritt für Schritt, mit offenem Herzen und klarem Geist.

196. Selbstbeobachtung

Der spirituelle Weg beginnt mit der Selbstbeobachtung. Welche Gedankenmuster hast du? Welche Gefühle sind in dir? Die psychologische Grunderkenntnis ist, dass die Gedanken die Gefühle verursachen und nicht die Probleme. Wie du gefühlsmäßig auf ein Problem reagierst, hängt von deinen Gedankenmustern und deiner Persönlichkeit ab. Wenn man begreift, wie man psychisch funktioniert, kann man sich positiv steuern. Der erste Schritt ist es sich neutral zu beobachten. Der zweite Schritt besteht dann darin, seinen Geist positiv auszurichten und positive Eigenschaften wie innerer Frieden, Glück, Liebe, Kraft und Weisheit zu entwickeln. Diese Eigenschaften sind die Basis der Erleuchtung. Wir vergleichen uns mit einem Vorbild wie Buddha, Jesus, Shiva oder der Glücksgöttin Lakshmi, Dann wissen wir, was wir an uns noch entwickeln müssen.

Ich habe es im Laufe meines spirituellen Weges gelernt, meine Gedanken und Gefühle zu beobachten. Ich bin sozusagen mein eigener kleiner Beobachter. Ich erkenne den Zusammenhang zwischen Energie, Gedanken und Gefühlen. Zuerst baue ich normalerweise durch Übungen wie Gehen, Yoga und Meditation meine Energie auf. Wenn die Energie fließt, bin ich in der Lage positiv zu denken. Dann richte meinen Geist positiv aus. Dann lomme ich ins positive Handeln. Tagsüber beobachte ich mich. Dann weiß ich, wann ich eine Pause brauche, wann ich etwas Bewegung brauche, wann ich etwas Freude brauche und wann ich mit Kraft voran gehen muss. Also frisch auf und positiv in den Tag gestartet.

197. Wie man Selbstbeobachtung üben kann

In vielen spirituellen Traditionen – besonders im Buddhismus – wird gelehrt, dass Erkenntnis nicht zuerst im Außen entsteht, sondern im Verstehen des eigenen Geistes. Schon Siddhartha Gautama betonte, dass der Mensch durch das Beobachten seiner Gedanken und Gefühle Weisheit entwickeln kann. Selbstbeobachtung heißt: die eigenen Gedanken bemerken, Gefühle wahrnehmen, Reaktionen erkennen, Gewohnheiten verstehen. Man schaut innerlich zu, ohne sich sofort zu bewerten oder zu verurteilen. Zum Beispiel: „Ich merke, dass ich gerade ungeduldig werde.“ „Ich sehe, dass mich diese Situation ärgert.“ „Ich habe gerade einen kritischen Gedanken über mich.“ Allein dieses Wahrnehmen bringt mehr Bewusstsein in das eigene Leben. Viele Menschen leben im Autopiloten. Gedanken, Emotionen und Gewohnheiten steuern ihr Verhalten. Wenn man beginnt, sich selbst zu beobachten, entsteht ein kleiner innerer Abstand. In diesem Moment hat man eine Wahl, wie man reagieren möchte. Das führt zu mehr innerer Ruhe, klareren Entscheidungen, größerem Verständnis für sich selbst und andere.

Setze dich ein paar Minuten ruhig hin. Beobachte einfach dich selbst. Wenn Gedanken auftauchen, nimm sie wahr und kehre sanft zum Atem zurück. Diese Übung trainiert Aufmerksamkeit. Im Laufe des Tages frage dich manchmal: Was denke ich gerade? Was fühle ich gerade? Du musst nichts ändern – nur erkennen. Wenn starke Gefühle entstehen, versuche kurz innezuhalten. Sage innerlich zum Beispiel: „Da ist Ärger.“ oder „Da ist Angst.“ Dieses Benennen hilft, nicht sofort von Emotionen überwältigt zu werden. Am Abend kannst du dich fragen: Was habe ich heute über mich gelernt? Wann war ich ruhig und bewusst? Wann habe ich automatisch reagiert? Das stärkt Selbstkenntnis. Kurz gesagt: Selbstbeobachtung ist der erste Schritt auf dem spirituellen Weg, weil sie uns hilft, uns selbst wirklich zu erkennen. Aus dieser Erkenntnis wachsen Klarheit, Mitgefühl und innere Freiheit.

198. Die 10 häufige menschliche Schwächen – und wie man sie transformieren kann.

Gier

Problem: Immer mehr haben wollen, nie zufrieden sein.

Transformation: Dankbarkeit und Genügsamkeit üben.

Hass oder Wut

Problem: starke Ablehnung gegenüber Menschen oder Situationen.

Transformation: Geduld und Mitgefühl entwickeln.

Neid

Problem: das Glück anderer nicht ertragen können.

Transformation: sich bewusst über den Erfolg anderer freuen.

Stolz und Überheblichkeit

Problem: sich über andere stellen.

Transformation: Demut und Lernbereitschaft kultivieren.

Ungeduld

Problem: alles muss sofort passieren.

Transformation: Vertrauen in natürliche Prozesse entwickeln.

Angst

Problem: sich von Sorgen und Befürchtungen leiten lassen.

Transformation: Mut und Vertrauen in den eigenen Weg stärken.

Trägheit

Problem: Dinge aufschieben, wenig Energie für Veränderung.

Transformation: kleine Schritte beginnen und regelmäßig handeln.

Selbstzweifel

Problem: sich selbst unterschätzen oder ständig kritisieren.

Transformation: Selbstmitgefühl und Selbstvertrauen aufbauen.

Unachtsamkeit

Problem: im Autopiloten leben, wenig bewusst handeln.

Transformation: Achtsamkeit im Alltag üben.

Anhaftung

Problem: an Menschen, Dingen oder Vorstellungen klammern.

Transformation: lernen loszulassen und Veränderungen anzunehmen.

199. Was brauchst du heute? Wie gelingt dein Tag?

Was brauchst du heute? Liebe, Frieden, Weisheit, Kraft, Glück? Wie bekommst du es? Glück können wir in äußeres und inneres Glück aufteilen. Äußeres Glück bekommen wir, indem wir für unsere äußeren Ziele arbeiten. Inneres Glück entsteht, wenn wir positiv denken, anderen Menschen Gutes tun, meditieren, gut für uns sorgen und auch etwas Spaß im Leben haben. Weisheit bekommen wir, wenn wir über den tieferen Sinn des Lebens nachdenken. Weisheit ist es Gott, die Erleuchtung und die Spiritualität in den Mittelpunkt des Lebens zu stellen. Wer weise ist, macht aus seinem Leben einen Glücksweg. Weise ist es auch in der Liebe zu leben. Wir pflegen gute Beziehungen zu unseren Mitmenschen. Wir tun das, was wir lieben und was unser Herz öffnet. Aber alles ist nichts ohne inneren Frieden. Wenn wir getrieben sind von Ängsten. Süchten und Wut, können wir nie wirklich in unserem Leben glücklich sein. Die Basis der Erleuchtung ist der Weg der inneren Ruhe. Wir sollten regelmäßig meditieren und Gleichmut beim Chaos des äußeren Lebens bewahren.

Ich hatte heute eine große Erkenntnis. Mein Leben ist im Moment etwas chaotisch. Meine Freundin möchte gerne eine große Heilerin sein. Aber wenn sie andere Menschen heilt, dann übernimmt sie oft deren negative Energien. Sie ist extrem sensibel und kann sich nur schlecht schützen. Deshalb war sie die letzten Tage ziemlich krank. Sie erholt sich zwar immer wieder, aber unser Leben ist im Moment etwas anstrengend. Mir wurde heute klar, dass das äußere Leben letztlich immer ein gewisses Chaos ist. Freude und Leid wechseln sich ständig ab. Man kann nur dann wirklich glücklich leben, wenn man die äußere Welt loslässt und sich auf Gott, die Erleuchtung, das Nirvana und den spirituellen Weg konzentriert. Um im Licht leben zu können, brauchen wir viel Weisheit, Kraft und innere Ruhe. Wenn wir es wirklich wollen, wird es auch gelingen. Es ist alles eine Frage der inneren Ausrichtung und der Selbstdisziplin. Möge die Weisheit und die Kraft mit uns sein.

200. Was braucht ein Buddhist? Wie gelingt sein Tag?

Was braucht ein Buddhist, um einen guten Tag zu erleben? Vor allem braucht er innere Ruhe, Achtsamkeit und eine klare Ausrichtung. Er erinnert sich am Morgen daran, dass wahres Glück nicht von äußeren Umständen abhängt, sondern aus dem eigenen Geist entsteht. Deshalb beginnt er den Tag mit einer kurzen Meditation, einem Gebet oder einer Zeit der Stille. Er verbindet sich mit seiner Buddhanatur und fasst den Entschluss, den Tag mit Liebe, Weisheit und Mitgefühl zu gestalten.

Ein gelungener Tag entsteht, wenn ein Buddhist seine Gedanken beobachtet und sich nicht von Ärger, Angst oder Gier beherrschen lässt. Er nimmt seine Gefühle an, ohne sich in ihnen zu verlieren. Schwierigkeiten betrachtet er als Gelegenheiten, Geduld, Gelassenheit und innere Stärke zu entwickeln. Er bemüht sich, allen Menschen freundlich zu begegnen und, wo immer möglich, Gutes zu tun. Dadurch sammelt er heilsames Karma und öffnet sein Herz für immer mehr Freude.

Ebenso wichtig sind regelmäßige Zeiten der Besinnung. Meditation, Yoga, bewusstes Atmen oder ein achtsamer Spaziergang helfen ihm, immer wieder in seine innere Mitte zurückzukehren. Er übt sich in Dankbarkeit für das, was das Leben ihm schenkt, und lässt Wünsche und Anhaftungen los. So entsteht nach und nach ein Geist der Freiheit und des Friedens.

Am Abend blickt der Buddhist dankbar auf den Tag zurück. Er freut sich über das Gute, das gelungen ist, lernt aus seinen Fehlern und fasst den Entschluss, am nächsten Tag seinen Weg mit neuer Kraft fortzusetzen. So wird jeder Tag zu einem Schritt auf dem Weg des Erwachens – erfüllt von Liebe, Mitgefühl, Weisheit und einer tiefen, stillen Glückseligkeit.

201. Der Kosmos verteilt Geschenke #Liebe #Glück #Weisheit #Kraft #Alleswirdgut

Heute macht dir der Kosmos das Geschenk eines bewussten Lebens. Wer bewusst lebt, kann sein Leben zu einem Glücksweg machen. Im Normalfall wird das Leben in der heutigen Zeit zu einem Unglücksweg. Man setzt die Prioritäten falsch und verbraucht seine Energie im Laufe des Lebens. Im Alter ist man dann negativ, depressiv, krank und vom Leben enttäuscht. Das muss aber nicht sein. Nutze die Zeit deines Lebens gut. Im Yoga wird das Leben in verschiedene Phasen aufgeteilt. Es gibt die Phase der Kindheit. Da geht es um das spielerische Erlernen der sozialen Grundfertigkeiten. Dann kommt die Phase der Jugend, wo man sich ausprobiert und seinen Weg sucht. Dann kommt die Erwachsenen Phase, wo man einen Beruf ergreift und eine Familie gründet. Diese Phase dauert etwa bis 40 oder 60, je nach individuellem Lebensweg. Dann kommt die Phase der Spiritualität. Zuerst sucht man seinen Weg und dann praktiziert man ihn, bis man zur Erleuchtung durchbricht. Dann gibt man als spiritueller Lehrer sein Wissen an seine Mitmenschen weiter. Am Ende seines Lebens bereitet man sich auf seinen Tod vor und nutzt den Tod als Aufstieg ins Licht. Das gelingt, wenn man alle Phasen des Lebens erfolgreich abschließt. Wenn man sich der Phasen des Lebens bewusst ist, kann man sein Leben gut planen und erfolgreich leben.

Ich habe meine weltlichen Phasen bis zum Alter von 30ig abgeschlossen. Ich habe verschiedene Wege ausprobiert, war beruflich erfolgreich, hatte eine Familie und kam in den Burnout. Dann entdeckte ich den spirituellen Weg für mich und zog im Alter von 36 Jahren als Yogi in die Abgeschiedenheit. Vier Jahre suchte ich die spirituellen Techniken, die für mich funktionierten. Für mich war es letztlich ein ganz einfacher Weg aus Meditation, Gehen und Lesen im ständigen Wechsel. Wichtig war das genaue innere Gespür, wann ich was jeweils brauchte. So lösten sich meine inneren Verspannungen und Traumata auf. Nach vier Jahre erwachte meine Kundalini-Energie und der Weg entwickelte sich von alleine. Ich brauchte nur das zu tun, was jeweils richtig ist. Die ersten fünfzehn Jahre waren sehr anstrengend. Dann wurde mein Weg sanfter und genussvoller. Jetzt bin ich in der Phase mein Wissen weiterzugeben. Insgesamt empfinde ich mein Leben als gelungen. Was ich

auch tue, es geht immer optimistisch weiter voran ins Licht. Welche Geschenke hat dir das Leben gemacht? Was ist heute dein Geschenk? Erkenne es und sei dankbar.

202. Was bringt dich heute ins Glück, Tun oder Nichtstun?

Eine spannende Frage auf dem spirituellen Weg ist, was zur Erleuchtung führt, Zielstrebigkeit oder Nichtstun. Die Anhänger der verschiedenen Richtungen halten ihre Meinung jeweils für die einzige Wahrheit. Seine Religion für die einzige Wahrheit zu halten, ist immer dumm. Die Wahrheit liegt über allen Systemen. Sie ist individuell zu finden. Man muss spüren, was man persönlich gerade braucht. Buddha lehrte den Weg der Zielstrebigkeit. Bei seinem Tod erklärte er seinen Anhängern mit seinen letzten Worten: „Strebt unermüdlich!“ Gleichzeitig lehrte er mit seinem Vorbild den Weg des erleuchteten Seins, der Anhaftungslosigkeit, der Meditation und des Nichtstuns. Yoga ist grundsätzlich ein Weg der Selbstdisziplin. Von Nichts kommt nichts. Je intensiver man strebt, um so schneller kommt man zur Erleuchtung. Sai Baba erklärte: „Inneres Glück ist innere Arbeit.“ Aber es gibt im Yoga auch den Weg des Nichtstun, wie er insbesondere von der Satsang-Bewegung vertreten wird. Man sitzt einfach in der Gegenwart eines erleuchteten Meisters. Erleuchtung kommt dann von alleine. Oder auch nicht. Bei den Meisten eher nicht.

Wie kann man das Problem theoretisch lösen? Erleuchtung entsteht durch die Auflösung der Verspannungen im Körper und im Geist. Man kann es den Weg der inneren Reinigung nennen. Wenn man sich durch Körperübungen, Meditation und Gedankenarbeit jeden Tag innerlich reinigt, kommt die Erleuchtung eines Tages von alleine, wenn man diesen Weg intensiv genug geht. Die Erleuchtung selbst kann man nicht erzwingen, weil das Ego nicht selbst das Ego auflösen kann. Aber man kann sich durch den Weg der täglichen inneren Reinigung der Erleuchtung annähern. Dann beginnt eines Tages die Energie des inneren Glücks zu fließen. Dann braucht man nur noch in der Ruhe zu leben und zu meditieren. Erleuchtung entsteht dann durch das Nichtstun. Je weniger man äußerlich tut, desto mehr wendet sich die Energie nach innen und reinigt einen von alleine.

Ich wollte eines Tages wissen, wie das Problem zu lösen ist. Ich meditierte vor dem Einschlafen auf Buddha und wachte am Morgen erleuchtet auf. Da wusste

ich, dass mein Hauptweg zur Erleuchtung der Weg der inneren Ruhe ist. Andererseits stellte ich fest, dass spirituelle Faulheit mich nicht weiterbringt. Ich spüre deshalb jeden Tag sehr genau, was ich gerade brauche. Grundsätzlich lebe ich nach einem strengen spirituellen Tagesplan aus Meditation, Gehen und Lesen. Ich arbeite intensiv an meinen Gedanken und übe mich im positiven Denken. Aber ich mache alles mit großem inneren Gespür für das, was ich gerade brauche. Nach meiner Erfahrung kommt man ohne undogmatisches inneres Gespür auf dem spirituellen Weg nicht voran. Außer man hat einen erleuchteten Meister mit der Fähigkeit der Allgegenwart und verbindet sich jeden Tag geistig mit ihm. Dann kann man tun, was man will. Das Leben bringt einen zur Erleuchtung. Finde den Weg, den du heute brauchst.

203. Was bringt einen Buddhisten zur Erleuchtung, das Tun oder das Nichtstun?

Was führt einen Buddhisten zur Erleuchtung – das Tun oder das Nichtstun? Die buddhistische Antwort lautet: Beides hat seinen Platz. Zunächst ist das Tun wichtig. Ein Mensch übt Meditation, entwickelt Achtsamkeit, studiert die Lehren, handelt mit Mitgefühl, löst innere Verstrickungen und arbeitet daran, Gier, Hass und Verblendung zu überwinden. Er sammelt heilsames Karma und richtet sein Leben immer wieder auf Weisheit und Liebe aus. Ohne diese bewusste Übung fällt der Geist leicht in alte Gewohnheiten zurück.

Doch mit der Zeit erkennt der Übende, dass Erleuchtung nicht gemacht oder erzwungen werden kann. Wenn der Geist still wird und alles Festhalten nachlässt, öffnet sich ein Raum tiefer Gelassenheit. In dieser inneren Ruhe geschieht nichts Besonderes – und gerade darin liegt das Besondere. Man hört auf, etwas erreichen zu wollen, und ruht ganz im gegenwärtigen Augenblick. Aus diesem Nichtfesthalten entstehen Klarheit, Frieden und ein natürliches Gewahrsein.

Das Tun bereitet also den Boden, das Nichttun lässt die Blume erblühen. Meditation, ethisches Leben und Mitgefühl reinigen den Geist. Die eigentliche Erfahrung des Erwachens geschieht jedoch dort, wo das Ich mit seinem ständigen Wollen still wird. Dann handelt der Mensch nicht mehr aus Gier oder Angst, sondern spontan aus Weisheit und Mitgefühl.

So ergänzen sich Tun und Nichttun. Das Tun führt den Suchenden bis an die Schwelle der Erleuchtung. Das Loslassen allen zwanghaften Tuns öffnet schließlich die Tür. Aus der tiefen Stille erwächst ein Handeln, das mühelos, natürlich und zum Wohl aller Wesen geschieht.

204. Glückstag oder Pechtag?

Selbstbesinnung. Alles wird gut. Gelingen.

Mache eine kleine Meditation der Selbstbesinnung. 1. Setze dich bequem hin. Entspanne dich. Komme zur Ruhe. 2. Welche Gefühle sind in dir? Angst, Wut, Trauer, Freude, Glück? 3. Was ist dein positiver Gedanke? Was ist dein Weg der Weisheit? Was löst dein Problem? 4. Denke einen positive Satz als Mantra (Ich lebe heute als Sieger. Ich überwinde meine Probleme. Mit kleinen Schritten voran. Alles wird gut. Gelingen.) 5. Stoppe eine Minute alle Gedanken. Entspanne dich. Gehe optimistisch deinen Weg.

Ich habe mir heute eine Statue des griechischen Philosophen Epikur gekauft. Insofern ist bei mir heute etwas Gutes passiert. Epikur ist mein großes spirituelles Vorbild. Er war mein erster Meister. Er hat mir die Augen für den spirituellen Weg geöffnet. Er hat mein Unterbewusstsein auf Erleuchtung programmiert. Seit ich Epikur getroffen habe, entwickelt sich mein spiritueller Weg von alleine. Ich brauche nur auf die Stimme meiner inneren Weisheit zu hören. Als ich Epikur traf, habe ich ein halbes Jahr gejubelt. Ich bin immer noch voller Dankbarkeit. Epikur hat mich gerettet. Epikur ist der Philosoph der Freude und des inneren Glücks. Er ist ein Meister des positiven Denkens. Er lehrte es bei Problemen genau hinzuschauen. So findet man den Weg der Lösung, Und er lehrte es sich immer wieder auf das Positive im Leben zu besinnen. Mir fallen heute drei gute Dinge ein. Ich habe eine Freundin, mit der ich mich gut verstehe. Ich kenne meinen spirituellen Weg. Und es geht mir insgesamt gut. Das wünsche ich euch heute auch.

205. Heute ist dein Glückstag

Für einen spirituellen Menschen ist jeder Tag ein Glückstag, weil jeder neue Morgen ein Geschenk des Lebens ist. Glück hängt für ihn nicht in erster Linie von äußeren Erfolgen, Besitz oder angenehmen Umständen ab, sondern von seinem inneren Bewusstsein. Er weiß, dass jeder Augenblick eine Gelegenheit ist, Liebe zu leben, Mitgefühl zu entwickeln, Weisheit zu gewinnen und der Erleuchtung näherzukommen.

Auch Schwierigkeiten gehören zu einem Glückstag. Sie sind keine Strafe, sondern Lehrer. Jede Herausforderung lädt dazu ein, Geduld, Gelassenheit und Vertrauen zu entfalten. Gerade in schweren Zeiten kann der Mensch innerlich wachsen und seine wahre Stärke entdecken.

Ein spiritueller Mensch freut sich über die kleinen Wunder des Lebens: den Sonnenaufgang, den Gesang der Vögel, ein freundliches Lächeln, einen stillen Moment der Meditation oder das Gefühl tiefer Verbundenheit mit allen Wesen. Dankbarkeit verwandelt das Gewöhnliche in etwas Kostbares.

Er lebt im Vertrauen, dass das Leben einen tieferen Sinn hat und dass letztlich alles zu seinem inneren Wachstum beiträgt. Deshalb beginnt er jeden Tag mit einer positiven Ausrichtung: „Möge ich heute Liebe schenken, Weisheit finden und zum Glück aller Wesen beitragen.“

Wer so lebt, entdeckt, dass das wahre Glück nicht auf morgen wartet. Es ist bereits im gegenwärtigen Augenblick vorhanden. Jeder Tag wird zu einem Glückstag, weil jeder Tag eine neue Chance ist, Frieden, Freude und die eigene Buddhanatur oder die göttliche Wirklichkeit im eigenen Herzen zu erfahren.

206. Möchtest du schnell reich werden. Dann nutze die Chance, die dir das Leben bietet.

Ich habe gerade mein Buch über Aktien gründlich überarbeitet. Das war notwendig, denn die Iran-Krise bietet große Chancen mit Aktien viel Geld zu verdienen. Warum sollen wir uns das Geld entgehen lassen und anderen Menschen den Gewinn überlassen. Mit Aktien Geld zu verdienen ist ganz einfach. Du brauchst nur etwas Grundwissen. Dieses Wissen erhältst du in meinem Buch „Wie werde ich reich, erfolgreich und glücklich?: Grundwissen Aktien, Fonds und ETFs“. Dort habe ich genau ausgeführt, wie man in einer Krise Geld verdient. Also nutze die Chance, die dir das Leben gerade bietet.

Auch auch spiritueller Mensch braucht man etwas Geld. Viele meiner spirituellen Freunde leben von Sozialhilfe. Man kann auch in einem Kloster leben und von den Spenden der Mitmenschen abhängig sein. Ich bin einen anderen Weg gegangen. Ich habe einige Zeit viel gearbeitet, etwas Geld gespart und dieses Geld dann gut in Aktien angelegt. Nach einigen Jahren vermehrte sich das Geld exponentiell und ich kann jetzt gut davon leben. Und vor allem meine Freundin. Ich bin immer noch eher der sparsame und asketische Typ. Aber meine Freundin gibt gerne Geld aus. So sind wir ein optimales Team. Also mache aus deinem Leben einen Weg der Fülle. Vorwärts. Gelingen. Gutes Karma.

207. Fülle kommt auf dich zu. Bringe heute viel Freude in deinen Tag. Vorwärts. Optimismus. Alles wird gut.

Was sind deine fünf Taten der Freude? Bei mir ist es ein schöner Spaziergang durch den Wald, eine Kundalini-Meditation, ein gutes Gespräch mit Barbara, ein Marzipan Osterei und eine große Tat des Glücks. Die verrate ich euch morgen. Heute ist ein Tag der Selbstbesinnung. Denke über dich, dein Leben und deinen Weg nach. Letztlich glücklich macht nur der spirituelle Weg. Wenn wir das Glück in uns erwecken, dann erscheint die ganze Welt in einem schönen Licht. Also meditiere, denke positiv und tue schöne Dinge. Mein positiver Tagessatz ist heute: Mit Optimismus voran. Es wird besser. Fülle kommt auf dich zu. Die Situation ist günstig. Materiell und spirituell. Vorwärts. Gehe konsequent deinen Weg der Liebe und des Glücks. Gelingen.

208. Welche fünf Taten der Freude kann ein Buddhist tun, damit sein Geist glücklich wird?

Ein Buddhist weiß: Glück entsteht oft durch kleine, bewusste Taten. Wenn wir Gutes tun, wird auch unser Geist leichter und freudiger. Hier sind fünf Taten der Freude, die den Geist nähren können.

1. Eine gute Tat tun

Jemandem helfen, freundlich sprechen, etwas teilen. Schon eine kleine gute Handlung erzeugt warme Energie im Herzen. Freude wächst, wenn wir Freude schenken. Die Praxis der selbstlosen Gabe (Dana): Etwas zu geben, ohne eine Gegenleistung zu erwarten – sei es Zeit, ein offenes Ohr oder eine materielle Unterstützung – befreit den Geist von Anhaftung und schafft ein tiefes Gefühl der Verbundenheit

2. Dankbarkeit empfinden

Sich kurz erinnern:

Ich lebe.

Ich kann atmen.

Es gibt Menschen oder Dinge, die mir guttun.

Dankbarkeit öffnet den Blick für das Gute. Dankbarkeit als aktiver Fokus: Das bewusste Anerkennen der kleinen Wunder des Tages – ein Lächeln, das Licht der Sonne oder ein tiefes Durchatmen. Diese Ausrichtung verändert die neuronale Struktur deines Geistes weg vom Mangel hin zur Fülle.

3. Ein paar Minuten meditieren

Still sitzen, den Atem beobachten, den Geist beruhigen. Wenn der Geist ruhiger wird, entsteht eine natürliche Zufriedenheit. Bewusste Stille und Einkehr: Ein täglicher Moment der absoluten Ruhe, in dem du einfach nur beobachtest, ohne zu bewerten. Diese Stille erlaubt es dem Geist, sich vom Lärm des Alltags zu erholen und zu seinem natürlichen Zentrum zurückzufinden.

4. Liebevolle Gedanken senden

Ein Buddhist kann innerlich sagen: Mögen alle Wesen glücklich sein. Mögen alle Wesen frei von Leid sein. Diese Gedanken weiten das Herz und bringen Freude. Mitfreude (Mudita): Sich aufrichtig über das Glück und die Erfolge anderer zu freuen, als wären es die eigenen. Dies ist ein kraftvolles Gegenmittel zu Neid und Isolation und weitet das Herz spürbar.

5. Das Leben bewusst genießen

Zum Beispiel:

die Sonne spüren

einen Tee trinken

einen Baum betrachten

Achtsames Wahrnehmen bringt stille Freude. Achtsame Bewegung in der Natur: Die Verbindung mit der natürlichen Welt, etwa durch einen Waldspaziergang, bei dem du die Erde unter deinen Füßen spürst. Dies erdet den Geist und erinnert an die Zugehörigkeit zum großen Ganzen. Kurz gesagt. Fünf Taten der Freude sind: Den Moment genießen, Gutes tun, Dankbar sein, Meditieren, Liebe senden

209. Im Wesentlichen leben

Täglich überfluten uns Meldungen von Kriegen auf der Welt. Das Fernsehen zieht uns in Ängste und Suchtenergien. Unsere Mitmenschen laden oft ihre negativen Energien auf uns ab. Und auch wir selbst werden oft Opfer unserer weltlichen Süchte und Begierden. Um den spirituellen Weg in einer unweisen Welt nicht zu verlieren, brauchen wir ein tägliches Ritual. Unser tägliches spirituelles Ritual hilft uns immer wieder in ein positives Leben zu gelangen. In den Religionen gibt es dafür verschiedene Strategien. Ein Christ verbindet sich jeden Tag durch ein Gebet mit Jesus oder mit Gott. Ein Buddhist nimmt jeden Tag Zuflucht zu Buddha, zum spirituellen Weg und zur spirituellen Gemeinschaft. Ein Yogi macht jeden Tag seine Yogaübungen, verehrt in einer Puja sein persönliches spirituelles Vorbild und bittet seinen Meister um Führung und Hilfe auf seinem Weg.

Ich richte jeden Tag meinen Geist auf die Erleuchtung, auf meinen spirituellen Weg und auf meine Aufgabe in der Welt aus. Ich erwecke jeden Tag durch eine Meditation, Yoga oder einen Spaziergang meine spirituelle Energie. Ich denke über den Tag nach, ziehe eine Orakelkarte und finde meinen positiven Tagesgedanken. Ich bitte meine Meister um Führung und Hilfe und überlege, wie ich meinen Mitmenschen heute helfen kann. Ein sehr einfaches Ritual ist es sich jeden Tag mit einem spirituellen Menschen im Internet zu verbinden oder sich an einer spirituellen Gruppe zu beteiligen. Das mache ich auch. Aber es ist auch wichtig über sich selbst nachzudenken und herauszufinden, was man persönlich gerade spirituell braucht. Was ist dein tägliches Ritual? Was gibt dir Kraft für deinen spirituellen Weg? Was bringt dich in die Liebe, in den Frieden und ins Glück? Hole dir jeden Tag Kraft durch ein spirituelles Ritual. Dann gelingt dein Leben.

210. Welche Vision hat ein Buddhist von seinem Leben?

Die Vision eines Buddhisten ist nicht vor allem äußeren Erfolg zu erreichen, sondern ein bewusstes, friedliches und mitfühlendes Leben zu führen. Das höchste Ziel ist die Befreiung vom Leiden und das Erwachen des Geistes.

1. Erwachen – die Erleuchtung

Die tiefste Vision eines Buddhisten ist die Erleuchtung. Das bedeutet:

frei von innerer Verblendung

frei von zwanghafter Gier und Ablehnung

klar sehen, wie das Leben wirklich ist

Ein erleuchteter Mensch lebt in innerem Frieden. Liebe, Glück und Weisheit. In einem egolosen Einheitsbewusstsein, im Nirvana (Leere/Einheit).

2. Ein Herz voller Mitgefühl

Ein Buddhist möchte nicht nur für sich selbst erwachen. Er möchte auch anderen helfen.

Die Vision ist:

Liebe und Mitgefühl entwickeln

Leid verringern

zum Wohl der Welt beitragen

Im Mahayana-Buddhismus spricht man vom Bodhisattva-Ideal: für das Glück aller Wesen zu wirken.

3. Ein bewusstes Leben

Die Vision umfasst auch den Alltag:

achtsam handeln

ehrlich leben

Geduld entwickeln

dankbar sein

Jeder Tag wird Teil des spirituellen Weges.

4. Innere Freiheit

Viele Menschen suchen Sicherheit im Außen. Ein Buddhist sucht Freiheit im Inneren.

Freiheit von:

Angst

Anhaftung

innerem Zwang

Diese Freiheit bringt Gelassenheit.

5. Frieden in sich und in der Welt

Die Vision eines Buddhisten ist letztlich:

Frieden im eigenen Geist

Frieden im Umgang mit anderen

ein Leben, das Licht und Güte ausstrahlt

Die Vision eines Buddhisten könnte so klingen: Ich möchte erwachen, mein Herz öffnen und zum Wohl aller Wesen leben.

211. Wie kommst du zur Zufriedenheit mit dir und deinem Leben?

Vergleiche dich mit Menschen, denen es schlechter geht als dir? Konzentriere dich auf das Positive in deinem Leben. Sei dankbar für das, was du hast. Nimm auch das Leid an. Es gehört zum Leben dazu. Das Leben besteht aus Freude und Leid. Wenn du dein Ego opferst, wird gerade das Leid zu deinem Weg ins Licht. Es öffnet dein Wurzelchakra. Es erdet dich. Es gibt deinem Leben Tiefe. Wer das Leid nicht verdrängt, sondern es in seine Seele integriert, wächst daran zur Erleuchtung. Was sind deine spirituellen Ziele? Lebe als Bodhisattva für das Glück aller Wesen. Mit der Kraft eines Tigers voran. Gelingen.

212. Wie kann man als spiritueller Mensch durch das Leid des Lebens zur Erleuchtung kommen?

Die Frage, wie man durch das Leid des Lebens zur Erleuchtung kommt, steht im Zentrum vieler spiritueller Traditionen. In Bereichen wie Buddhismus, Hinduismus, der christlichen Mystik und auch im Stoizismus wird Leid nicht nur als Problem gesehen, sondern als Tor zu tieferem Bewusstsein.

1. Leid als Lehrer akzeptieren

Im Buddhismus beginnt der Weg mit der Einsicht der Vier Edlen Wahrheiten, die von Siddhartha Gautama gelehrt wurden. Die erste davon besagt: Das Leben enthält Leid (Dukkha).

Der spirituelle Schritt ist nicht, Leid zu verdrängen, sondern:

es bewusst wahrzunehmen

seine Ursachen zu erkennen (Anhaftung, Erwartungen, Ego)

daraus zu lernen

2. Das Ego durch Leid durchschauen

Viele spirituelle Lehrer sagen, dass Leid oft entsteht, wenn das Ego gegen die Realität kämpft. Ein moderner Lehrer, der das stark betont, ist Eckhart Tolle. Er beschreibt, dass Schmerz oft dazu führt, dass Menschen erstmals den gegenwärtigen Moment bewusst erleben. Wenn man Leid nicht bekämpft, sondern bewusst fühlt, kann Folgendes passieren:

Identifikation mit Gedanken löst sich

innere Stille entsteht

ein tieferes Selbst wird erfahrbar

3. Transformation durch Bewusstsein

Viele Mystiker sagen: Leid wird erst dann transformierend, wenn man bewusst durch es hindurchgeht, statt davor zu fliehen. Meditation, Achtsamkeit und

Mitgefühl helfen dabei, das Leid zu beobachten statt sich darin zu verlieren.

4. Mitgefühl entwickeln

Leid öffnet oft das Herz. Wenn man erkennt, dass alle Menschen leiden, entsteht Mitgefühl. Viele spirituelle Wege sehen darin einen Schlüssel zur Erleuchtung:

weniger Ich-Zentriertheit

mehr Verbundenheit mit allem Leben

Das Ideal des Bodhisattva im Mahayana-Buddhismus verkörpert genau das:
Erwachen durch Mitgefühl für alle Wesen.

213. Gelassenheit

Konzentriere dich auf das, was wirklich wichtig ist. Nimm die Dinge so an, wie sie sind. Lasse deine Wünsche los. Fließe positiv mit dem Leben. Das Wichtigste im Leben ist das innere Glück. Ohne inneres Glück ist alles andere nichts. Nur die Erleuchtung rettet uns vor dem Leid des Lebens. Nur die Erleuchtung ist wirklich wichtig. Nur der spirituelle Weg ist wirklich wichtig. Kümmere dich um deine weltlichen Angelegenheiten, soweit es notwendig ist. Was du nicht verändern kannst, lasse los. Sorge heute vor allem gut für dich, deine Gesundheit und dein inneres Glück. Bitte die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe. Dann entwickelt sich alles andere von alleine. Mit Optimismus voran. Alles wird gut.

Ich hatte heute einige Computerprobleme. Nach großen Mühen konnte ich sie lösen. Und dann kam plötzlich Barbara an, weil es ihr nicht gut ging. Ihr Hund hatte sie in der Nacht geweckt und sie konnte kaum schlafen. Ich habe sie getröstet. Aber langsam wurden mir die Probleme zu viel. Ich musste meine Nerven beruhigen und meine Energie wieder aufbauen. Man tut, was man kann. Also habe ich einen Spaziergang gemacht, meditiert und einen positiven Tagessatz entwickelt. Zuerst muss man gut für sich sorgen, wenn man anderen helfen will. Ohne eigenes inneres Glück kann man anderen Menschen nicht wirklich helfen.

214. Was bedeutet es für einen Buddhisten gegen den Strom zu schwimmen?

Für einen Buddhisten bedeutet „gegen den Strom zu schwimmen“ etwas sehr Spezifisches – es ist kein rebellisches Verhalten im üblichen Sinne, sondern ein innerer Weg gegen die gewohnte Richtung des Geistes. Im Buddhismus spricht man oft vom „Strom“ als Bild für den Kreislauf des Leidens (Samsara). Gegen diesen Strom zu schwimmen heißt:

1. Gegen Gewohnheiten des Geistes arbeiten

Der „Strom“ besteht aus Dingen wie:

Gier (immer mehr wollen)

Hass oder Ablehnung

Unwissenheit (die Realität nicht klar sehen)

Gegen den Strom zu schwimmen bedeutet, diese automatischen Reaktionen bewusst zu durchbrechen.

Zum Beispiel:

statt impulsiv zu reagieren → innehalten

statt zu urteilen → verstehen wollen

statt zu klammern → loslassen

2. Nicht einfach der Masse folgen

Viele Menschen leben nach Mustern wie:

Konsum, Status, Konkurrenz

ständige Ablenkung

Verdrängung von Leid

Ein Buddhist versucht bewusst, nicht blind diesen gesellschaftlichen Strömungen zu folgen, sondern achtsam und ethisch zu leben.

3. Der Weg zur Befreiung ist „gegenläufig“

Im Alltag scheint es „normal“, Dingen nachzujagen, die kurzfristig glücklich machen.

Der buddhistische Weg sagt aber:

wahres Glück kommt durch Loslassen, nicht durch Anhäufen

Frieden entsteht durch Einsicht, nicht durch Kontrolle

Das fühlt sich oft „gegen den Strom“ an, weil es den gewohnten Impulsen widerspricht.

4. Disziplin und Achtsamkeit entwickeln

„Gegen den Strom“ zu schwimmen erfordert:

Meditation

Selbstreflexion

ethisches Verhalten (Mitgefühl, Gewaltlosigkeit)

Für einen Buddhisten bedeutet „gegen den Strom zu schwimmen“, nicht den eigenen unbewussten Trieben und gesellschaftlichen Mustern zu folgen, sondern bewusst einen Weg zu gehen, der zu Klarheit, Mitgefühl und innerer Freiheit führt.

215. Gebet und Meditation

Bei mir ist es so, dass ich mich in meinem Leben geführt fühle, seit ich auf den griechischen Philosophen Epikur traf. Dadurch bin ich in Kontakt mit der Erleuchtungsdimension gekommen. Ich glaube, dass alle erleuchteten Meister letztlich eins sind. Deshalb genügt es sich mit einem zu verbinden, egal durch ein Gebet, ein Mantra, eine Meditation oder ein Buch. Ich habe schon oft in meinem Leben von höheren Mächten Hilfe bekommen. Beten hilft mir in Kontakt zu bleiben. Hilfe kommt dann, wenn es für mich notwendig ist. Hilfe auf ein konkretes Gebet habe ich dagegen noch nicht erfahren. Gott ist kein Wunscherfüllungsautomat. Ich glaube eher, dass er einem hilft, wenn man sich selbst hilft. Beten beruhigt mich aber, weil ich mich dann beschützt fühle.

Ich überlege heute, wie mein Weg weiter geht. Deshalb bitte ich meine Meister um Führung und Hilfe. Ich betrachte genau meine Situation und überlege dann, was im Moment zu tun ist. Ich spüre, was sich für mich stimmig anfühlt. Gut ist es, erst durch eine Meditation in sich zur Ruhe zu kommen. Aus der inneren Ruhe heraus findet man am besten seinen Weg, weil man sich so am besten spüren kann. In der inneren Ruhe erkenne ich, dass das innere Glück im Leben am wichtigsten ist. Ohne inneres Glück ist alles nichts. Ich kenne den Zustand der Depression und der Erleuchtung. In der Erleuchtung hat man das größte innere Glück und in der Depression ist es mehr oder weniger vollständig weg. Wie kommt man ins innere Glück? Durch eine gesunde Lebensweise, Energiearbeit, positives Denken und einen Weg der Liebe. Man sollte immer gut für sich sorgen. Ein Burn out führt in die Depression. Der spirituelle Weg führt in die Liebe, ins Glück und ins Licht. So einfach ist das. Also vorwärts auf dem Weg der Weisheit und der Liebe. Höre auf deine innere Stimme. Bitte um Führung und Hilfe. Dann gelingt dein Leben. Ist beten hilfreich? Das darf jeder für sich entscheiden. Im Buddhismus bittet man die Buddhas und Bodhisattvas um Hilfe, im Christentum Jesus und Gott, und im Hinduismus gibt es viele Götter und Meister, die man anrufen kann. Ich empfehle allen Menschen, die Technik des Gebetes zu nutzen. So werden wir ins Licht geführt. Jeder auf seinem Weg. Jedes Leben wird gelingen, wenn wir den Weg des Gebetes gehen. Vertraue dir und deinem Weg. Mit Optimismus voran. Gelingen. Alles wird gut.

216. Klarheit, Kraft und Liebe

Handle heute bewusst aus Klarheit, Ruhe und Liebe heraus. Lebe als Philosoph. Lebe im Wesentlichen. Wie würde sich Buddha, Jesus, Epikur oder Shiva in deiner Situation verhalten? Buddha würde aus der Ruhe, Jesus aus der Liebe, Epikur aus der Wahrheit und Shiva aus der Kraft heraus handeln. Was brauchst du heute? Ruhe, Liebe, Klarheit oder Kraft? Innere Ruhe bekommst du durch eine Meditation, Klarheit durch gründliches Nachdenken, Kraft durch Sport und Liebe, indem du allen deinen Freunden Licht sendest und eine glückliche Welt wünschst.

Nach dem Chaos der letzten Tage besinne ich mich heute wieder auf meinen Weg der Weisheit. Weisheit bedeutet, das innere Glück in den Mittelpunkt des Lebens zu stellen. Dazu muss man alle äußeren Dinge loslassen. Ich übe mich in Genügsamkeit, Bescheidenheit und Demut. Ich lasse alle Wünsche los und ordne mich dem Willen Gottes, des Lebens und des Universums unter. Ich gehe spazieren und aktiviere mit Atemübungen meine innere Energie. So erhalte ich innere Kraft. Ich komme in die Liebe, indem allen meinen Freunden heute Glück, Erfolg und Gelingen auf ihrem Weg wünsche.

217. Wie kommt man in die Klarheit, die Kraft und die Liebe?

Der Weg in die Klarheit, die Kraft und die Liebe beginnt damit, nach innen zu gehen. Solange der Geist von Ängsten, Begierden, Ärger oder endlosen Gedanken beherrscht wird, bleibt das innere Licht verborgen. Wer jedoch lernt, zur Ruhe zu kommen, entdeckt Schritt für Schritt seine wahre Natur. Meditation, Achtsamkeit und ein bewusstes Leben reinigen den Geist wie ein klarer Bergsee, in dem sich der Himmel widerspiegelt.

Aus der inneren Ruhe entsteht Klarheit. Man erkennt die Dinge, wie sie wirklich sind, ohne sich von Sorgen oder Wünschen täuschen zu lassen. Diese Klarheit schenkt Weisheit. Man weiß, was im Leben wirklich wichtig ist, und handelt aus einem ruhigen, wachen Bewusstsein heraus.

Mit der Klarheit erwacht auch die innere Kraft. Sie kommt nicht aus Anstrengung oder Kampf, sondern aus der Verbindung mit der eigenen tiefsten Mitte. Im Yoga spricht man von der Erweckung der spirituellen Energie, im Buddhismus von der Entfaltung der Buddhanatur. Wer regelmäßig meditiert, positiv denkt, seine Gefühle bewusst lebt und dem Wohl aller Wesen dient, entwickelt eine Kraft, die unabhängig von äußeren Erfolgen oder Niederlagen ist.

Aus Klarheit und Kraft wächst schließlich die Liebe. Wenn das Ego mit seinen Ängsten und seinem ständigen Habenwollen in den Hintergrund tritt, öffnet sich das Herz ganz von selbst. Liebe wird nicht mehr als Gefühl verstanden, das von anderen abhängt, sondern als natürlicher Zustand des erwachten Bewusstseins. Man fühlt sich mit allen Menschen, allen Lebewesen und dem ganzen Universum verbunden. Mitgefühl, Freude und Dankbarkeit entstehen mühelos.

So führen Stille, Achtsamkeit und selbstloses Handeln Schritt für Schritt in die Klarheit, die Kraft und die Liebe. Wer diesen Weg geht, entdeckt, dass all diese Qualitäten bereits in seinem Inneren vorhanden sind. Sie müssen nicht von außen erworben werden – sie warten nur darauf, erkannt und gelebt zu werden.

218. In die Klarheit, Kraft und Liebe zu kommen, ist eine Reise nach innen.

Hier ist ein strukturierter Weg, wie du diese drei Säulen in deinem Leben kultivieren kannst:

1. Klarheit: Den Nebel lichten

Klarheit entsteht, wenn das Rauschen im Kopf leiser wird. Sie ist die Basis für jede bewusste Entscheidung.

Radikale Ehrlichkeit: Frage dich: „Was ist in meinem Leben gerade wahr, auch wenn es mir nicht gefällt?“ Klarheit beginnt dort, wo Ausreden aufhören.

Stille kultivieren: Ohne äußere Reize (Smartphone, Musik, Gespräche) erkennst du deine eigenen Gedanken. Meditation oder tägliche Spaziergänge im Schweigen sind hier unschlagbar.

Werte definieren: Wenn du weißt, was dir wirklich wichtig ist, ordnet sich das Chaos von selbst.

2. Kraft: Die innere Energie bündeln

Echte Kraft (Power) kommt nicht aus Anstrengung, sondern aus der Ausrichtung deiner Energie.

Präsenz im Körper: Kraftlosigkeit ist oft ein Zeichen dafür, dass wir nur „im Kopf“ leben. Erdung durch Sport, Atemarbeit oder einfache Körperwahrnehmung holt die Energie zurück.

Grenzen setzen: Du verlierst Kraft, wenn du „Ja“ sagst, aber „Nein“ meinst. Integrität – das Übereinstimmen von Denken, Sagen und Handeln – ist die größte Kraftquelle.

Handeln trotz Angst: Mut ist der Treibstoff für Kraft. Jedes Mal, wenn du eine kleine Angst überwindest, wächst dein inneres Fundament.

3. Liebe: Das Herz öffnen

Liebe ist in diesem Kontext kein Gefühl für jemand anderen, sondern ein Seinszustand der Annahme. Klarheit zeigt dir den Weg, Kraft gibt dir die Schritte, und Liebe ist der Grund, warum du gehst.

Indem du täglich Momente der Stille kultivierst, deinen Atem bewusst verankerst und dich dem Leben in Hingabe öffnest, fließen diese drei Qualitäten ganz von selbst in deinem Dasein zusammen. Du musst sie nicht neu erschaffen; du musst dich nur für sie entscheiden und sie durch dich wirken lassen.

213 Lebensfreude

Hast du schon mal etwas Verrücktes getan? Was war es? Tue heute etwas Verrücktes und erwecke so deine Lebensfreude. Meine Verrücktheit ist es in einer materialistischen Welt den Weg der Erleuchtung zu gehen. Ich habe viele Jahre hauptsächlich nach den Anforderungen meiner Außenwelt gelebt. Dann wurde ich von einem Rechtsanwalt zu einem freien Yogi. Mein großes Vorbild war der tibetische Heilige Patrul Rinpoche. Patrul Rinpoche hatte eine große Klosterkarriere vor sich. Er galt als Tulku, als wiedergeborener Meister. Er sollte ein Kloster leiten. Aber dann entschied er sich als freier Yogi zu leben, bezeichnete sich als Nichtsnutz und tat genau das, wozu er gerade Lust hatte. Er lebte genau sich selbst und seine spontanen Impulse. Er lebte im spontanen Sein. Er lebte in der Ruhe, im inneren Glück und in der Liebe. Aus seiner Liebe heraus half er vielen Menschen auf ihrem spirituellen Weg. So erlangte er ein erfülltes Leben.

214. Warum ist es gut, manchmal etwas Verrücktes zu tun?

Manchmal ist es gut, etwas Verrücktes zu tun. Das bedeutet nicht, unvernünftig oder rücksichtslos zu handeln, sondern den Mut zu haben, die gewohnten Grenzen des Denkens und Handelns zu verlassen. Wer immer nur das tut, was er gestern getan hat, wird meist auch nur das erleben, was er gestern erlebt hat. Ein kleiner Schritt ins Unbekannte kann das Leben plötzlich mit neuer Freude, Lebendigkeit und Kreativität erfüllen.

Etwas Verrücktes zu tun, befreit uns von alten Gewohnheiten und starren Vorstellungen. Es erinnert uns daran, dass das Leben ein Abenteuer ist. Vielleicht tanzen wir spontan im Regen, reisen ohne festen Plan an einen

neuen Ort, beginnen ein Hobby, das wir uns nie zugetraut hätten, oder sprechen einen Menschen an, den wir schon lange kennenlernen wollten. Gerade solche unerwarteten Momente bleiben oft für immer in unserer Erinnerung.

Auch auf dem spirituellen Weg kann ein wenig Verrücktheit hilfreich sein. Sie löst Verkrampfungen und übermäßigen Ernst. Wer über sich selbst lachen kann, ist dem inneren Frieden oft näher als jemand, der ständig versucht, alles perfekt zu machen. Viele spirituelle Meister waren bekannt für ihren Humor und ihre überraschenden Handlungen. Sie wollten damit zeigen, dass wahre Weisheit frei, lebendig und voller Lebensfreude ist.

Natürlich braucht es dabei Achtsamkeit. Verrückt zu sein bedeutet nicht, sich oder anderen zu schaden. Es bedeutet vielmehr, mutig dem Herzen zu folgen, neue Erfahrungen zuzulassen und das Leben mit Offenheit zu umarmen. Oft entdecken wir gerade dann verborgene Talente, neue Freunde oder ungeahnte Möglichkeiten.

Manchmal beginnt ein neues Leben mit einer einzigen verrückten Idee. Wer den Mut hat, ihr zu folgen, wird vielleicht feststellen, dass genau hinter der Tür des Ungewöhnlichen das Glück auf ihn wartet.

215. Die größte Verrücktheit ist der Weg der Erleuchtung

Die größte Verrücktheit ist es scheinbar, in einer materialistisch geprägten Konsumwelt den Weg der Erleuchtung zu gehen. Während viele Menschen vor allem nach Besitz, Erfolg, Ansehen und ständig neuen Erlebnissen streben, richtet der spirituelle Mensch seinen Blick nach innen. Er sucht nicht das immer Mehr, sondern den inneren Frieden. Er entdeckt, dass dauerhaftes Glück nicht von äußeren Dingen abhängt, sondern aus einem klaren Geist, einem offenen Herzen und einem Leben in Achtsamkeit entsteht.

Dieser Weg wirkt auf manche Menschen ungewöhnlich. Warum sollte jemand täglich meditieren, Mitgefühl üben oder seine Wünsche loslassen, wenn die Welt scheinbar etwas ganz anderes belohnt? Doch gerade darin liegt eine tiefe Freiheit. Wer nicht mehr von jedem Wunsch und jeder Angst beherrscht wird, gewinnt Gelassenheit. Er kann das Leben genießen, ohne an den Dingen

festzuhalten. Er nutzt die materiellen Möglichkeiten der Welt, ohne sich von ihnen beherrschen zu lassen.

Der Weg der Erleuchtung bedeutet nicht, die Welt abzulehnen. Er bedeutet, bewusst in ihr zu leben. Man arbeitet, liebt, lacht und handelt, aber man weiß zugleich, dass der wahre Reichtum im eigenen Herzen liegt. Aus innerer Ruhe entstehen Mitgefühl, Weisheit und Freude. So wird das Leben leichter und zugleich tiefer.

Vielleicht erscheint dieser Weg aus der Sicht einer auf Konsum ausgerichteten Gesellschaft verrückt. Doch aus der Sicht vieler spiritueller Traditionen ist er Ausdruck von Mut und Weisheit. Wer den Weg nach innen geht, entdeckt einen Schatz, den weder Geld noch Besitz schenken können: einen Frieden, der unabhängig von den wechselnden Umständen des Lebens in einem selbst ruht.

216. Sofia übt das erleuchtete Sein

Sofia hatte viele Jahre meditiert. Sie hatte unzählige Bücher gelesen, Yoga geübt und ihre Gedanken beobachtet. Eines Tages erkannte sie, dass der eigentliche spirituelle Weg nicht nur auf dem Meditationskissen stattfand, sondern mitten im Alltag. Dort sollte sich zeigen, ob die innere Ruhe wirklich lebendig geworden war.

Von diesem Tag an begann sie, das spontane erleuchtete Sein zu üben. Bevor sie etwas sagte oder tat, hielt sie für einen kurzen Augenblick inne. Sie spürte in sich hinein. War ihr Geist ruhig? War ihr Herz offen? Handelte sie aus Liebe oder aus Angst? Aus Weisheit oder aus Gewohnheit?

Wenn sie die Ruhe in sich fand, entstand fast wie von selbst Klarheit. Aus der Klarheit erwuchs eine stille Kraft. Diese Kraft war nicht hart oder kämpferisch. Sie war sanft, gelassen und zugleich unerschütterlich. Und aus dieser Kraft öffnete sich ihr Herz. Liebe floss ganz natürlich zu den Menschen, denen sie begegnete.

Sofia bemerkte, dass sie immer seltener aus Ärger, Eile oder Unsicherheit handelte. Wenn Schwierigkeiten auftauchten, kehrte sie zuerst in ihre Mitte zurück. Sie atmete bewusst, entspannte ihren Körper und erinnerte sich an das

Glück, das tief in ihrem Herzen wohnte. Dann wartete sie, bis die richtige Handlung aus der Stille auftauchte.

Sie nannte dies das spontane erleuchtete Sein. Es war kein Nachdenken und kein Planen. Es war ein Handeln aus der tiefsten Quelle ihres Wesens. Manchmal sagte sie ein freundliches Wort. Manchmal schwieg sie. Manchmal half sie einem Menschen. Manchmal ließ sie los. Was auch immer geschah, es entstand mühelos aus Ruhe, innerem Glück, Liebe, Kraft und Weisheit.

217. Setze klare Grenzen – sonst verlierst du dich selbst.

Nur so schützt du deine Energie, deinen inneren Frieden und dein Glück. Grenzen brauchst du nicht nur gegenüber anderen Menschen, sondern auch gegenüber dir selbst: deiner Unweisheit, deinen schädlichen Mustern, deinen Süchten, deinen negativen Gedanken. Was ist heute dein Nein? Was ist heute deine klare Grenze? Was ist heute dein Weg der Weisheit und Kraft?

Ich bin ein toleranter Mensch. Ich lasse jedem seinen Weg. Aber ich kann auch Nein sagen. Ich setze Grenzen, wenn es nötig ist. Genau das hat mir geholfen, meinen eigenen Weg zu finden – und ihn wirklich zu gehen.

218. Warum ist es wichtig klare Grenzen zu setzen?

Klare Grenzen zu setzen ist wichtig, weil sie dich vor dem Verlust deiner selbst schützen. Ohne Grenzen passiert oft etwas ganz Konkretes: Du passt dich zu sehr an, sagst zu oft Ja, lässt Dinge zu, die dir nicht guttun – und merkst irgendwann, dass deine Energie, dein innerer Frieden und sogar dein Selbstwert darunter leiden.

1. Schutz deiner Energie

Jede Situation, jeder Mensch und auch deine eigenen Gedanken beeinflussen dich.

Grenzen helfen dir zu entscheiden:

👉 Was lasse ich in mein Leben – und was nicht?

Ohne diese Klarheit wirst du schnell ausgelaugt.

❤️ 2. Innerer Frieden

Wenn du gegen deine eigenen Bedürfnisse handelst, entsteht innerer Stress.

Grenzen sorgen dafür, dass dein Handeln mit deinem Inneren übereinstimmt.

👉 Das bringt Ruhe statt innerem Konflikt.

🧭 3. Orientierung und Selbstrespekt

Grenzen zeigen:

wofür du stehst

was dir wichtig ist

wie du behandelt werden willst

👉 Jedes „Nein“ zu etwas Falschem ist ein „Ja“ zu dir selbst.

🔥 4. Schutz vor schädlichen Mustern

Grenzen sind nicht nur nach außen wichtig, sondern auch nach innen:

gegenüber Süchten

negativen Gedanken

impulsivem Verhalten

Aggression oder Selbstsabotage

👉 Ohne innere Grenzen übernimmt der Autopilot die Kontrolle.

👉 5. Gesunde Beziehungen

Paradox, aber wahr:

Klare Grenzen machen Beziehungen besser, nicht schlechter.

Warum?

andere wissen, woran sie sind

Respekt entsteht

echte Verbindung wird möglich

⚖️ 6. Freiheit statt Anpassung

Viele denken, Grenzen schränken ein. In Wahrheit ist das Gegenteil der Fall:

Grenzen geben dir die Freiheit, dein eigenes Leben bewusst zu gestalten.

Grenzen sind kein Zeichen von Härte – sie sind ein Zeichen von Klarheit,

Selbstachtung und Bewusstsein. Ohne sie verlierst du dich. Mit ihnen findest

du deinen Weg.

219. Mit Selbstvertrauen voran. Vorwärts. Gelingen.

Selbstvertrauen gewinnt man durch klare Ziele und einen klaren Weg. Denke gründlich nach. Setze dir klare Ziele. Akzeptiere deine Schwächen und konzentriere dich auf deine Stärken. Werde zu einem Gestalter deines Lebens. Lobe dich auch für kleine Erfolge. Aus spiritueller Sicht entsteht Selbstvertrauen nicht primär daraus, dass du „besser wirst“ oder mehr erreichst – sondern daraus, dass du dich selbst erkennst und dir selbst treu bist. Glaube an dich selbst. Du bist stärker als du denkst.

Meine Stärken sind Klarheit und Ausdauer. Ich kenne meine Ziele und meinen Weg. Meine Ziele sind Glück, Liebe, Kraft und Erleuchtung. Ich gehe den mittleren Weg mit viel Lebensfreude. Ich habe Vertrauen in mein Schicksal, weil ich auf meinem Weg durch Gott und meine innere Weisheit geführt werde.

220. Sofia gewinnt Selbstvertrauen?

Als Sofia jung war, zweifelte sie oft an sich selbst. Sie fragte andere nach ihrer Meinung, verglich sich mit Menschen, die erfolgreicher oder klüger wirkten, und hatte Angst, Fehler zu machen. Tief in ihrem Herzen glaubte sie, nicht gut genug zu sein. Deshalb versuchte sie, es allen recht zu machen. Doch je mehr sie sich an den Erwartungen anderer orientierte, desto weiter entfernte sie sich von sich selbst.

Eines Tages erkannte sie während einer stillen Meditation, dass ihr Selbstvertrauen nicht von der Anerkennung anderer abhängen durfte. Es musste aus ihrem eigenen Herzen kommen. Sie beschloss, sich selbst mit den Augen der Liebe zu betrachten. Jeden Morgen setzte sie sich für einige Minuten in die Stille und sprach zu sich: „Ich vertraue dem Leben. Ich vertraue meinem Herzen. Ich vertraue meinem inneren Weg.“

Von da an wagte Sofia Schritt für Schritt Neues. Sie sagte freundlich Nein, wenn etwas nicht zu ihr passte. Sie sprach offen aus, was sie dachte. Sie traf Entscheidungen nach ihrer inneren Weisheit und nicht mehr aus Angst vor der Meinung anderer. Manches gelang sofort, manches nicht. Doch aus jedem Erfolg und jedem Fehler lernte sie. Mit jeder Erfahrung wuchs ihr Vertrauen in sich selbst.

Auf ihrem spirituellen Weg erkannte sie, dass wahres Selbstvertrauen nicht aus dem Ego entsteht. Es wächst aus der Verbindung mit dem eigenen inneren Glück. Je tiefer sie meditierte, desto mehr spürte sie ein Glück in sich, das unabhängig von Lob oder Kritik war. Dieses Glück gab ihr die Kraft, den eigenen Weg zu gehen und gleichzeitig mitfühlend und bescheiden zu bleiben.

So wurde Sofia zu einer Frau, die ruhig und entschlossen durchs Leben ging. Sie musste niemandem mehr etwas beweisen. Sie wusste, dass jeder Mensch seinen eigenen Weg hat und dass es genügt, den eigenen Weg mit Liebe und Achtsamkeit zu gehen. Aus ihrem Selbstvertrauen entstand Gelassenheit, aus ihrer Gelassenheit Freude und aus ihrer Freude die Kraft, auch anderen Menschen Mut zu machen.

221. Vom Leid ins Licht

Aus buddhistischer Sicht kommt ein Mensch vom Leid ins Licht, indem er den Weg der Erkenntnis und der inneren Befreiung geht. Der Buddha lehrte, dass Leid zum Leben gehört, aber auch, dass es einen Weg gibt, das Leid zu überwinden.

Der erste Schritt ist, das Leid bewusst anzunehmen und nicht vor ihm davonzulaufen. Statt es zu verdrängen oder dagegen anzukämpfen, betrachtet der Übende seine Gedanken und Gefühle mit Achtsamkeit. Dadurch verliert das Leid nach und nach seine Macht.

Der zweite Schritt ist, die Ursachen des Leidens zu erkennen. Nach der Lehre des Buddha entstehen viele Leiden durch Anhaften, Ablehnung und Unwissenheit. Wer lernt loszulassen und die Wirklichkeit klar zu sehen, gewinnt innere Freiheit.

Der dritte Schritt besteht darin, den Geist zu schulen. Meditation, Achtsamkeit und die Entwicklung von Mitgefühl und liebender Güte führen zu mehr Gelassenheit und Weisheit. Gleichzeitig bemüht sich ein Buddhist, ethisch zu handeln und anderen Wesen zu helfen. Dadurch entsteht positives Karma und der Geist wird immer klarer.

Der Buddha fasste diesen Weg im Edlen Achtfachen Pfad zusammen: rechte Sicht, rechte Absicht, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung.

Mit jeder Übung löst sich ein Stück des inneren Leidens auf. An die Stelle von Angst, Gier und Hass treten Frieden, Freude und Mitgefühl. So gelangt der Mensch Schritt für Schritt vom Leid ins Licht – bis hin zum Erwachen, das der Buddhismus Nirwana nennt.

222. Wie ein Neubeginn wirklich gelingt

1. Ehrlich innehalten

Der Anfang ist nicht Motivation, sondern Ehrlichkeit:

Was erschöpft mich?

Welche Muster schaden mir?

Wo lebe ich gegen mich selbst?

Im Buddhismus, wie ihn Siddhartha Gautama lehrte, beginnt Veränderung immer mit klarem Sehen.

👉 Ohne Ehrlichkeit bleibt alles nur ein Vorsatz.

2. Eine klare innere Entscheidung treffen

Ein Neubeginn braucht einen bewussten Entschluss:

👉 „Ich will bewusster leben.“

👉 „Ich gehe nicht mehr jeden Impuls mit.“

Das muss kein perfektes Versprechen sein – aber ein echtes.

3. Klein anfangen (nicht radikal)

Viele scheitern, weil sie alles sofort ändern wollen.

Spirituell gilt eher:

5 Minuten Stille am Tag

ein bewusster Moment

eine kleine ehrliche Entscheidung

👉 Tiefe entsteht durch Konstanz, nicht durch Intensität.

4. Neue tägliche Anker setzen

Ohne Praxis bleibt es Theorie. Ein einfacher Rahmen:

Morgen: 2–5 Minuten Stille / Intention

Tagsüber: 1 bewusste Handlung

Abends: kurze Reflexion

Diese kleinen Anker richten deinen Geist jeden Tag neu aus.

5. Rückfälle einplanen

Wichtig und oft übersehen:

Du wirst:

alte Muster wiederholen

unachtsam sein

zweifeln

Das ist kein Scheitern – das ist Teil des Weges. Der Unterschied liegt darin, immer wieder zurückzukehren.

223. Tun oder Nichtstun? Was ist heute dein Weg?

Anspannung oder Entspannung, Zielstrebigkeit oder ruhiges Sein, Ordnung schaffen oder im Chaos ruhen? Beides ist der Weg. Alles zu seiner Zeit. Die Kunst ist zu spüren, was jetzt gerade richtig ist. Nichtstun oder Tun? Abwarten oder Handeln? Ist es Zeit zu handeln – oder loszulassen? Zu gehen – oder still zu werden? Zu kämpfen – oder zu vertrauen? Wahre Klarheit entsteht, wenn du den Moment wirklich spürst. Denn der Weg ist nicht entweder oder. Der Weg ist das richtige Maß – im richtigen Moment. Hör auf dein Gefühl. Hör genau hin... Dein Inneres weiß es schon.“ Ordnung und Chaos. Alles ist Gott. Erkenne das und fließe positiv mit dem Leben. Zentriere dich im spirituellen Weg und dein Leben gelingt.

224. Der Tanz der Dualität: Wo Ordnung und Chaos eins werden

Sofia saß auf einer Bank am Rand eines Waldes und betrachtete die Welt. Vor ihr tanzten die Blätter im Wind. Manche fielen sanft zu Boden, andere wirbelten scheinbar ziellos durch die Luft. Neben ihr floss ein kleiner Bach. Sein Wasser folgte einem klaren Lauf, und doch war keine Welle wie die andere.

Plötzlich fragte sie sich: „Warum gibt es Ordnung und zugleich Chaos? Warum ist das Leben manchmal so harmonisch und manchmal so unberechenbar?“

Sie schloss die Augen und versank in die Stille. Tief in ihrem Herzen entstand eine Antwort.

„Die Dualität ist der Tanz des Lebens. Ordnung und Chaos sind keine Gegensätze. Sie ergänzen einander wie Einatmen und Ausatmen, Tag und Nacht, Sommer und Winter.“

Als Sofia die Augen wieder öffnete, sah sie die Welt mit neuen Augen. Der Wald war nicht nur geordnet und nicht nur chaotisch. Jeder Baum wuchs nach den Gesetzen der Natur, und doch hatte jeder seine eigene Form. Der Bach floss seinem Bett entlang, aber jede Welle war einzigartig. Die Wolken folgten den Winden, ohne dass jemand ihre Gestalt planen konnte.

Da erkannte Sofia, dass auch ihr eigenes Leben diesem Tanz folgte. Es gab Zeiten der Klarheit und Zeiten der Verwirrung. Tage voller Freude und Tage voller Schmerz. Augenblicke des Handelns und Augenblicke des Loslassens. Früher hatte sie gegen das Chaos gekämpft. Sie wollte alles kontrollieren und verstehen. Doch gerade dadurch verlor sie ihren Frieden.

Sie begann, dem Leben zu vertrauen. Wenn Ordnung gebraucht wurde, schuf sie Ordnung. Wenn Veränderungen kamen, öffnete sie sich für das Neue. Sie hielt weder am Alten fest noch fürchtete sie das Unbekannte.

In ihrer täglichen Meditation fand sie den stillen Mittelpunkt dieses Tanzes. Dort gab es weder Ordnung noch Chaos. Dort war nur reines Bewusstsein – weit, klar und voller Liebe. Aus dieser Stille heraus entstand jedes Handeln

ganz von selbst. Manchmal ordnete sie ihre Arbeit. Manchmal ließ sie alles liegen und ging durch den Wald. Beides war richtig, wenn es aus der inneren Weisheit kam.

Mit der Zeit erkannte Sofia ein tiefes Geheimnis: Die Dualität existierte nur an der Oberfläche des Lebens. In der Tiefe war alles eins. Ordnung und Chaos waren wie die beiden Hände eines Tänzers. Erst gemeinsam erschufen sie die Schönheit der Bewegung.

Von da an lächelte Sofia, wenn das Leben anders verlief als geplant. Sie wusste, dass auch das Unerwartete Teil des großen Tanzes war. Sie ruhte in der Stille ihres Herzens und ließ sich von ihr führen. So wurde jeder Tag zu einem Tanz zwischen Himmel und Erde, zwischen Form und Freiheit, zwischen Ordnung und Chaos.

Und je tiefer sie in dieser Stille verwurzelt war, desto deutlicher erkannte sie: Das wahre Geheimnis des Lebens besteht nicht darin, sich für Ordnung oder Chaos zu entscheiden. Es besteht darin, den Ort in sich zu finden, an dem beide eins werden. Dort wohnt der Frieden. Dort wohnt die Liebe. Dort beginnt das erleuchtete Sein.

225. Sofia geht den spirituellen Weg der Liebe

Eines Tages hatte sie die Gelegenheit, vom Dalai Lama eine Segnung als Bodhisattva zu empfangen. Mit tiefer Dankbarkeit kniete sie vor ihm nieder. Der Dalai Lama lächelte sie an und sprach: „Entwickle Liebe, Mitgefühl und Weisheit. Vertraue auf deine Buddhanatur. Sie wird dich führen.“ Diese wenigen Worte begleiteten Sofia ihr ganzes Leben.

Von diesem Tag an suchte sie nicht mehr ständig nach äußeren Anweisungen. Sie meditierte jeden Morgen, fand die Stille in ihrem Herzen und lauschte auf die leise Stimme der Weisheit. Sie erkannte, dass der beste Lehrer letztlich das erwachte Bewusstsein selbst ist. Sofia fasste einen einfachen Entschluss: „Möge alles, was ich denke, sage und tue, dem Glück und dem Erwachen aller Wesen dienen.“

Von da an wurde ihr ganzes Leben zu einer spirituellen Praxis. Wenn sie einem traurigen Menschen begegnete, schenkte sie Trost. Wenn jemand Rat suchte, hörte sie aufmerksam zu. Wenn Hilfe gebraucht wurde, half sie. Und wenn Schweigen heilsamer war als Worte, schwieg sie. Sie fragte sich nicht mehr: „Was bringt mir das?“ Sie fragte nur noch: „Was dient jetzt dem Wohl aller?“

Manchmal malte sie Bilder voller Licht und Hoffnung. Manchmal schrieb sie Geschichten, die den Menschen Mut machten. Manchmal saß sie einfach still in der Natur und sandte allen Wesen Liebe und Frieden. Jede Handlung, so klein sie auch sein mochte, wurde zu einem Ausdruck ihres Bodhisattva-Gelübdes.

Natürlich begegneten ihr auch Schwierigkeiten. Es gab Tage voller Zweifel, Müdigkeit und Schmerz. Doch selbst dann erinnerte sie sich an die Segnung und an ihr Gelübde. Sie kehrte in die Stille zurück, öffnete ihr Herz und ließ Liebe und Weisheit neu entstehen. Gerade die Hindernisse wurden zu Gelegenheiten, Mitgefühl und Geduld zu vertiefen.

Mit den Jahren bemerkte Sofia, dass sie immer spontaner handelte. Sie musste nicht lange überlegen. Aus der inneren Ruhe stiegen von selbst die richtigen Worte und Taten auf. Es war, als würde die Buddhanatur durch sie wirken. Sie empfand sich nicht mehr als Mittelpunkt des Geschehens, sondern als ein

kleines Werkzeug des Lebens, durch das Liebe, Kraft und Weisheit in die Welt fließen konnten.

Am Abend sprach sie oft ein einfaches Gebet: „Mögen alle Wesen glücklich sein. Mögen sie frei von Leid werden. Mögen sie ihre wahre Natur erkennen und den Frieden des Erwachens finden.“ Dann lächelte sie still. Sie wusste, dass der Weg eines Bodhisattva niemals endet. Jeder neue Tag schenkt die Möglichkeit, Liebe zu geben, Weisheit zu leben und das Licht des Erwachens mit allen Wesen zu teilen. Darin fand sie ihr tiefstes Glück. Denn das Glück eines Bodhisattva besteht nicht darin, nur selbst frei zu sein, sondern gemeinsam mit allen Wesen Schritt für Schritt dem Erwachen entgegenzugehen.

226. Sofia siegt durch den mittleren Weg

Sofia hatte viele Jahre nach Erleuchtung gesucht. Anfangs glaubte sie, sie müsse sich nur genügend anstrengen. Sie meditierte stundenlang, stellte hohe Anforderungen an sich selbst und wollte jeden Augenblick vollkommen spirituell leben. Doch je mehr sie sich unter Druck setzte, desto mehr spürte sie, wie sich neue innere Verspannungen bildeten.

Eines Tages erkannte sie ein tiefes Geheimnis des spirituellen Weges: Erleuchtung entsteht nicht durch verkrampfte Anstrengung, sondern durch das Loslassen der inneren Verkrampfungen. Das Ziel war nicht, sich immer mehr anzuspinnen, sondern immer freier, leichter und offener zu werden. Von diesem Tag an begann Sofia, den mittleren Weg zu gehen.

Sie praktizierte ihren spirituellen Weg weiterhin konsequent und intensiv. Jeden Tag meditierte sie, machte Yoga, ging achtsam spazieren, beobachtete ihre Gedanken und öffnete ihr Herz für alle Wesen. Sie las die Weisheitslehren und erneuerte immer wieder ihren Entschluss, Liebe, Mitgefühl und Weisheit zu leben.

Doch ebenso bewusst erlaubte sie sich Freude. Sie genoss den Gesang der Vögel am Morgen, den Duft der Blumen, das Lachen mit Freunden und die Stille eines Sonnenuntergangs. Manchmal malte sie stundenlang Bilder voller Licht und Farben. Manchmal tanzte sie einfach durch ihr Zimmer oder setzte sich mit einer Tasse Tee in den Garten und betrachtete den Himmel.

Sie fragte sich immer wieder: „Was brauche ich jetzt wirklich?“ Manchmal brauchte sie eine lange Meditation. Manchmal brauchte sie Bewegung. Manchmal ein gutes Gespräch. Manchmal einen Tag der Stille. Und manchmal bestand ihre spirituelle Übung einfach darin, das Leben mit offenem Herzen zu genießen. So blieb sie im Fluss mit dem Leben. Sie kämpfte weder gegen sich selbst noch gegen die Welt. Sie lernte, auf die leise Stimme ihrer inneren Weisheit zu hören.

Nach und nach verstand Sofia, dass das Zentrum des spirituellen Weges die innere Reinigung ist. Alle Ängste, alle Anhaftungen, alle starren Vorstellungen und alle inneren Verspannungen durften sich lösen. Die tägliche Meditation

brachte ihren Geist zur Ruhe. Yoga öffnete den Körper. Mitgefühl heilte das Herz. Freude machte ihre Seele weit und leicht. Je freier sie innerlich wurde, desto mehr entdeckte sie, dass Glück keine Belohnung am Ende des Weges war. Glück war selbst ein Teil des Weges. Wahre Freude entspannte den Geist und öffnete das Herz. Sie half ihr, das Leben anzunehmen, wie es war.

So verband Sofia Disziplin mit Leichtigkeit, Meditation mit Lebensfreude, Stille mit Lachen und Weisheit mit Liebe. Sie musste nichts erzwingen. Jeden Tag löste sich eine weitere innere Verspannung. Mit jeder gelösten Anspannung wurde ihr Geist klarer, ihr Herz weiter und ihre Lebensenergie stärker.

Schließlich erkannte sie, dass der mittlere Weg wie ein ruhiger Fluss ist. Wer gegen das Wasser kämpft, erschöpft sich. Wer sich jedoch der Strömung des Lebens anvertraut und zugleich achtsam rudert, gelangt mit Freude ans Ziel. In dieser Balance fand Sofia ihren Frieden und ihr Glück. Sie lebte konsequent ihren spirituellen Weg und zugleich das Glück des gegenwärtigen Augenblicks. Und gerade dadurch kam sie dem Erwachen Tag für Tag ein Stück näher.

227. Stehe zu dir, auch wenn es unbequem wird.

Folge nicht der Mehrheit, sondern gehe den Weg der Weisheit. Richte deine Energie auf das, was wirklich zählt. Gehe den Weg der Liebe, des Friedens und des Glücks. Gewinne Klarheit. Was ist dein Weg der Weisheit? Was ist richtig und was ist falsch? Denke klar nach und entscheide dich dann. Bleibe bei deiner Entscheidung. So gelingt dein Leben. Um Kraft für ein unbequemes Leben zu haben, braucht man an starkes Vorbild. Für mich ist das vor allem der griechische Philosoph Epikur. Er lehrte es genügsam in äußeren Dingen zu sein, Freundschaften zu pflegen und den Schwerpunkt des Lebens auf das innere Glück zu setzen. Innerlich glücklich wird man durch die täglichen spirituellen Übungen, durch Yoga, Meditation und positives Denken. Was ist dein unbequemes Vorbild? Buddha, Jesus oder eine andere Person?

228. Dein Leben beginnt da, wo du aufhörst, gegen dich zu sein.

Richte deine Energie bewusst aus. Investiere in das, was dich innerlich stärkt. Deine Energie ist begrenzt – wähle weise. Was du nährst, wächst. Fokus entscheidet über dein Leben. Lass los, was dich leer macht. Erkenne, was dir Energie raubt – Menschen, Medien, Gedanken. Was macht man, wenn man sich in weltlichen Energien verlaufen hat? Ich dachte nur das Wort Buddha und schon ordnete sich meine Energie wieder. So kommt man von der Hölle in den Himmel. Die Besinnung auf ein spirituelles Wort genügt. Was ist heute dein spirituelles Wort? Frieden, Liebe, Gott, Glück, Klarheit, Kraft, Erleuchtung?

229. Bleib dir treu. Das ist der Anfang von allem.

Du bist nicht hier, um allen zu gefallen. Du bist hier, um deinem eigenen Weg der Weisheit zu folgen. Nicht alles, was leicht ist, ist richtig. Und Wahrheit braucht oft Mut. Deine Werte sind dein Kompass. Denk klar, nicht impulsiv. Triff deine Entscheidung – und dann bleib dabei. Jeder Schritt festigt deinen Weg. Auch wenn er wackelt. Zweifel kommen, das ist normal. Aber Stärke zeigt sich genau dann, wenn du trotzdem auf deinem Weg bleibst. Denn genau dort entsteht Selbstvertrauen: im Dranbleiben, im Zweifeln – und trotzdem Weitergehen.

Sich selbst treu zu bleiben, während man einen spirituellen Weg geht, ist oft ein Balanceakt zwischen innerer Überzeugung und äußeren Erwartungen. Es geht weniger darum, starren Regeln zu folgen, als vielmehr um eine fortlaufende Ehrlichkeit gegenüber dem eigenen Erleben. Hier sind einige Ansätze, wie du diese Integrität wahren kannst:

1. Intuition vor Dogma stellen

Spiritualität ist individuell. Wenn sich eine Praktik, ein Text oder die Lehre eines Mentors für dich nicht stimmig anfühlt, ist es dein Recht (und oft deine Pflicht dir selbst gegenüber), das beiseite zu lassen.

Hinterfrage kritisch: Passt diese Überzeugung zu meinen Grundwerten?

Vertraue deinem „Bauchgefühl“: Dein innerer Kompass ist oft präziser als jedes vorgefertigte System.

2. Die „spirituelle Maske“ ablegen

Es gibt oft den subtilen Druck, als spiritueller Mensch immer gelassen, friedlich oder „erleuchtet“ wirken zu müssen. Wahre Treue zu dir selbst bedeutet aber, auch Schattenseiten zuzulassen.

Erlaube dir Menschlichkeit: Wut, Trauer oder Neid sind Teil der menschlichen Erfahrung. Sie zu unterdrücken, führt zu einer Entfremdung von dir selbst.

Authentizität vor Perfektion: Es ist wertvoller, echt und unvollkommen zu sein, als eine künstliche spirituelle Identität zu pflegen.

3. Taten statt nur Worte

Spiritualität zeigt sich nicht nur in der Meditation, sondern im Alltag. Sich selbst treu zu bleiben bedeutet, die inneren Erkenntnisse in konkretes Handeln zu übersetzen.

Grenzen setzen: Nein zu sagen, wenn etwas deine Energie auslaugt oder deinen Werten widerspricht, ist ein hochspiritueller Akt der Selbstliebe.

Reale Verbindungen: Suche den Austausch mit Menschen, die dich erden und nicht nur deine spirituellen Thesen bestätigen.

4. Regelmäßige Selbstreflexion

Der Weg verändert sich, und du veränderst dich mit ihm. Was vor zwei Jahren für dich wahr war, muss heute nicht mehr gelten.

Stille suchen: Nimm dir Zeit ohne äußere Einflüsse (Social Media, Bücher, Podcasts), um zu hören, was deine innere Stimme gerade sagt.

Schreiben: Journaling hilft dabei, Muster zu erkennen und festzustellen, wo du eventuell versuchst, es anderen recht zu machen.

5. Tägliches Gebet

Bitte jeden Tag Gott, die erleuchteten Meister, die Buddhas und Bodhisattvas um Führung und Hilfe auf deinem Weg. Verbinde dich jeden Tag durch ein Gebet, ein Mantra, eine Visualisierung oder einen spirituellen Text mit der Energie der Erleuchtung. Dann wirst du auf deinem Weg geführt und du bekommst in Notsituationen immer Hilfe. Du kannst deinen Weg zur Erleuchtung nicht mehr verfehlen. Du wirst von Leben zu Leben weiter ins Licht wachsen.

230. Sofia bleibt sich selbst treu

Sofia hatte im Laufe ihres Lebens gelernt, dass es unmöglich ist, es allen Menschen recht zu machen. Früher verunsicherte sie Kritik und sie fragte sich oft, ob sie ihren Weg ändern sollte. Doch mit den Jahren erkannte sie, dass ein erfülltes Leben nicht darin besteht, den Erwartungen anderer zu entsprechen, sondern der eigenen inneren Wahrheit zu folgen.

Sie hörte immer genau auf die Stimme ihrer Intuition. Bevor sie wichtige Entscheidungen traf, wurde sie still, meditierte und spürte in sich hinein. Was sich leicht, friedlich und liebevoll anfühlte, war meist der richtige Weg. Was aus Angst, Anpassung oder dem Wunsch nach Anerkennung entstand, ließ sie los.

Manchmal bedeutete das, Nein zu sagen, obwohl andere ein Ja erwarteten. Manchmal bedeutete es, allein zu stehen und einen Weg zu gehen, den nur wenige verstanden. Doch Sofia hatte erkannt, dass innere Treue wichtiger ist als äußerer Beifall. Lieber ging sie ihren eigenen Weg mit Ruhe und Klarheit, als sich selbst zu verlieren.

Auf ihrem spirituellen Weg wurde ihr bewusst, dass jeder Mensch eine einzigartige Aufgabe im Leben hat. Niemand kann den Weg eines anderen gehen. Deshalb verglich sie sich immer weniger mit anderen. Sie freute sich über deren Erfolge und konzentrierte sich darauf, ihre eigenen Fähigkeiten zum Wohl aller Wesen zu entfalten.

Je treuer Sofia sich selbst blieb, desto größer wurden ihre innere Kraft und ihr Frieden. Sie musste niemanden überzeugen und niemandem etwas beweisen. Sie lebte einfach das, was sie als wahr erkannt hatte. Dadurch wirkte sie authentisch und glaubwürdig. Viele Menschen spürten ihre Aufrichtigkeit und fanden durch ihr Beispiel den Mut, ebenfalls auf ihr eigenes Herz zu hören.

So erkannte Sofia, dass sich selbst treu zu bleiben kein egoistischer Weg ist. Es bedeutet, in Übereinstimmung mit der eigenen inneren Weisheit zu leben und das Gute, das dadurch entsteht, mit der Welt zu teilen. Wer seinem Herzen treu bleibt, findet einen Frieden, den keine äußere Meinung erschüttern kann.

231. Wie findet man seinen spirituellen Weg?

Ich habe zuerst viele Jahre über den tieferen Sinn des Lebens nachgedacht und mich genau beobachtet. Ich kam dann auf die Idee, dass es der Sinn des Lebens ist glücklich zu sein und Leid zu vermeiden. Ich habe viele Glückswege ausprobiert, den Weg der Liebe, des Reisens, der beruflichen Karriere und des politischen Engagements für eine bessere Welt. Alle Wege haben mich teilweise glücklich gemacht. Aber das große dauerhafte Glück fand ich nirgends. Alle Wege waren auch mit viel Leid verbunden, das mich immer wieder aus dem Glück heraus brachte.

Im Alter von 30 Jahren kam ich auf die Idee, viele Bücher über das Glück zu lesen. Vielleicht hatten andere Menschen eine gute Idee? So fand ich den Philosophen Epikur und seine Lehre vom inneren Glück. Man sollte vorwiegend das Glück in sich selbst suchen, wenn man es wirklich finden will. Da wusste ich, dass ich auf dem richtigen Weg war. Jetzt musste ich nur noch herausfinden, wie man das Glück in sich selbst entwickeln kann. Ich beschäftigte ich mich der Philosophie, der Psychologie, der Spiritualität und vielen Religionen. Ich las viele Bücher, besuchte viele Vorträge und traf viele erleuchtete Meister.

Ich erkannte, dass es wichtig ist positiv zu denken, zu meditieren und seine Energie durch körperliche Übungen zu erwecken. Ich lebte nacheinander einige Jahre als Philosoph, als Psychologe, als Christ und als Buddhist. Ich machte eine Ausbildung als Yogalehrer und zog mich als Yogi in die Abgeschiedenheit zurück. Drei Jahre probierte ich aus, welche spirituellen Techniken für mich am besten sind. Grundlegend half mir der buddhistische Weg aus Meditation und Gehen im ständigen Wechsel. Ich ergänzte diesen Weg durch das tägliche Lesen in spirituellen Bücher, die Arbeit für das Glück meiner Mitmenschen und den einfachen Genuss des Lebens. Ich machte außerdem täglich Yogaübungen, mit denen ich meine Kundalini-Energie erweckte. Und ich ging den Weg des Gebetes zu Gott und meinen erleuchteten Meistern.

Ich verband Selbstdisziplin mit dem genauem Gespür für das, was ich gerade brauchte. Ich machte alle Übungen im richtigen Moment und auf die jeweils

hilfreiche Weise. So erwachte nach vier Jahren als Yogi meine Kundalini Energie und ich brach zur Erleuchtung durch, nicht dauerhaft, aber immer wieder. Jetzt kannte ich das Ziel und konnte zielorientiert praktizieren. Durch das Erwachen der Kundalini-Energie bin ich seit vielen Jahren in einem ständigen Reinigungsprozess. Ist der Mensch ausreichend innerlich gereinigt, wird die Erleuchtung dauerhaft. An dem Punkt bin ich noch nicht. Aber ich habe das Gefühl, dass mich das Leben, Gott und meine Meister auf meinem Weg führen. Alles entwickelt sich von alleine, obwohl der Weg manchmal auch schwer und mühsam ist. Aber ich habe das Gefühl auf dem richtigen Weg zu sein. Und das ist für mich das Wichtigste. Ich glaube, dass jeder Mensch seinen persönlichen Weg hat. Die Aufgabe ist es diesen Weg zu finden. Wenn man ihn gefunden hat, fühlt es sich stimmig an.

232. Der persönliche spirituelle Weg

Den eigenen spirituellen Weg zu finden, ist ein sehr individueller Prozess, der weniger einem festen Plan als vielmehr einer Entdeckungsreise gleicht. Es geht darum, eine Verbindung zu etwas Größerem – oder zu deinem innersten Kern – aufzubauen, die sich für dich stimmig anfühlt. Hier sind einige Ansätze, wie du diesen Weg erkunden kannst:

1. Selbstreflexion und Neugier

Bevor du dich im Außen umschaust, blicke nach innen. Frage dich: Wann fühle ich mich am meisten mit mir selbst im Reinen? Welche großen Fragen des Lebens beschäftigen mich (Sinn, Tod, Verbundenheit)? Wo gibt es Momente des tiefen Friedens, der Liebe und des Glücks?

2. Verschiedene Praktiken ausprobieren

Spiritualität muss nicht dogmatisch sein. Experimentiere mit unterschiedlichen Methoden, um zu sehen, was bei dir Resonanz erzeugt: Stille und Meditation: Einfaches Sitzen in der Stille oder geführte Meditationen helfen, das „Rauschen“ des Alltags zu minimieren. Bewegung: Yoga, Tai-Chi oder auch achtsames Wandern können körperorientierte Wege zur Spiritualität sein. Studium: Lies Texte aus verschiedenen Traditionen – vom Buddhismus über den Stoizismus bis hin zur modernen Mystik. Kreativität: Malen, Schreiben oder Musizieren können ebenfalls spirituelle Kanäle öffnen.

3. Den Alltag heiligen

Spiritualität findet oft nicht nur auf einer Meditationsmatte statt, sondern in der Art und Weise, wie du lebst: Versuche, alltägliche Aufgaben mit voller Präsenz auszuführen. Ein tägliches Ritual, bei dem du dir bewusst machst, wofür du dankbar bist, verändert oft die Perspektive auf das Leben. Praktiziere jeden Tag eine Selbstbesinnung, bei der du dich mit dir und deinem Weg verbindest.

4. Eine breite Perspektive einnehmen

Es ist hilfreich, sich nicht sofort festzulegen. „Der Weg entsteht beim Gehen.“ – Es gibt kein Richtig oder Falsch. Wenn sich eine Praxis nach Zwang anfühlt

oder nicht mehr zu deiner Entwicklung passt, darfst du sie loslassen. Bleib offen für das Unerwartete. Bitte Gott, dein spirituelles Vorbild oder deine innere Weisheit um Führung und Hilfe auf deinem Weg. Lebe konsequent in der Wahrheit und Liebe. Dann wirst du deinen Weg finden.

233. Positive Veränderung. Glück kommt auf dich zu. Vorwärts. Gelingen.

Sofia hatte einige schwere Tage hinter sich. Manchmal schien der Himmel grau, und sie fragte sich, ob das Licht jemals zurückkehren würde. Doch tief in ihrem Herzen wusste sie, dass jede dunkle Nacht irgendwann endet. Sie erinnerte sich an die Worte ihrer spirituellen Lehrer: Erhebe dich aus dem Leid. Lass es hinter dir. Geh weiter. Schritt für Schritt.

Eines Morgens öffnete sie das Fenster, spürte die warme Sonne auf ihrem Gesicht und lächelte. Sie sagte zu sich: „Jetzt beginnt ein neuer Tag. Ich gehe wieder meinen Weg.“ Mit jedem Schritt ließ sie ein Stück der Vergangenheit los. Sie richtete ihren Blick auf ihre positiven Ziele und entschied sich bewusst für Optimismus statt Verzweiflung.

Sofia wusste, dass das Glück oft in dem Moment zurückkehrt, in dem man wieder an sich selbst glaubt. Deshalb blieb sie in Bewegung. Sie meditierte, machte Yoga, ging achtsam durch die Natur und öffnete ihr Herz für das Gute. Mit jedem Tag wurde ihr Geist ruhiger, ihr Herz liebevoller und ihre Seele heller.

Sie erkannte, dass wahres Glück nicht von äußeren Umständen abhängt, sondern im Inneren wächst. Wer den Weg der Ruhe, der Liebe und der Einheit geht, in dem entfaltet sich das innere Glück. Im Christentum nennt man diesen Weg die Liebe zu Gott und zu allen Wesen. Im Buddhismus spricht man vom Bodhisattva-Weg – dem Weg, auf dem man das Streben nach Erleuchtung mit guten Taten für alle Lebewesen verbindet. So entsteht gutes Karma, und das Herz wird weit und licht.

Am Abend blieb Sofia einen Moment stehen und schaute in den goldenen Himmel. Dankbar flüsterte sie: „Ich habe schwierige Tage überstanden. Jetzt scheint mir die Sonne wieder entgegen.“ Sie lächelte und wusste: Jeder Schritt auf dem Weg der Liebe und des Mitgefühls führt näher zum inneren Frieden.

Und deshalb feierte sie diesen Tag. Vor allem aber feierte sie sich selbst – ihren Mut, ihre Ausdauer und ihren spirituellen Weg. Sie wusste, dass noch Herausforderungen kommen würden. Doch sie hatte gelernt, dass hinter jeder

Wolke die Sonne wartet. Mit Vertrauen ging sie weiter. Vorwärts. Schritt für Schritt. Das Glück begleitete sie, weil sie an das Gute glaubte und ihren Weg mit Liebe, Hoffnung und Optimismus ging.

234. Über das Loslassen

Das Loslassen ist ein Prozess, der weniger mit aktivem „Tun“ und mehr mit dem „Zulassen“ zu tun hat. Es geht darum, den inneren Widerstand gegen das, was bereits ist, aufzugeben.

1. Radikale Akzeptanz der Gegenwart

Oft halten wir an Dingen fest, weil wir wollen, dass die Vergangenheit anders verlaufen wäre oder die Zukunft einer bestimmten Vorstellung entspricht.

Die Übung: Sag dir innerlich: „Es ist jetzt so.“ Das bedeutet nicht, dass du die Situation gut findest, sondern dass du aufhörst, gegen die Realität zu kämpfen. Dieser Stopp des Widerstands setzt sofort Energie frei.

2. Körperliche Verankerung

Emotionen, die wir nicht loslassen können, setzen sich oft als Verspannungen im Körper fest.

Fokussierung: Wenn dich ein Gedanke festhält, spüre nach, wo im Körper er sitzt (z.B. ein Engegefühl in der Brust). Atme gezielt in diesen Bereich.

Anspannung und Entspannung: Balle die Fäuste so fest du kannst, halte den Atem kurz an und lass dann mit einem tiefen Ausatmen schlagartig locker. Das signalisiert deinem Nervensystem: „Sicherheit, Entspannung ist erlaubt.“

3. Die Perspektive des Beobachters

Identifiziere dich nicht mit deinen Gedanken. Du bist nicht deine Angst, deine Wut oder deine Trauer – du bist der Raum, in dem diese Gefühle stattfinden.

Visualisierung: Stell dir deine Gedanken wie Wolken am Himmel oder Blätter auf einem Fluss vor. Schau ihnen zu, wie sie auftauchen, eine Weile bleiben und dann weiterziehen. Versuche nicht, sie festzuhalten oder wegzuschieben.

4. Rituale schaffen

Das Gehirn reagiert stark auf symbolische Handlungen.

Aufschreiben und Vernichten: Schreib alles auf, was dich belastet. Danach verbrennst du das Papier sicher oder zerreit es in kleinste Stcke.

Der „Gegenstand des Abschieds“: Nimm einen Stein, der symbolisch fr deine Last steht. Trage ihn eine Weile bei dir und wirf ihn dann bewusst in ein flieendes Gewsser oder lass ihn im Wald zurck.

Gebet: Bete zu Gott, den Buddhas und Bodhisattvas oder deinem erleuchteten Meister. Bitte um Fhrung und Hilfe. Und dann lass los und bergib dein Leben Gott oder dem Willen des Universums.

5. Den Fokus neu ausrichten

Loslassen erzeugt oft ein Vakuum, das Angst machen kann. Es ist leichter, etwas loszulassen, wenn die Hnde bereit sind, etwas Neues zu empfangen.

Frage dich: „Was wrde ich heute tun, wenn dieses Thema keine Macht mehr ber mich htte?“

Kleine Schritte: Such dir eine vllig neue Aktivitt – etwas, das du noch nie gemacht hast (eine neue Sportart, ein anderes Genre beim Lesen, ein unbekannter Weg zur Arbeit). Das schafft neue neuronale Verknpfungen und lst die Fixierung auf das Alte.

235. Der Phönix steigt aus der Asche auf ins Licht.

Erhebe dich aus dem Leid und gehe ins Licht. Gelingen. So gelingt dein Leben. Master your mind, master your life. Dein Leben folgt deiner inneren Ausrichtung. Du musst nicht perfekt sein, nur ehrlich. Kleine bewusste Schritte verändern alles. Ein echtes Leben entsteht von innen heraus. Ich entwickle zuerst inneres Glück durch meine spirituellen Übungen und dann konzentriere ich mich auf einen positiven Gedanken. Mein positiver Gedanke heute ist: Mit Optimismus voran. Alles wird gut. Wer in der der Wahrheit und der Liebe lebt, erhält ein gutes Karma. Ich lebe äußerlich einfach und innerlich reich. Ich bin genügsam in äußeren Dingen und zielstrebig auf dem Weg der Erleuchtung, des inneren Glücks und der Arbeit für eine glückliche Welt.

236. Die Geschichte vom Phönix

Tief in der Stille einer längst vergessenen Zeit lebte ein Wesen, dessen Herz im Rhythmus von Asche und Auferstehung schlug – der Phönix. Er war kein gewöhnlicher Vogel. Seine Federn schimmerten in Gold, als hätte die Sonne selbst ihn erschaffen. Jahrhunderte lang durchstreifte er die Welt, sah Reiche entstehen und vergehen, hörte das Flüstern der Zeit in jedem Windhauch. Auch sein Leben ging eines Tages zuende. Doch der Phönix trug ein Geheimnis in sich: Sein Ende war zugleich ein Anfang.

Als seine Zeit gekommen war, zog er sich an einen einsamen Ort zurück – hoch oben in den Bergen, wo Himmel und Erde sich berühren. Dort baute er sich ein Nest aus Zweigen, Harz und duftenden Kräutern. Die Luft war still, als würde die Welt den Atem anhalten. Dann begann er zu singen. Sein Lied war kein gewöhnliches Lied. Es war Erinnerung, Abschied und Hoffnung zugleich. Mit jedem Ton entflammte ein Funke. Mit jedem Atemzug wuchs das Feuer. Bald stand das Nest in lodernden Flammen, und der Phönix selbst ging darin auf – ohne Angst, ohne Widerstand. Alles wurde zu Asche. Die Welt verstummte.

Doch tief in der grauen Asche, dort wo alles verloren schien, regte sich etwas. Aus einem goldenen Ei kam ein neuer Phönix hervor. Schwach noch, doch lebendig. Seine Federn waren blass, doch in ihnen lag das Versprechen von Licht. Mit jedem Herzschlag gewann er an Kraft, und mit jedem Flügelschlag kehrte das Licht zurück. Bald schon strahlte er wieder – heller als zuvor.

Der neue Phönix erhob sich in den Himmel, getragen von Flammen, die nicht zerstörten, sondern erneuerten. Und so begann die Geschichte von Neuem. Immer wieder. Denn der Phönix stirbt nicht, um zu enden – er stirbt, um sich selbst wiederzufinden. Er verbrennt nur sein Ego in der Asche, um als Lichtgestalt aufzuerstehen. Er musste erst durch Leid hindurch, um daran innerlich zu wachsen und ganz er selbst zu werden.

237. Auferstehung

Ostern ist das Fest der Auferstehung von Jesus Christus. Jesus wurde laut Bibel erst gekreuzigt und ist dann drei Tage später vom Tod auferstanden. Er musste durch viel Leid hindurch, ist gestorben, wurde wieder lebendig, hat seine Jünger noch einmal getroffen und ist dann mit seinem Körper zum Himmel aufgestiegen. Spirituell können wir das Osterfest als Auferstehung vom Leid betrachten. Es ging uns erst schlecht und dann haben wir das Leid überwunden. Die Kreuzigung können wir als Tod des Egos betrachten. Bevor wir zur Erleuchtung kommen, muss erst das Ego überwunden werden. Das Ego überwinden wir, indem wir das Leid des Lebens annehmen, es innerlich loslassen und uns dadurch entspannen. Löst sich die Verspannung, kann die Lebensenergie wieder fließen. Die größte Verspannung ist das Ich-Bewusstsein, die Vorstellung, dass wir ein vom Universum, von Gott, getrenntes eigenständiges Wesen sind. Der Erleuchtete hat diese Vorstellung überwunden und sieht sich als eins mit dem Leben. Aus dem Einheitsbewusstsein entwickelt sich dann inneres Glück. Im Yoga spricht man vom Sat-Chid-Ananda, von einem Leben im anhaftungslosen Sein, Einheitsbewusstsein und großer Glückseligkeit. Die tiefe innere Glückseligkeit ist das Ziel des spirituellen Weges. Wir erfahren dann auch unsere äußere Welt als Paradies, weil wir durch unser inneres Glück eine Neigung zum positiven Denken haben. Wir können auch sagen, dass wir im Gott, im Licht, in der Liebe, im erleuchteten Sein leben.

Die große Frage ist, ob ein Mensch wirklich mit seinem Körper vom Tod auferstehen kann. Viele Christen glauben das. Wissenschaftlich gesehen ist das sehr unwahrscheinlich. Aus meiner Sicht lebt das Bewusstsein nach dem Tod des Körpers weiter. Es kann den Körper verlassen und ins Licht aufsteigen, wenn es spirituell weit genug entwickelt ist. Ich glaube, dass Jesus nicht wirklich am Kreuz gestorben ist. Er wurde mit einem Mittel betäubt, konnte deshalb vorzeitig vom Kreuz abgenommen und in eine Höhle gebracht werden. Dort wurde er durch die Bestechung der Wachen herausgeholt und von einem Arzt geheilt. So kann man das Geschehen in der Bibel auch verstehen. Den Römern wurde dann erzählt, dass Jesus zum Himmel auferstanden ist, damit sie ihn nicht wieder verfolgen. Tatsächlich ist er dann nach Indien geflohen

und dort im Alter von 80 Jahren gestorben. Sein Grab kann heute noch dort besichtigt werden. Und er konnte deshalb seinen Jüngern nach der Kreuzigung real erscheinen, weil er die Kreuzigung überlebt hat. Ich glaube aber auch, dass er durch das Leid der Kreuzigung auf eine höhere Stufe der Erleuchtung gekommen ist. Er ist zur vollständigen Erleuchtung gelangt und hat die Fähigkeit der Allgegenwart erlangt. Deshalb kann er uns heute noch vom Himmel aus spirituell helfen. Das ist der entscheidende Punkt an der Auferstehungsgeschichte.

238. Nach der Krise

Komme langsam wieder zu dir. Besinne dich auf dich selbst und deinen Weg. Erhole dich ausreichend und komme wieder in die Kraft. Gehe sanftmütig voran. Was sind deine Ziele? Wie bekommt man Ausdauer? Es gibt im Leben Freude und Leid. Glücklich ist, wer aus einem tieferen Grund lebt. So ein tieferer Grund kann das innere Glück, die Erleuchtung oder das Glück der Mitwesen, das Leben in der Liebe und im Helfen sein. Für mich ist es das Leben als Bodhisattva auf dem mittleren spirituellen Weg.

239. Für eine Welt des Friedens, der Liebe und des Glücks

Die Welt versinkt in Chaos und Leid. Überall gibt es Kriege, äußeres und inneres Leid. Immer mehr Menschen werden depressiv. Ängste und Aggressionen nehmen überhand, Die Menschheit ist dabei sich selbst zu zerstören. Was ist meine Osterbotschaft? Wir brauchen eine Welt des Friedens, der Liebe und des Glücks. Wir brauchen eine große Umkehr. Wie kann das gelingen? Es gelingt nur durch den Weg der Weisheit und der Liebe. Als erstes müssen wir das Grundproblem genau erkennen. Das Grundproblem ist der menschliche Egoismus und seine Unweisheit. Unweisheit ist es zu glauben, dass die Welt besser wird, je egoistischer die Menschen werden. Wenn wir versuchen auf Kosten unserer Mitmenschen glücklich zu werden, wird die Menschheit insgesamt unglücklicher. Ich war früher viele Jahre in der Politik aktiv. Dabei habe ich erkannt, dass die meisten Politiker das Gute wollen, aber sie durchschauen sich nicht selbst und werden Opfer ihres eigenen Egoismus. Statt in Liebe und Weisheit zusammen zu arbeiten, bekämpfen sie sich gegenseitig und bewirken dadurch gemeinsames Unglück. Es ist ein sehr schwerer Weg, das zu ändern. Aber es ist der einzige Weg eine bessere Welt aufzubauen. Wir müssen zuerst uns selbst durchschauen. Wir müssen zuerst Frieden, Liebe und Glück in uns selbst erzeugen. Dann entsteht die Energie, mit der wir die Welt retten können. Auch in einer Beziehung gilt nach meiner Erfahrung der gleiche Grundsatz. Wenn wir Konflikte in einer Beziehung lösen wollen, müssen wir zuerst in uns selbst Frieden, Liebe und Glück erzeugen. Dann sind wir in der Energie, aus der heraus wir positiv handeln und Konflikte lösen können. Positives Denken bedeutet in erster Linie das Ego zu durchschauen und unseren Geist auf positive Eigenschaften wie Frieden, Liebe, Glück und Weisheit auszurichten.

240. Gewinne Klarheit. Lebe gesegnet.

Verwirrung entsteht, wenn du dich selbst übergehst. Klarheit kommt, wenn du ehrlich hinschaust. Nimm dir Zeit zu verstehen, bevor du handelst. Betrachte genau die Situation und denke gründlich nach. Spüre in dich hinein. Die Antwort ist oft schon da – du musst nur still werden. Aus der inneren Ruhe folgt innere Klarheit. Folge nicht der Mehrheit. Nur weil ihn viele gehen, muss es nicht dein Weg sein. Dein Weg entsteht nicht im Vergleich mit anderen. Er entsteht aus deiner eigenen Wahrheit und dem Gefühl auf dem für dich richtigen Weg zu sein.

Mutter Meera gibt heute ihren Darshan in Hamburg. Mutter Meera ist eine große erleuchtete Meisterin. Ich vergleiche sie mit Jesus und Buddha. Es ist erstaunlich, dass nur so wenige Menschen in Deutschland zu ihr kommen. Sie verfügt über die Fähigkeit der Allgegenwart und kann allen Menschen helfen. Das sagt sie auch. Sie erklärt: „Beten hilft immer!“ Das ist schwer zu glauben und zu begreifen. Jeder darf da seine eigenen Wahrheit finden. Ich kann ihre Energie spüren, sowohl bei ihrem Darshan als auch zuhause, wenn ich ihr Bild oder ihre Videos betrachte. Insofern bin ich davon überzeugt, dass sie eine vollständig erleuchtete Meisterin ist. Sie sieht sich als Avatar. Ein Avatar ist eine göttliche Inkarnation oder Manifestation, die auf der Erde erscheint, um den Menschen zu helfen. In spirituellen Kontexten wird ein Avatar als eine Verkörperung des Göttlichen auf der Erde betrachtet.

241. Zielstrebigkeit. Mit Kraft und Ausdauer voran. #Optimismus #Gelingen #Alles wird gut

Bete zu Gott, Jesus, den Buddhas und Bodhisattvas oder deinem erleuchteten Meister. Dann tue das, was sich richtig anfühlt. Gehe den Weg der Weisheit und der Liebe. Baue gutes Karma auf. Tue Gutes. Verbinde dich jeden Tag mit der Energie der Erleuchtung, mit Gott oder deinem spirituellen Vorbild, und dein Weg gelingt. Mit Kraft und Ausdauer voran. Du wirst deine Ziele erreichen.

Ich war gestern bei Mutter Meera. Der Saal war voll, weil sie wieder vollständigen Darshan gibt. Ein vollständiger Darshan besteht aus Sehen, Hören und Berühren. Sie heilte persönlich jeden einzelnen durch einen Blick in die Augen und durch eine Berührung am Kopf. Als ich in den Raum trat, spürte ich sofort eine starke Energie. Ich spürte sie als Kraft, Liebe und Glück in meinem Körper. Da wusste ich wieder, dass sie eine reale erleuchtete Meisterin. Mein Beweis für die Wahrheit des spirituellen Weges liegt für mich persönlich hauptsächlich darin, dass ich die spirituelle Energie spüren kann. Ich kann sie in mir selbst und in anderen spüren. Da ich sie spüren kann, kann ich damit handeln, mich selbst heilen, anderen Licht schicken, inneres Glück und inneren Frieden erzeugen. Und ich kann durch meine spirituellen Übungen innere Kraft aufbauen und so erfolgreich meinen Tag gestalten. Ich besinne mich heute auf meine Ziele und gehe mit Ausdauer meinen Weg.

242. Wo stehe ich jetzt?

Mir geht es immer besser. Seit einiger Zeit kann ich besser schlafen. Nur manchmal habe ich noch eine schlaflose Nacht. Ich meditiere immer vor dem Schlafengehen 10 Minuten mit Mutter Meera, die jeden Tag ein Video ins Internet stellt. Sie blickt einen nur an und überträgt dabei spirituelle Energie. So kann ich meistens gut einschlafen. Aber ganz ohne Krisen geht es nicht. Vor einigen Tagen hatte ich trotz Mutter Meera eine schlaflose Nacht. Das kommt von Zeit zu Zeit vor. Allerdings dauern meine Reinigungsprozesse an. Sie sind sogar wieder etwas stärker geworden. Ich habe das Gefühl, dass meine Meister mich intensiv zur Erleuchtung entwickeln. Es gibt aber noch viel in mir zu entwickeln. Bis ich relativ dauerhaft im inneren Glück ruhe, werden wohl noch ein paar Jahre vergehen. Vielleicht klappt es in sechs Jahren, wenn ich 80 werde. Ich bin leicht optimistisch. Wichtig wäre mir, dass ich vor meinem Tod zur Erleuchtung komme, da ich dann leichter durch den Tod gehen und danach ins Licht aufsteigen kann. Ich bin ja schon einmal während der Meditation ins höchste Paradies aufgestiegen, auch Sathyalopka, Gott oder Parinirvana genannt. Ich kenne also das Ziel und möchte dort gerne wieder hin. Aber vielleicht dauert es auch noch einige Leben, bis ich dort dauerhaft verweilen kann. Mein Meister Sai Baba spricht von drei Leben als Yogi, bis man so weit innerlich gereinigt ist. Nach der Lehre des Yoga und des Buddhismus ist das normale Paradies nur eine Zwischenstufe im Jenseits. Das Endziel ist das Leben in Gott und das Einswerden mit Gott. Ich habe es so erfahren, dass ich dort in unermesslicher Glückseligkeit, in großer Ruhe, in der Liebe und in der Wahrheit war. Ich war eins mit der Energie Gottes und gleichzeitig noch mit meiner selbst bewusst. Allerdings ohne Ego. Ich konnte noch handeln, wenn ich es wollte. Ich konnte dort nach eigener Entscheidung bleiben oder wieder auf die Erde zurückkehren. Da ich damals noch nicht weit genug entwickelt war, zog es mich wieder auf die Erde zurück in meinen Körper. Ich erlebte Gott als großes Meer aus glückseliger Energie, die gleichzeitig Bewusstsein war. Es war also eine Art Bewusstseinsmeer.

243. Das höchste Ziel

Das höchste Ziel der großen spirituellen Religionen ist die Befreiung des Menschen von Leid, Angst und Egoismus sowie das Erreichen eines Zustands tiefen Friedens und erfüllten Lebens. Obwohl Buddhismus, Hinduismus, Taoismus und Christentum unterschiedliche Begriffe verwenden, weisen ihre Lehren in vieler Hinsicht auf ein ähnliches Ideal hin.

Im Buddhismus ist das höchste Ziel die Erleuchtung, das Nirvana. Ein Mensch überwindet Gier, Hass und Verblendung und erwacht zu seiner wahren Natur. Nach den buddhistischen Lehren endet für einen vollständig Erleuchteten der Kreislauf der Wiedergeburten. Er ist frei vom Leiden und erreicht das Nirvana, das als eine Wirklichkeit jenseits aller Begrenzungen beschrieben wird.

Im Hinduismus heißt das höchste Ziel Moksha. Es bedeutet die Befreiung aus dem Kreislauf von Geburt und Tod. Je nach hinduistischer Tradition wird Moksha als die Erkenntnis der Einheit von Atman und Brahman oder als die ewige Gemeinschaft mit Gott verstanden. Wer dieses Ziel erreicht, wird nicht mehr wiedergeboren und lebt in vollkommener Glückseligkeit.

Der Taoismus lehrt, im Einklang mit dem Tao, dem natürlichen Weg des Universums, zu leben. Das höchste Ziel ist innere Harmonie, Gelassenheit und Weisheit. Über das Leben nach dem Tod gibt es im Taoismus verschiedene Vorstellungen. Manche Traditionen sprechen von spiritueller Unsterblichkeit oder himmlischen Bereichen, andere betonen die Rückkehr in das Tao als den Ursprung allen Seins.

Im Christentum besteht das höchste Ziel darin, in Liebe mit Gott zu leben und ihm zu vertrauen. Wer seinen spirituellen Weg konsequent geht, hofft auf die ewige Gemeinschaft mit Gott. Nach christlichem Glauben führt dieser Weg zum Himmel und zur Auferstehung in ein ewiges Leben in der Gegenwart Gottes.

Betrachtet man diese vier Religionen gemeinsam, so fällt auf, dass sie den Menschen dazu einladen, sein Herz zu öffnen, Liebe, Mitgefühl und Weisheit zu entwickeln und den Egoismus zu überwinden. Die Wege unterscheiden sich in ihren Lehren und Bildern, doch alle weisen auf eine Wirklichkeit hin, die

von tiefem Frieden, Freiheit und Glück erfüllt ist. Viele spirituelle Menschen sehen deshalb in den verschiedenen Religionen unterschiedliche Pfade, die – auf je eigene Weise – auf ein gemeinsames höchstes Ziel hinführen.

244. Welche verschiedenen Bereiche gibt es laut hinduistischer Vorstellung im Jenseits?

In der hinduistischen Kosmologie gibt es keine einheitliche, starre Vorstellung vom „Jenseits“ – die Beschreibungen variieren je nach Tradition (z. B. Puranas, Vedanta, Vaishnava, Shaiva oder Shakta). Grundsätzlich unterscheidet man jedoch zwischen materiellen Bereichen (die dem Kreislauf von Geburt, Tod und Karma unterliegen) und spirituellen Bereichen (ewig, jenseits von Māyā/Illusion).

Die klassische Einteilung spricht von 14 Lokas (Welten/Ebenen), die in sieben obere (Urdhva-Lokas) und sieben untere (Adho- oder Pātāla-Lokas) gegliedert sind. Diese sind Teil eines einzigen materiellen Universums (Brahmāṇḍa). Darüber hinaus existiert das spirituelle Reich (Vaikuṇṭha oder Paravyoma), das unabhängig und ewig ist.

1. Die 14 materiellen Lokas (innerhalb eines Universums)

Diese Ebenen sind hierarchisch angeordnet – von der Erde aufwärts zu höheren himmlischen Welten und abwärts zu unterirdischen Reichen. Nach dem Tod wandert die Seele (Jīva) je nach Karma in eines dieser Reiche, bis das verdiente Punya (Verdienst) oder Pāpa (Sünde) aufgebraucht ist und sie wiedergeboren wird.

Sieben obere Lokas (Himmelswelten):

Bhūloka: Die Erde – unsere materielle Welt der Menschen, voller Dualität und Karma.

Bhuvārloka (auch Antarikṣa oder Pitṛloka): Der Zwischenraum (Atmosphäre, Planeten), Aufenthalt von Halbgöttern, Geistern und Ahnen (Pitṛs).

Svargaloka (Swarga oder Indraloka): Der „Himmel“ der Devas (Halbgötter wie Indra). Ort vorübergehender Freude für tugendhafte Seelen – sinnliche Genüsse, aber nicht ewig. Nach Aufbrauchen des Verdiensts fällt man zurück.

Mahārloka: Reich großer Weiser und Yogis (z. B. Bhṛigu). Längeres Leben, spirituelle Erkenntnis.

Janaloka: Wohnort von Söhnen Brahmās wie Sanatkumāra – hoch entwickelte Wesen mit tiefem Wissen.

Tapoloka: Reich asketischer Heiliger, die durch Tapas (Buße) gereinigt sind.

Satyaloka (Brahmaloka): Höchster materieller Bereich, Wohnort Brahmās. Hier herrscht große Langlebigkeit und Nähe zur Wahrheit (Satya). Viele sehen es als Ort der Befreiung vom Kreislauf, doch selbst hier endet das Universum bei der Auflösung (Pralaya). Manche Traditionen betrachten es als Übergang zum spirituellen Reich.

Sieben untere Lokas (Pātāla oder Bila-Svarga – „unterirdische Himmel“): Diese gelten oft als „Höllenwelten“ oder dunkle Reiche, bewohnt von Dämonen (Asuras, Nāgas), aber teilweise auch als luxuriös (Bila-Svarga). Sie dienen der Läuterung durch Leiden:

Atala, Vitala, Sutala, Talātala, Mahātala, Rasātala, Pātāla. Darunter oder dazwischen liegen die Naraka-Lokas (Höllen) – bis zu 28 oder mehr spezifische Höllen (z. B. für verschiedene Sünden), wo Yamarāja (Gott des Todes) die Seelen bestraft. Diese sind temporär und dienen der karmischen Reinigung.

2. Spirituelle Bereiche (jenseits der materiellen 14 Lokas)

Diese liegen im spirituellen Himmel (Paravyoma oder Vaikuṇṭha), getrennt durch das Brahmajyoti (das unpersönliche strahlende Licht des Brahman). Sie sind ewig, frei von Geburt, Tod, Alter und Krankheit – reine sat-cit-ānanda (Ewigkeit, Bewusstsein, Glückseligkeit). Hier gibt es keine Rückkehr in die materielle Welt für diejenigen, die dorthin gelangen (durch Bhakti, Jnana oder Yoga).

Brahmajyoti: Das unpersönliche, leuchtende Licht – oft als erster „Eingang“ oder als ruhender Zustand der Verschmelzung beschrieben. Viele Seelen bleiben hier dormant, aber es gilt als unvollständig.

Vaikuṇṭha: Die ewigen spirituellen Planeten Vishnu/Nārāyaṇas. Hier residiert der Herr in opulenter Form (vierarmig) mit seinen Bhaktas (Gottgeweihten). Voller Frieden, Dienst und Glückseligkeit. Es gibt unzählige Vaikuṇṭha-

Planeten, jeder mit einer Expansion des Herrn (z. B. für Rāma, Narasimha etc.).

Goloka Vrindavan (oder Goloka): Der höchste Bereich in vielen Vaishnava-Traditionen (besonders Gaudiya-Vaishnava). Der ursprüngliche Aufenthalt Krishnas in seiner zweihändigen, jugendlichen Form. Hier herrscht intimste, süße Liebe (mādhurya) – Spiele (Līlās), ekstatische Beziehungen, individuelle Seelen in ewiger, freiwilliger Hingabe. Manche sehen Goloka als „Krone“ über den Vaikuṇṭhas.

Andere Traditionen nennen vergleichbare höchste Reiche:

Kailāsa oder Shivaloka (für Shaivas – Reich Shivas).

Mani Dvīpa (in Shakta-Traditionen – Reich der Devī).

Akṣar Dham oder ähnliche Begriffe in manchen modernen oder regionalen Strömungen.

Wichtige Unterschiede und Hinweise

Materiell vs. spirituell: Svarga (Himmel) ist materiell und temporär; Vaikuṇṭha/Goloka sind transzendental und ewig. Wer Moksha (Befreiung) erreicht, geht nicht mehr in die 14 Lokas zurück.

Je nach Devotion: Ein Vishnu-Bhakta strebt nach Vaikuṇṭha/Goloka, ein Shiva-Bhakta nach Kailāsa, ein Jnani vielleicht nach Brahmajyoti oder vollständiger Verschmelzung.

Nach dem Tod: Die meisten Seelen durchlaufen die materiellen Lokas (oder werden wiedergeboren). Nur reine Gottgeweihte (durch Bhakti-Yoga) erreichen direkt das spirituelle Reich.

Die Kosmologie ist symbolisch und multidimensional – Lokas können auch als Bewusstseinszustände interpretiert werden, nicht nur als „Orte“.

Diese Vorstellungen stammen vor allem aus Puranas wie Śrīmad-Bhāgavatam, Vishnu-Purana oder Devi-Bhagavata. In der Advaita-Tradition (Shankara) wird das höchste oft einfach als „Brahman“ ohne spezifische Lokas beschrieben.

245. Positive Tageseinstimmung. Positives Denken gibt dir Kraft für deinen Tag #Optimismus #Fülle #Gelingen #Alles wird gut.

Dein Leben ist längst voller Fülle – du hast nur verlernt, sie zu sehen. Jeder Tag schenkt dir kleine Momente des Glücks, Chancen, Begegnungen. Die Frage ist nicht, ob sie da sind... sondern ob du hinschaust. In dem Moment, in dem du aufhörst, dich auf das zu konzentrieren, was fehlt, öffnet sich dein Blick für das, was schon längst da ist. Und genau dort beginnt die Veränderung. Denn worauf du deinen Fokus richtest, das wächst. Also richte deine Energie positiv aus. Konzentriere dich auf die Fülle in deinem Leben. Wofür bist du dankbar? Zähle fünf Punkte der Dankbarkeit auf. Optimismus. Gelingen. Alles wird gut.

Meine fünf Punkte der Dankbarkeit sind heute. Ich habe meinen spirituellen Weg. Damit kann ich mich immer wieder ins Glück, in die Fülle und in die Liebe bringen. Ich lebe aus einem tieferen Sinn heraus. Mein Leben ist gesegnet, auch wenn es manchmal schwierig ist. Aber ich bin durch Gott und meine Meister geschützt. Ich wachse immer weiter im inneren Frieden, in der Liebe, im Glück und in der Erleuchtung. Ich habe eine gute Beziehung. Ich lebe in einem schönen Haus in der Natur. Ich bin gesund und habe genug Geld zum Leben. Ich habe viele Freunde im Internet. Ich wünsche euch einen schönen Tag, Optimismus und Gelingen bei dem, was ihr euch vorgenommen habt.

246. Wie materialisiert man Fülle?

Die Materialisierung von Fülle wird oft als ein Zusammenspiel aus psychologischer Ausrichtung, klarer Intention und gezieltem Handeln betrachtet. Es geht weniger um „Zauberei“ als vielmehr darum, das eigene Bewusstsein von einem Mangel-Fokus auf einen Chancen-Fokus umzustellen. Fülle ist kein Endzustand, sondern eine Art, sich durch die Welt zu bewegen. Wenn du dich innerlich reich fühlst, wird die äußere Welt oft zeitversetzt nachziehen. Hier sind die wesentlichen Säulen, um Fülle in dein Leben zu ziehen:

1. Mentale Neuausrichtung (Mindset)

Der erste Schritt findet im Kopf statt. Solange du dich darauf konzentrierst, was dir fehlt, signalisierst du deinem Gehirn „Mangel“.

Dankbarkeit als Anker: Dankbarkeit ist die stärkste Frequenz für Fülle. Wenn du wertschätzt, was bereits da ist (Gesundheit, Freunde, ein Dach über dem Kopf), verändert sich deine Wahrnehmung für neue Möglichkeiten.

Glaubenssätze prüfen: Identifiziere Sätze wie „Ich schaffe es nicht“ oder „Ich bin es nicht wert“ und ersetze sie durch bestärkende Überzeugungen.

2. Die Macht der Intention und Visualisierung

Um etwas zu materialisieren, musst du genau wissen, wie das Ziel aussieht und – noch wichtiger – wie es sich anfühlt.

Klarheit schaffen: Definiere präzise, was Fülle für dich bedeutet. Ist es finanzielle Freiheit, Zeit für Kreativität oder tiefe zwischenmenschliche Beziehungen?

Gefühlsvolles Visualisieren: Schließe die Augen und stell dir vor, das Ziel sei bereits erreicht. Spüre die Erleichterung, die Freude oder den Stolz. Das Gehirn unterscheidet oft nicht zwischen lebhafter Vorstellung und Realität, was dein Selbstvertrauen stärkt.

3. Energetische Übereinstimmung

Du ziehst oft das an, was du ausstrahlst. Wenn du Fülle willst, musst du beginnen, großzügig zu handeln – auch im Kleinen.

Geben und Nehmen: Fülle ist ein Fluss. Wer geizig mit Wissen, Komplimenten oder Hilfe ist, blockiert diesen Fluss.

Dein Umfeld: Umgib dich mit Menschen und Inhalten, die Wachstum und Fülle verkörpern, anstatt dich in Pessimismus zu verlieren.

4. Inspiriertes Handeln (The Action)

Materialisierung geschieht selten auf dem Sofa allein. Sobald du deine Absicht gesetzt hast, musst du die Gelegenheiten ergreifen, die sich bieten. Arbeite kontinuierlich an deinen Zielen. Fülle materialisiert sich dort, wo Vorbereitung auf Gelegenheit trifft.

247. Großes Glück kommt auf dich zu. Großes Gelingen. Gutes Karma.

Du gehst im Moment durch eine schwere Phase. Aber am Himmel erscheint ein Regenbogen. Nach dem Regen kommt der Sonnenschein. Das gute Karma realisiert sich. Wie erhalten wir ein gutes Karma, ein gutes Schicksal? Wir leben klug und weise. Wir nutzen die Chancen unseres Lebens. Wir tun im richtigen Moment das Richtige. Wir investieren die Energie unseres Lebens in Dinge, die langfristig Glück versprechen. Wir arbeiten viel und bekommen dafür einen guten Lohn. Wir pflegen unsere Beziehungen und erhalten glückliche Beziehungen. Wir denken positiv, meditieren, machen Yoga und erhalten inneres Glück. Wir heilen uns körperlich und geistig, leben gesund und erhalten lebenslange Gesundheit. Gutes Karma entsteht, wenn wir gute Samen in unserem Leben pflanzen. Dann erhalten wir eines Tages eine gute Ernte. Gutes Karma entsteht grundsätzlich durch drei Wege. 1. Wir tun der Welt und unseren Mitweset etwas Gutes. 2. Wir machen unsere spirituellen Übungen und wachsen dadurch ins Licht. In uns entstehen Glück, Liebe, innerer Frieden und Erleuchtung. Der dritte Weg besteht darin sich mit Gott und den erleuchteten Meistern zu verbinden. Dann werden wir in unserem Leben geführt. Unser Leben wird zu einem spirituellen Wachstumsweg.

Welches große Glück auf dich zu kommt, weiß ich nicht. Das wird du selbst erfahren. Vielleicht ist es ein schönes Wochenende nach einer arbeitsreichen Woche. Vielleicht ist es das Ergebnis von viel innerer oder äußerer Arbeit. Du fühlst dich plötzlich gesund und glücklich. Ich bin mir auch noch nicht sicher, was Gutes auf mich zu kommt. Aber das Orakel hat bei mir normalerweise immer recht. Es wird etwas Gutes geschehen. Ich bin gespannt.

248. Wie entsteht gutes Karma?

Gutes Karma entsteht im Kern durch das universelle Prinzip von Ursache und Wirkung (auch als Gesetz des Karmas bekannt). Es basiert auf der Idee, dass jede Handlung, jedes Wort und jeder Gedanke Konsequenzen hat – positive Taten und Absichten führen zu positiven Ergebnissen, entweder im aktuellen Leben oder in zukünftigen (je nach Tradition mit oder ohne Wiedergeburt).

Der Begriff „Karma“ kommt aus dem Sanskrit und bedeutet ursprünglich einfach „Tat“ oder „Handlung“. Wichtig: Nicht nur die äußere Tat zählt, sondern vor allem die innere Motivation dahinter. Eine scheinbar gute Handlung aus Egoismus, Neid oder Erwartung kann weniger oder sogar negatives Karma erzeugen, während eine ehrliche, mitfühlende Geste stark positives Karma schafft.

Unterschiede in den Traditionen

Hinduismus: Gute Taten (z. B. Hilfsbereitschaft, ethisches Verhalten) verbessern das Karma und führen zu einer günstigeren Wiedergeburt oder positiven Erfahrungen. Karma ist eng mit dem Kreislauf der Wiedergeburten (Samsara) verbunden. Gutes Karma entsteht durch tugendhafte Handlungen und die Pflege guter Beziehungen.

Buddhismus: Hier steht die Absicht (Cetana) im Vordergrund. Gutes Karma (puñña/merit) entsteht durch Handlungen aus Mitgefühl, liebevoller Güte, Gleichmut und Einsicht – statt aus den „drei Giften“ Gier, Hass oder Verblendung. Es fördert heilsame Erfahrungen und führt einen zum Erwachen.

Jainismus: Karma wird fast wie „spiritueller Staub“ gesehen, der an der Seele haftet. Gutes Karma (puṇya) entsteht durch Gewaltlosigkeit (Ahimsa), Vermeidung von Lügen, Gier, Stolz und Wut sowie durch Buße und ethisches Verhalten.

In einer modernen, säkularen Sichtweise kann man Karma auch als innere Verhaltensmuster oder „Resonanz“ verstehen: Was du aussendest (Gedanken, Worte, Taten), kommt oft zu dir zurück – durch bessere Beziehungen, innere Zufriedenheit oder positive Gelegenheiten.

Gutes Karma wächst durch achtsames, mitfühlendes und selbstloses Handeln in Körper, Rede und Geist. Hier einige zentrale Wege:

Mitgefühl und Freundlichkeit kultivieren Handle aus echter Hilfsbereitschaft, nicht aus Pflicht oder für Anerkennung. Kleine Gesten wie Lächeln, Zuhören, Komplimente machen oder spontan helfen zählen stark.

Die zehn tugendhaften Handlungen (im Buddhismus oft genannt) Vermeide Töten, Stehlen, sexuelles Fehlverhalten, Lügen, Tratsch, harte Worte, sinnloses Geschwätz; stattdessen: Großzügigkeit, ethisches Verhalten, Geduld, freudige Anstrengung, Meditation und Weisheit.

Großzügigkeit (Dana) Teilen – ob Zeit, Geld, Wissen oder einfach Aufmerksamkeit. Ohne Erwartung auf Gegenleistung.

Gedanken und innere Haltung reinigen Negative Emotionen wie Wut, Neid oder Gier reduzieren. Stattdessen Dankbarkeit, Gleichmut und positive Intentionen üben (z. B. durch Meditation).

Schaden vermeiden (Ahimsa) Gegenüber Menschen, Tieren und der Umwelt – z. B. nachhaltig leben, Müll aufheben, Tiere respektieren.

Selbstreflexion und Lernen aus Fehlern Bewusst machen, wo man aus schlechten Motiven gehandelt hat, und es ausgleichen (z. B. durch Entschuldigung oder kompensierende gute Taten).

Letztlich ist das Schönste am Konzept: Du hast Einfluss. Jeder Moment bietet die Chance, besseres Karma zu „säen“. Was du heute tust, formt nicht nur die Welt um dich, sondern auch dein inneres Erleben.

249. Gehe heute sanftmütig mit dir um

Gehe heute sanftmütig mit dir um. Du musst nicht immer stark sein. Du darfst fühlen. Erhole dich von allem Stress. Genieße den Tag. Heute darfst du einfach nur sein. Heile deine Verletzungen. Konzentriere dich auf das Schöne in deinem Leben. Leid gehört zum Leben dazu. Ich bin heute etwas traurig. Ich hatte einen Traum von einem früheren Leben, in dem ich von meinen Feinden in einem Holzhaus verbrannt wurde. Meine Freunde konnten mir nicht helfen, weil sie zu weit weg waren. Es ist wichtig, Leid nicht zu verdrängen. Traumata und innere Verspannungen müssen aufgelöst werden, damit die Lebensenergie wieder fließen kann. Nur so kann innerer Frieden, Glück und Erleuchtung entstehen. Ich lasse deshalb die Trauer bewusst zu. Ich gehe in der Natur spazieren. Ich denke über den Traum nach und finde einen Gedanken, der mir hilft. Im Traum bin ich gelassen durch den Tod gegangen, weil ich nichts daran ändern konnte. Es ist wichtig das Leid anzunehmen, dass man nicht vermeiden kann. Damals wusste ich aber nicht, dass das Leben mit dem Tod nicht endet. Das Bewusstsein wandert von Leben zu Leben weiter. Mein positiver Gedanke ist, dass ich damals nicht gestorben bin, sondern in diesem Leben das Trauma auflösen kann. Und ich brauche keine Angst vor dem Tod zu haben. Das Bewusstsein lebt ewig. Wenn wir spirituell leben, wird jedes Leben ein Schritt weiter ins Licht. Ich rette mich durch meinen Tagesplan. Ich gehe spazieren, lese etwas, arbeite etwas, meditiere etwas und genieße mein Leben. Ich gehe sanftmütig mit mir um. Ich vermeide Stress und negative Gedanken. So heile ich langsam.

250. Wie heilt man als spiritueller Mensch seine seelischen Verletzungen?

Kurz gesagt: „spirituell heilen“ bedeutet nicht, Probleme wegzudenken – sondern sie bewusst zu fühlen, zu verstehen und zu integrieren. Spiritualität kann dabei eine starke Unterstützung sein, ersetzt aber keine echte innere Arbeit.

1. Schmerz anerkennen (statt „wegspirituellisieren“)

In vielen spirituellen Kreisen passiert etwas Problematisches: sogenanntes Spiritual Bypassing (also Leid mit positiven Gedanken überdecken). Echte Heilung beginnt damit:

zu sagen: „Ja, das hat mich verletzt.“

Gefühle wie Angst, Wut oder Trauer zuzulassen, ohne sie zu bewerten

2. Den Körper einbeziehen

Trauma sitzt nicht nur im Kopf, sondern im Nervensystem. Hilfreich sind:

langsame Atmung, Meditation

Bewegung (Spazieren, Yoga, Zittern/Loslassen)

Körperwahrnehmung (z. B. „Wo spüre ich das gerade?“)

Ansätze aus Bereichen wie Traumatherapie oder Somatische Psychologie zeigen genau das: Heilung passiert oft über den Körper, nicht nur über Denken.

3. Mitgefühl für dich selbst entwickeln

Viele Verletzungen bleiben bestehen, weil wir uns innerlich weiter verurteilen. Ein spiritueller Kernsatz ist: Behandle dich selbst so, wie du einen verletzten Menschen behandeln würdest. Das findet man stark im Buddhismus: Selbstmitgefühl statt Selbstkritik, Geduld statt Druck.

4. Die eigene Geschichte verstehen

Reflexion hilft:

Welche Muster wiederholen sich in meinem Leben?

Welche alten Erfahrungen wirken noch heute?

Hier verbinden sich Spiritualität und Psychologie sehr gut.

5. Verbindung statt Isolation

Heilung passiert selten allein:

Gespräche mit vertrauten Menschen

Therapie oder Coaching

ehrlicher Austausch

Gerade bei tieferen Traumata ist professionelle Unterstützung kein Zeichen von Schwäche, sondern von Verantwortung.

6. Sinn & Integration finden

Ein spiritueller Blick kann helfen, ohne Leid zu romantisieren:

Was habe ich aus meinen Erfahrungen gelernt?

Wie hat es mich geprägt – vielleicht sogar stärker gemacht?

Aber wichtig: Sinn kommt erst nach dem Fühlen, nicht davor.

7. Regelmäßige Praxis

Heilung ist kein einmaliger Moment, sondern ein Prozess:

Meditation

Tägliche Selbstreflektion

Zeit in der Natur

bewusste Pausen

Kleine, konstante Schritte wirken stärker als große „Durchbrüche“.

8. Wichtig zum Schluss

Du musst nicht „perfekt geheilt“ sein

Rückschritte gehören dazu

Tiefe Wunden brauchen Zeit

Und ganz ehrlich: Wenn Trauma sehr stark ist (z. B. Panik, Flashbacks, emotionale Überforderung), dann ist eine Kombination aus Spiritualität und moderner Therapie der stabilste Weg.

251. Sei dir selbst eine Insel

Hör auf, dein Glück davon abhängig zu machen, wer bei dir ist oder wer geht. Hör auf, dich selbst zu verlieren, nur um irgendwo dazuzugehören. Nicht jeder wird bleiben. Nicht jeder wird dich verstehen. Wenn du dir selbst eine Insel bist, brauchst du keinen sicheren Hafen mehr im Außen. Und plötzlich kommen Menschen in dein Leben, die bleiben wollen – nicht weil du sie brauchst, sondern weil du dich selbst gefunden hast. Egal was im Außen geschieht, es ist wichtig sich in seinem eigenen inneren Glück zu verankern. Hafte weder am Leid noch am Genuss an. Verweile im anhaftungslosen Sein. Zentriere dich in deinen spirituellen Übungen, in deinem spirituellen Weg. Veranker dich in Gott, im Kosmos, im Leben, im Sein. Lebe wie ein Buddha in der Ruhe und aus der Ruhe heraus.

Sei dir selbst eine Insel ist ein bekannter Spruch der buddhistischen Nonne Ayya Khema. Sie hatte Krebs und ging mit Gleichmut durch alles Leid hindurch. Sie hatte vor ihrem Nonnenleben viele Beziehungen. Aber sie haftete an keiner an. Alles kam und ging, wie es wollte. Sie war im inneren Glück, in der Erleuchtung und in der Liebe zu ihren Mitmenschen verankert. So lebte sie ein gelungenes Leben, weil sie konsequent ihren spirituellen Weg ging.

252. Wie wird man sich selbst eine Insel?

Sich selbst eine Insel zu werden, bedeutet nicht, sich von der Welt abzuwenden, sondern einen festen, unerschütterlichen Kern in dir selbst zu kultivieren, an dem der Sturm der Alltagshektik abprallt. Hier sind Wege, wie du diesen inneren Rückzugsort erschaffst:

1. Die Kultivierung der inneren Stille

Eine Insel ist erst dann eine Insel, wenn sie ihren eigenen Rhythmus hat, unabhängig von den Gezeiten der anderen.

Wähle deine Reize bewusst: Du musst nicht immer erreichbar sein. Schalte digitale Geräte ab, um den ständigen Strom an Meinungen, Nachrichten und Erwartungen zu unterbrechen.

Finde den Anker: Lerne, regelmäßig in dich zu gehen. Ob durch Meditation, bewusste Atmung oder einfach das Beobachten der Gedanken, ohne sie zu bewerten: Wer seine eigene Mitte findet, braucht die Bestätigung von außen nicht mehr als Fundament.

2. Die Kunst der Abgrenzung (Die Küstenlinie)

Eine Insel definiert sich über ihre Grenzen. Ohne Grenze ist sie Teil des Festlandes.

Nein sagen als Selbstschutz: Du bist keinem sozialen Druck verpflichtet, der dir Energie raubt. Ein klares, freundliches „Nein“ ist keine Ablehnung der anderen, sondern eine Bejahung deiner selbst.

Werte definieren: Überlege dir, was dir wirklich wichtig ist. Wenn du deine eigenen Werte klar vor Augen hast, lassen dich äußere Urteile oder Erwartungen weniger schwanken. Du wirst zu deinem eigenen Kompass.

3. Selbstgenügsamkeit (Die Flora und Fauna)

Eine Insel trägt alles in sich, was sie zum Überleben braucht.

Innere Ressourcen stärken: Investiere in Dinge, die dich nähren – Hobbys, intellektuelle Beschäftigung, Kreativität oder körperliche Bewegung. Wenn du

dich aus dir selbst heraus unterhalten, trösten oder inspirieren kannst, bist du weniger anfällig für Einsamkeit oder Langeweile.

Selbstmitgefühl: Sei dein eigener bester Freund. Wenn du dich selbst mit der gleichen Güte behandelst, mit der du einen geliebten Menschen behandeln würdest, erschaffst du einen sicheren Ort in deinem Inneren.

4. Die Freiheit der Distanz

Als Insel bist du nicht isoliert im Sinne von Einsamkeit, sondern im Sinne von Souveränität. Du kannst Schiffe anlegen lassen, wenn du es möchtest, und du kannst sie wieder hinausbegleiten, wenn es Zeit ist. Umgib dich mit Menschen, die deine „Insel-Natur“ respektieren, anstatt zu versuchen, dich zurück auf das Festland der Konformität zu ziehen. „Der Mensch muss lernen, sich in der Einsamkeit selbst zu genügen, um in der Gemeinschaft wahrhaft frei zu sein.“

253. Heute ist ein Tag des Sieges. #Gelingen #Freude #Glück

Du hast gesiegt oder wirst siegen. Eine schwierige Phase geht vorbei. Glaube an dich und dein Glück. Erkenne dich als Sieger. Feier deinen Sieg. Grundsätzlich besteht das Leben aus Freude und Leid im ständigen Wechsel. Wir sollten das Leid mit Gleichmut ertragen und am Guten erfreuen. Wir können zwar auch etwas im Äußeren tun. Aber das Hauptglück eines Menschen kommt aus seinem Inneren, aus seiner Psyche. Wenn wir in unserem Leben glücklich sein wollen, brauchen wir eine Glückspsyche. Wir müssen es lernen positiv zu denken und positiv zu leben. Wir sollten jeden Tag meditieren, achtsam auf unsere Gedanken sein und unsere Energie immer wieder aufbauen. Erst in der Erleuchtung können wir uns grundlegend über den Tanz der Dualität erheben. Bis dahin gilt es zu üben den Geist zu meistern.

Ich hatte einige Tage eine schwierige Phase. Heute geht es mir gut und ich freue mich am Leben. Am meisten freue ich mich über den Sieg von Magyar in Ungarn. Das korrupte Regime von Orban ist überwunden. Ein großer Sieg für die Demokratie und für Europa. Orban kann Europa nicht mehr blockieren. Die Ukraine bekommt das Geld, dass sie dringend braucht. Was ist heute dein Sieg? Welcher Sieg wartet auf dich?

254. Wie macht den Tag zu einem Tag des Sieges?

Jeder Morgen ist eine neue Chance. Ein Tag des Sieges beginnt mit einer klaren Entscheidung: Heute lasse ich mich nicht von meinen Ängsten, Zweifeln oder Rückschlägen bestimmen. Ich richte meinen Geist auf das Gute aus und gehe meinen Weg mit Mut, Zuversicht und Liebe. Dabei geht es nicht darum, dass alles perfekt verläuft. Der wahre Sieg besteht darin, trotz aller Schwierigkeiten weiterzugehen.

Ein Tag des Sieges entsteht Schritt für Schritt. Wir nehmen unsere Gefühle an, lösen unsere Probleme so gut es geht und verlieren dabei unser inneres Ziel nicht aus den Augen. Wir pflegen positive Gedanken, sind dankbar für das Gute in unserem Leben und glauben an unsere Möglichkeiten. Jeder kleine Fortschritt ist ein Erfolg. Jeder liebevolle Gedanke stärkt unser Herz. Jede gute Tat macht die Welt ein wenig heller.

Aus spiritueller Sicht ist ein Tag des Sieges vor allem ein Tag, an dem wir in unserer Mitte bleiben. Durch Meditation, Achtsamkeit, Gebet oder Yoga finden wir zu Ruhe, Liebe und innerem Frieden. Wer den Weg des Mitgefühls geht und anderen Menschen Freude schenkt, sammelt nach buddhistischer Auffassung gutes Karma und öffnet zugleich sein Herz für das wahre Glück.

Feiere deshalb jeden kleinen Erfolg. Glaube an dich und an deine positiven Ziele. Bleibe in Bewegung und gib niemals auf. Am Ende eines gelungenen Tages kannst du dir sagen: Heute habe ich mein Bestes gegeben. Ich bin meinem inneren Glück einen Schritt näher gekommen. Das ist der wahre Sieg – ein Leben in Liebe, Weisheit und innerem Frieden.

255. Selbstliebe ist der Anfang

Alles beginnt damit, dass du dich entscheidest in in deinem Leben glücklich zu sein. Der erste Schritt ins Licht ist der Wunsch nach Liebe, Glück und Erleuchtung. Wenn du ernsthaft diesen Wunsch hast, programmierst du damit dein Unterbewusstsein auf Erfolg. Dann wirst du von alleine deinen Weg finden, wenn du gut auf die Stimme deiner inneren Weisheit hörst. Du musst das tun, was sich richtig anfühlt. Selbstliebe ist keine Ego-Sache, sondern Heilung. Wenn du dich ablehnst, kämpfst du ständig gegen dich. Vergleiche dich nicht mit anderen. Der Weg beginnt genau da, wo du stehst. Glaube an dich. Du bist gut. Es ist wichtig konsequent positiv zu denken und zu handeln. Nur so machst du dich zu einem Sieger. Nur positive Gedanken erzeugen positive Gefühle. Nur erleuchtete Gedanken bewirken Frieden, Liebe und Erleuchtung. Es kommt darauf an, wie du denkst. Deine Gedanken gestalten dein Schicksal. Es ist wichtig worauf du deinen Fokus legst. Fokussierst du dich auf Liebe, Frieden und Glück, wirst du es in dir und in deiner Welt manifestieren.

256. Wie findet man zur Selbstliebe

Selbstliebe ist auf dem spirituellen Weg oft die größte Herausforderung, da sie nicht durch eine äußere Leistung erreichbar ist, sondern durch das tiefe Annehmen deines wahren Seins. Wenn du diese Reise antrittst, darfst du dich von der Vorstellung verabschieden, dass Selbstliebe ein Ziel ist, das man „erreicht“ – sie ist vielmehr ein Zustand, den du durch Praxis immer wieder aktiv wählst.

Hier sind Wege, wie du diese Qualität in dein tägliches Leben integrierst:

Radikale Akzeptanz des Egos

Viele spirituell Suchende versuchen, ihr Ego zu bekämpfen oder zu „überwinden“. Wahre Selbstliebe beginnt jedoch dort, wo du aufhörst, dich gegen deine menschliche Erfahrung zu wehren.

Beobachte ohne Urteil: Wenn Wut, Eifersucht oder Unsicherheit aufkommen, betrachte sie wie vorbeiziehende Wolken. Erlaube diesen Gefühlen zu existieren, ohne dich mit ihnen zu identifizieren.

Integration statt Spaltung: Umarme die „dunklen“ Anteile deines Menschseins. Sie sind Teil der menschlichen Erfahrung, die deine Seele gewählt hat, um hier zu lernen.

Die Verschiebung vom „Tun“ zum „Sein“

Spirituelle Menschen neigen oft dazu, Selbstwert über ihre spirituelle Praxis (Meditation, Yoga, Dienst am Nächsten) zu definieren.

Ruhe im Sein: Erinnere dich daran, dass dein Wert als spirituelles Wesen angeboren und unveränderlich ist. Er hängt nicht davon ab, wie tief du meditierst oder wie bewusst du lebst.

Erlaube dir Pausen: Spirituelle Disziplin ist wertvoll, aber starre Dogmen können zur neuen Falle werden. Erlaube dir Tage der „spirituellen Faulheit“ – das ist gelebte Selbstakzeptanz.

Verkörperung (Embodiment)

Spirituelle Wege führen manchmal dazu, dass wir uns zu sehr in den „höheren Chakren“ oder in abstrakten Konzepten aufhalten. Wahre Liebe zu dir selbst erfordert, dass du in deinem Körper zu Hause bist.

Spüre deinen Körper: Nimm dir täglich Zeit, tief in deinen Körper zu atmen. Spüre die Schwere deiner Beine, die Wärme deiner Haut.

Dankbarkeit für das Gefäß: Bedanke dich bei deinem Körper, nicht dafür, wie er aussieht, sondern dafür, dass er dir die Erfahrung ermöglicht, als Seele auf dieser Erde zu wandeln.

Schattenarbeit als Akt der Liebe

Selbstliebe bedeutet nicht, nur das Licht in dir zu feiern. Es ist ein Akt der Hingabe, deine eigenen Schattenanteile ans Licht zu bringen.

Die Frage der Selbstbegegnung: Frage dich in Momenten des Schmerzes: „Welcher Anteil in mir braucht gerade am meisten Mitgefühl?“

Selbst-Mitgefühl: Sprich mit dir selbst so, wie du mit einem geliebten Kind oder einem sehr geschätzten Mentor sprechen würdest.

Grenzen setzen als spirituelle Praxis

Ein häufiges Missverständnis ist, dass Liebe bedeutet, alles und jeden grenzenlos zu tolerieren.

Klare Grenzen: Wenn du Grenzen setzt – sei es im Beruf oder in zwischenmenschlichen Beziehungen –, bewahrst du deine Energie. Dies ist ein hochspiritueller Akt, da du damit die Integrität deines Feldes schützt. Du kannst nur dann authentisch für andere da sein, wenn du zuerst bei dir selbst geblieben bist.

Ein Impuls für deinen Alltag

Versuche heute einmal, bei jedem Fehler, den du begehst, oder bei jedem unangenehmen Gefühl, das auftaucht, kurz innezuhalten, die Hand auf dein Herz zu legen und innerlich zu sagen: „Auch das darf sein. Auch das gehört zu meinem menschlichen Ausdruck dazu.“

Selbstliebe ist ein Muskel, der durch Wiederholung stärker wird. Welcher dieser Aspekte fühlt sich für dich in deiner aktuellen Lebensphase am schwierigsten an umzusetzen?

257. Heilung manifestieren. Eine Übung

Heilung beginnt in dir. Heilung beginnt mit Ehrlichkeit. Was du verdrängst, bleibt. Was du anschaut, kann sich verändern. Dein Schmerz hat eine Geschichte. Hör auf, dich zu verurteilen – hör hin. Heilung beginnt mit Hinsehen, Annehmen, Weisheit und Liebe. Nicht alles braucht eine Bewertung. Frieden beginnt, wenn du aufhörst zu vergleichen. Beobachte mehr, bewerte weniger. Jeder Mensch trägt unsichtbare Kämpfe. Mitgefühl beginnt bei dir selbst. Vergebung führt zu innerem Frieden. Entscheidend wichtig ist es, dass du gut für dich sorgst. Lebe gesund, dann entsteht Gesundheit. Denke positiv, dann entstehen positive Gefühle. Heilung ist vor allem eine Frage des Geistes.

Wie manifestiert man Heilung? Dazu machen wir eine kleine Übung. Diese Übung ersetzt natürlich keinen Arzt. Aber häufig sind Probleme energetischer Art. Dann können wir sie mit einer Meditation heilen. Setze dich bequem hin, schließe die Augen und entspanne dich. Atme dreimal tief aus. Atme alle Sorgen aus. Lasse alle Sorgen los. Dann stoppe deine Gedanken so lange, bis du in die Traumebene kommst. Deine Gedanken beginnen zu fließen, weil die Traumebene aus Energie besteht. Jetzt kannst du dein Unterbewusstsein auf Heilung programmieren. Denke das Wort Heilung als Mantra. Was soll geheilt werden? Lasse Licht in den Bereichen kreisen, die geheilt werden sollen. Denke dabei das Wort Heilung. Lasse Licht in deinem Kopf kreisen und denke Heilung. Lasse Licht in deinem Körper und um deinen Körper herum kreisen und denke Heilung. Sende allen deinen Mitmenschen Licht und denke Heilung. Bitte Gott, die Buddhas und Bodhisattva, die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe auf deinem Weg. Dann entspanne dich. Glaube an die Heilung. Wie fühlt sich die Heilung an? Mache die Übung so lange, bis du geheilt bist.

258. Sofia heilt sich selbst

Sofia hatte lange Zeit geglaubt, dass die Wunden der Vergangenheit für immer ein Teil von ihr bleiben würden. Es gab Erlebnisse, die sie verletzt hatten, Momente voller Angst, Trauer und Enttäuschung. Manchmal spürte sie diese alten Schmerzen noch in ihrem Körper – als innere Verspannungen, als Unruhe in ihrem Herzen oder als Energie, die nicht frei fließen konnte.

Doch eines Tages traf Sofia eine wichtige Entscheidung: Sie wollte nicht länger gegen sich selbst kämpfen. Sie wollte ihre Vergangenheit nicht verdrängen, sondern sie liebevoll anschauen. Sie setzte sich in die Stille, atmete tief ein und sagte zu sich: „Ich darf heilen. Ich darf glücklich sein. Ich darf mein Leben neu beginnen.“

In der Meditation lernte Sofia, ihre Gefühle anzunehmen. Sie gab ihrer Trauer Raum, ohne in ihr zu versinken. Sie erlaubte ihrer Angst, gesehen zu werden, ohne dass die Angst ihr Leben bestimmte. Sie begegnete ihren alten Verletzungen mit Mitgefühl und Verständnis. Nach und nach erkannte sie: Auch die schwierigen Erfahrungen hatten sie stärker, weiser und mitfühlender gemacht.

Durch Yoga entspannte sie ihren Körper und ließ alte Spannungen los. Mit jedem Atemzug stellte sie sich vor, wie Licht und Liebe durch ihren Körper flossen. Die Energie, die lange blockiert gewesen war, begann wieder zu strömen. Ihr Herz wurde weiter, ihr Geist ruhiger und ihre Seele leichter.

Sofia wusste, dass Heilung ein Weg ist. Es bedeutet nicht, dass alles Vergangene einfach verschwindet. Es bedeutet, dass man Frieden damit findet. Man lernt, sich selbst anzunehmen – mit allen Stärken und Schwächen, mit allen Erfahrungen und allen Träumen.

Sie begann, sich selbst wie eine gute Freundin zu behandeln. Sie sprach liebevoll mit sich, vertraute wieder ihren Fähigkeiten und ging Schritt für Schritt ihren Weg. Sie entdeckte, dass in ihrem Inneren eine tiefe Kraft lebte, die immer da gewesen war.

Auf ihrem spirituellen Weg erkannte Sofia: Wahre Heilung geschieht durch Liebe. Liebe zu sich selbst, Liebe zu anderen Menschen und Liebe zum Leben. Im Buddhismus spricht man vom Erwachen des Mitgefühls und vom Weg des Bodhisattva, auf dem man nicht nur für sich selbst, sondern für alle Wesen Frieden und Glück sucht. Im Christentum wird diese Kraft als die Liebe Gottes beschrieben, die das Herz verwandeln und erneuern kann.

Eines Tages stand Sofia in der Sonne, atmete tief ein und lächelte. Sie spürte: „Ich bin nicht mehr nur meine alten Verletzungen. Ich bin ein Mensch voller Licht, Liebe und Möglichkeiten.“ Sie ging weiter auf ihrem Weg – mit Vertrauen, Dankbarkeit und Hoffnung. Denn sie hatte gelernt: Die größte Heilung beginnt in dem Moment, in dem wir uns selbst mit Liebe begegnen.

259. Meditation

1. Die Ankunft Atme tief in deinen Bauch ein. Spüre, wie sich dein Körper beim Einatmen weitet und wie er mit jedem Ausatmen ein wenig schwerer in deine Unterlage sinkt. Mit jedem Atemzug wirst du ruhiger. Du lässt den Lärm des Tages hinter dir. Du bist jetzt hier, in einem sicheren Raum.

2. Der Körper-Scan Wandere mit deiner Aufmerksamkeit durch deinen Körper. Beginne bei deinen Füßen, über deine Beine, deinen Beckenbereich, deinen Bauch, deinen Rücken, deine Brust, deine Arme, bis hinauf in deinen Kopf. Überall, wo du Spannung spürst, stelle dir vor, wie du mit deinem nächsten Ausatmen diese Spannung einfach weich werden lässt. Erlaube deinem Körper, sich vollständig zu entspannen.

3. Das Licht der Heilung Stelle dir nun vor, wie über dir ein sanftes, warmes Licht schwebt. Es ist das Licht reiner Lebensenergie, voller Kraft und Sanftheit. Dieses Licht beginnt nun, sanft auf deinen Kopf zu strahlen. Es dringt ein und durchflutet dich von oben bis unten. Denke dabei das Mantra Licht.

Wo immer du dich aktuell schwach oder in Heilung befindest, fließt dieses Licht nun hin. Es ist wie ein warmer Strom, der jede Zelle berührt, die er durchquert. Spüre diese Wärme. Es ist eine heilende, goldene Energie, die alles, was nicht zu deinem Wohlbefinden beiträgt, sanft auflöst.

4. Die Affirmation der Verbundenheit Sage dir innerlich oder laut diese Worte, während du dir vorstellst, wie das Licht in dir pulsiert: „Ich öffne mich jetzt für meine natürliche Heilkraft. Mein Körper kennt den Weg der Heilung. Ich erlaube jeder Zelle, sich in diesem Moment zu regenerieren. Ich bin sicher, ich bin getragen, ich bin auf dem Weg zur vollen Gesundheit.“

5. Das Gefühl der Vollendung Verweile einen Moment in diesem Gefühl. Versuche nicht, ein Ergebnis zu erzwingen, sondern fühle einfach das tiefe Vertrauen in deinen Körper. Stelle dir vor, wie es sich anfühlt, wenn du dich wieder vollkommen leicht und gesund fühlst. Nimm dieses Gefühl der Erleichterung in jeder Faser deines Seins wahr. Es ist bereits als Anlage in dir vorhanden.

6. Der Abschluss Atme noch einmal ganz tief ein, fülle deine Lungen mit neuer Energie. Spüre deine Füße auf dem Boden oder die Berührung deines Körpers auf der Unterlage. Bewege ganz sanft deine Finger und Zehen. Wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen. Du kannst diese Meditation so oft wiederholen, wie du möchtest. Erwinnere dich daran, dass Heilung oft ein Prozess der Geduld ist – sei sanft zu dir selbst während dieser Zeit.

260. Kraft durch den Weg der Liebe. Optimismus. Vorwärts

Wie erhält man Kraft durch den spirituellen Weg? Am meisten Kraft erhält man, wenn man den Doppelweg aus Ruhe und Liebe geht, wenn man im persönlich richtigen Gleichgewicht aus Aktivität und Ruhe lebt. Die Aktivität bringt unser Energiesystem in Schwung. Die Liebe öffnet unser Herzchakra. Am besten ist es, wenn wir aus Liebe zu allen Wesen und zur ganzen Welt handeln. Das aktiviert die meisten Chakren. Bei der Liebe gibt es aber eine Gefahr. Wir können unsere Energie auf dem Weg der Liebe verbrauchen. Das geschieht, wenn wir neurotisch aus dem Bedürfnis geliebt zu werden, aus einem Helfersyndrom heraus handeln. Dann bestimmt letztlich das Ego unser Handeln. Wir sollten aus der Liebe und nicht aus dem Ego heraus handeln. Nur dann öffnet sich unser Herzchakra immer weiter und wir bekommen immer mehr Kraft. Das neurotische Handeln können wir überwinden, wenn wir in die Ruhe kommen und gründlich unsere tiefere Motivation überprüfen. Wir denken positiv. Wir laden unsere Batterien immer wieder durch kleine Pausen auf. Wir handeln aus der Ruhe, der Liebe und dem eigenen inneren Glück heraus. Das ist der Weg des inneren Wachstums.

Ich habe beim Dalai Lama das Bodhisattva Gelöbnis abgelegt. Ich habe mich verpflichtet, meinen spirituellen Weg mit dem Glück aller Wesen zu verbinden. Ich setze die Liebe an die erste Stelle, Sorge aber gleichzeitig gut für mich. Auf dem Weg der Liebe achte ich auf meine Motivation. Handle ich aus dem Ego oder aus der Liebe heraus? Möchte ich etwas für mich oder habe ich wirklich den Wunsch zu helfen? Ich denke jeden Tag das Mantra: „Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.“ Das ist meine kurze Form des Bodhisattva Gelöbnisses. So komme ich immer wieder in die Liebe und in die Kraft für meinen spirituellen Weg.

261. Wie lautet das Bodhisattva Gelöbnis?

Das Bodhisattva-Gelöbnis ist eines der zentralen Konzepte im Mahayana-Buddhismus. Es drückt die Entschlossenheit aus, den Weg zur Erleuchtung nicht nur für sich selbst, sondern für das Wohl aller fühlenden Wesen zu beschreiten. Im Zen-Buddhismus und vielen anderen Mahayana-Traditionen wird das Gelöbnis oft in diesen vier Versen zusammengefasst:

„Die fühlenden Wesen sind unzählig; ich gelobe, sie alle zu befreien. Die Verblendungen sind unerschöpflich; ich gelobe, sie alle zu überwinden. Die Tore des Dharma sind grenzenlos; ich gelobe, sie alle zu durchdringen. Der Weg des Buddha ist unübertrefflich; ich gelobe, ihn zu verwirklichen.“

Das Gelöbnis ist kein einmaliger Vertrag, sondern eine dauerhafte geistige Ausrichtung. Es basiert auf zwei Pfeilern:

Bodhicitta: Der geistige Entschluss, die vollständige Erleuchtung (Buddhaschaft) zu erlangen, um die Ursachen des Leidens für alle Wesen zu beseitigen.

Mitgefühl (Karuna): Die tiefe Verbundenheit mit dem Leiden anderer, die dazu führt, dass man das eigene Wohlergehen nicht über das der anderen stellt.

In der Praxis bedeutet dies, dass ein Bodhisattva danach strebt, Weisheit zu entwickeln, um Hindernisse zu durchschauen, und gleichzeitig aktiv im Alltag handelt, um anderen Wesen zu helfen – ganz gleich, wie lange dieser Prozess dauern mag.

262. Wie erhält man Kraft durch den Weg der Liebe?

Kraft durch den spirituellen Weg der Liebe zu gewinnen, ist ein Prozess der inneren Transformation. Es geht dabei weniger um eine äußere Anstrengung, sondern vielmehr um ein Loslassen von Blockaden und eine bewusste Ausrichtung deines Herzens.

Hier sind Wege, wie du diese Kraft in deinem Leben kultivieren kannst:

1. Radikale Selbstannahme als Fundament

Die Kraft der Liebe beginnt bei dir selbst. Wenn du dich ständig verurteilst, verbrauchst du enorme Mengen an Energie für inneren Widerstand.

Praxis: Übe dich in Selbstmitgefühl. Wenn ein Fehler passiert, frage dich nicht: „Warum habe ich versagt?“, sondern: „Was braucht mein Herz in diesem Moment, um wieder in die Balance zu kommen?“

Die Wirkung: Indem du dich selbst annimmst, hörst du auf, gegen dich selbst zu kämpfen. Diese gewonnene Energie wird zu deiner spirituellen Kraftquelle.

2. Das Herz als Kompass nutzen

Viele Menschen versuchen, Probleme rein verstandesorientiert zu lösen. Der Weg der Liebe verlangt jedoch, dass du das Herz zur Entscheidungsgrundlage machst.

Praxis: Halte in schwierigen Situationen inne. Atme tief in dein Herz ein und frage dich: „Wie würde die Liebe hier handeln?“ oder „Was dient dem höchsten Wohl aller Beteiligten?“

Die Wirkung: Intuitive Handlungen fühlen sich oft müheloser an, weil sie nicht aus Angst, sondern aus einer tiefen, inneren Gewissheit entspringen.

3. Praxis des dienenden Handelns

Wahre spirituelle Kraft wächst nicht durch den Gewinn von etwas, sondern durch das Geben. Liebe ist eine Energie, die sich durch den Fluss vermehrt.

Praxis: Suche nach Wegen, anderen zu helfen, ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Das können kleine Gesten im Alltag sein – ein aufrichtiges Kompliment, aktives Zuhören oder Unterstützung ohne Eigennutz.

Die Wirkung: Wenn du liebend handelst, löst du die Identifikation mit deinem Ego auf. Du erfährst, dass du ein Teil eines größeren Ganzen bist, was ein Gefühl von Verbundenheit und tiefer Stabilität erzeugt.

4. Das Loslassen der Anhaftung

Die spirituelle Liebe ist bedingungslos. Sie ist nicht daran gebunden, dass andere sich so verhalten, wie du es willst.

Praxis: Beobachte, wo du erwartest, dass Menschen oder Umstände sich ändern müssen, damit du dich glücklich fühlst. Übe dich darin, das, was ist, anzunehmen, ohne es sofort verändern zu wollen.

Die Wirkung: Anhaftung ist die Quelle von Leiden. Wenn du lernst, mit Liebe loszulassen, wirst du unabhängig von äußeren Bedingungen. Diese Unabhängigkeit ist eine enorme Form von innerer Stärke.

5. Stille und Präsenz

Liebe kann nicht in einem rastlosen Geist gedeihen. Stille ist der Raum, in dem sich die Kraft der Liebe entfalten kann.

Praxis: Integriere täglich Phasen der Stille oder Meditation. Es geht nicht darum, den Geist komplett zu leeren, sondern darum, als liebevoller Beobachter deiner Gedanken zu fungieren.

Die Wirkung: In der Stille verbindest du dich mit deiner Essenz. Du erkennst, dass Liebe keine Eigenschaft ist, die du hast, sondern das, was du im Kern bist.

263. Positive Entwicklung. Mit Ausdauer voran. Gelingen.

Alles entwickelt sich von alleine. Das gute Karma entfaltet sich langsam. Fließe einfach positiv mit dem Leben. Heute erkannte ich, dass das Leben ein großes Spiel ist. Es ist ein gewaltiges Spiel, ein Spiel durch Freude und Leid. In diesem Spiel geht es darum sich spirituell zu entwickeln und ins erleuchtete Sein zu kommen. Am besten spielen wir aus dem erleuchteten Sein heraus. Dann leben wir in einer so starken Glücksenergie, dass alle Erscheinungsformen des Lebens zu einem Spiel werden. Solange wir nicht in der Erleuchtung sind, kann das weltliche Leben manchmal ziemlich schwer werden. Aber wenn wir aus einem tieferen Sinn heraus leben, können wir uns über alle Spiele des Lebens erheben und das große Spiel spielen. Ich sah einen Film von einem Soldaten, der im Kampf verwundet wurde querschnittsgelähmt weiterleben musste. Vom Soldatenspiel musste zum Leidspiel wechseln. Es gibt im Internet viele Menschen, die viel leiden. Sie zeigen offen ihr Leid. Ich empfinde dann oft Demut, Mitgefühl und freue mich, dass es mir besser geht. Aber auch ich hatte in meinem Leben große Phasen des Leidens und weiß nicht, ob nicht auch großes Leid auf mich zukommt. Es ist gut sich daran zu erinnern, dass das Leben aus Freude und Leid besteht. Das ist eine starke Motivation für den Weg der Erleuchtung. Erst in der Erleuchtung können wir uns über das Leid erheben und es als ein Spiel des Lebens erkennen. Buddha hat uns den Weg gezeigt. Es gibt aber auch Glücksspiele im Leben. Es gibt das Spiel der Beziehungen, das Spiel von Macht, Erfolg und Reichtum, das Spiel des Reisens und das Spiel des weltlichen Konsums. Wenn wir uns in diesem Spielen verlieren, werden wir ihr Opfer. Wir verlieren uns in der Sucht, stärken unser Ego und werden irgendwann innerlich unglücklich. Wir erkennen die Leere dieser Spiele. Dann ist es Zeit sich dem großen Spiel zuzuwenden. Es ist nichts gegen weltliche Spiele einzuwenden, solange wir dadurch nicht uns oder unseren Mitwesen schaden. Aber irgendwann sollten wir Weisheit erlangen und erkennen, dass das Hauptglück eines Menschen in ihm selbst liegt und durch den spirituellen Weg zu entwickeln ist. Also vorwärts durch Freude und Leid. Wenn wir weise leben und gutes Karma aufbauen, entwickelt es sich

alles von alleine zu einem Leben im Licht, in der Liebe, im Glück und in Gott hin. Möge uns das gelingen.

264. Wandlung.

Opfer dein Ego. Lass deine Wünsche los. Nimm die Dinge so an wie sie sind. Vertraue auf Gott (das Leben). Mit Kraft voran. Der Pilger ins Licht. Auf dem Weg des Lichts gibt es Freude und Leid. Unsere Kundalini-Energie kann erwachen und wir sind im Glück. Unser Herzchakra kann sich öffnen und wir sind in der Liebe. Unser Kraftchakra kann sich öffnen und wir sind in der Kraft. Unser Wurzelchakra kann sich öffnen und wir erfahren unermesslichen Frieden, Gelassenheit und Gleichmut bei Leid. Unser Scheitelchakra kann sich öffnen und wir leben in der Einheit des Universums. Ich habe alle diese Dinge in unermesslichem Maße erlebt. Ich war in höchster Glückseligkeit. Aber ich hatte oft auch schwere Reinigungsprozesse, Leid und Mühsal. Alles gehört zum spirituellen Weg dazu. Wenn wir konsequent immer weiter unseren Weg gehen, kommen wir eines Tages in dauerhafter Glückseligkeit an. Dann sind wir am Ziel. Dann gibt es nichts mehr zu erreichen, sondern einfach nur noch zu sein. Dann wird unser glückseliges Sein zur Inspiration für unsere Mitmenschen.

265. Bringe heute viel Freude in dein Leben. Hier sind sieben Dinge, die Freude machen:

Konzentriere dich auf die kleinen Dinge. Schaffe viele glückliche Momente in deinem Leben. Ein Stück Schokolade, ein heißer Kaffee am Morgen, deine Lieblingsmusik, das Lächeln deines Liebblingsmenschen, ein freundliches Wort, ein gutes Gespräch.

Bewegung aktiviert die Glückshormone. Gehe spazieren, mache Yoga, tanze im Sonnenschein.

Triff nette Menschen. Gute Beziehungen sind ein starker Motor für Glücksgefühle. Macht etwas Schönes zusammen.

Sei kreativ. Male, schreibe, musiziere. Pflege dein Hobby.

Mache neue Erfahrungen. Bringe etwas Neues in dein Leben. Lies ein Buch, gehe zu einem Vortrag, praktiziere Lachyoga, mache eine Reise.

Entspanne dich, meditiere, aktiviere deine Energie durch Mantren, Visualisierungen und Atemübungen. Finde deinen eigenen Rhythmus. Gehe in deiner Geschwindigkeit voran. Spüre, was du jetzt brauchst.

Denke bewusst positiv. Sei dankbar für das, was du hast. Zähle fünf Punkte der Dankbarkeit auf. Finde deinen tieferen Sinn im Leben. Wer aus einem tieferen Sinn heraus lebt, ist glücklicher. Verbinde dich mit Gott oder dem Universum. Mache dein Leben zu einem spirituellen Weg. Bitte die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe. Spüre genau in dich hinein und tue dann das, was sich gut und richtig anfühlt.

266. Du bist gut. Feier dich und dein Leben.

Nach der Krise. Freue dich am Leben. Dankbarkeit. Jetzt ist wieder Entspannung und Erholung angesagt. Nimm die Dinge so an, wie sie sind. Bewahre Gleichmut bei Leid. Richte deinen Geist immer wieder positiv aus. Bete zu Gott, den erleuchteten Meistern, den Buddhas und Bodhisattvas. Was ist dein spirituelles Vorbild? Orientiere dich geistig daran. Wie würde es sich jetzt in deiner Situation verhalten? Buddha lehrte, dass wir unerlässlich nach Erleuchtung streben sollen. Wir sollen jeden Tag unsere spirituellen Übungen machen, meditieren und achtsam auf unsere Gedanken sein. Jesus lehrte den Doppelweg der Liebe zu Gott und zu dem Nächsten. Der Nächste sind alle Wesen, die in unserem Bewusstsein sind. Der chinesische Weise Laotse formulierte es so: „Zu den Guten bin ich gut und zu den Bösen bin ich auch gut, denn ich bin die Güte.“ Wenn wir so lieben können, dann kommen wir in die Grundliebe. Dann werden wir zu Liebe. Das meinte Jesus mit Liebe. Liebe zu Gott ist die Liebe zur Erleuchtung, weil wir nur durch die Erleuchtung Gott erreichen können. Ein wichtiges Vorbild von mir ist der griechische Philosoph Epikur. Er lehrte ein Leben der Ruhe, der Freundschaft und des positiven Denkens. Wir sollten unser inneres Glück pflegen, uns an den kleinen Dingen erfreuen und das Leben genießen. Also achtet auf euren Geist, genießt den Tag und seid glücklich.

267. Vorwärts. Gelingen. Glück. Alles wird gut.

Leid ist im Leben unvermeidlich. Aber du hast die Macht, es in einen Glücksweg zu verwandeln. Dein größter Schmerz ist oft dein mächtigster Lehrer. Die dunklen Phasen in deinem Leben sind keine Strafe. Sie sind Transformation. Sie brechen dich nicht – sie bauen dich neu auf. Stärker. Weiser. Echter. Und wenn die Last irgendwann zu schwer wird... Dann hör auf, dagegen anzukämpfen. Manchmal heilt es am meisten, den Schmerz endlich wirklich zu fühlen – statt ständig vor ihm wegzulaufen. Hinter jedem Leid steckt eine leise Botschaft: „Wachse. Verändere dich. Lass los.“ Weisheit beginnt genau dort, wo du aufhörst, alles kontrollieren zu wollen. Das große Geheimnis, das nur wenige wirklich verstehen: Nichts passiert gegen dich. Alles passiert für dich. Spiritualität fängt an, wenn dein Ego leiser wird. Innerer Frieden entsteht nicht durch Zufall – er entsteht, wenn du aufhörst, gegen den Fluss des Lebens zu kämpfen. Glück ist viel einfacher, als du denkst. Es beginnt genau hier. In diesem einen Moment. Ein einziger bewusster Gedanke kann alles verändern. Also... Welchen Gedanken wählst du jetzt?

Meine positiven Gedanken heute sind: Ich nehme die Dinge so an, wie sie sind. Ich lasse meine Wünsche los. Ich fließe mit dem Leben. Ich verankere mich im Wesentlichen. Das Wesentliche ist die Liebe, das innere Glück, der innere Frieden. Ich visualisiere mich als Buddha und werde zu einem Buddha. Ich verbinde mich mit Gott und lebe in Gott. Ich sende allen Wesen Licht und werde zu Licht. Ich tue im Äußeren das, was gerade notwendig ist. Und lasse los, was loszulassen ist. Vorwärts. Gelingen. Glück. Alles wird gut.

268. Heute ist dein Glückstag. Glück erwartet dich. Du wirst siegen. Vorwärts #Optimismus #Gelingen #Alles wird gut

Was ist der größte Sieg auf dem spirituellen Weg? Der größte Sieg ist die Erleuchtung, das Leben in Gott. Was bedeutet das genau? Darüber gibt es viel Streit und unterschiedliche Ansichten in den Religionen. Ich möchte es ganz einfach erklären. Erleuchtung bedeutet innerer Frieden, Liebe, Glück, Wahrheit und Einheitsbewusstsein. Das spürt man in sich. Erleuchtung ist deshalb vorrangig ein Gefühl, ein Bewusstseinszustand. Diesen Bewusstseinszustand erreicht man durch Meditation, Gedankenarbeit und Energiearbeit. Es gibt viele Wege zur Erleuchtung. Sie werden in den Heiligen Büchern der verschiedenen Religionen beschrieben. Buddha hat den Weg in seinen Reden beschrieben. Jesus hat den Weg in der Bergpredigt beschrieben. Krishna hat ihn in der Bhagawad Gita und Laotse im Tao Te King beschrieben. Erst als ich alle Bücher gelesen hatte, begriff ich das Gesamtsystem. In einer Erleuchtungserfahrung erkannte ich, dass die Erleuchtung über allen Worten ist. Man kann sie mit vielen Begriffen wie Gott, Nirvana, Brahman oder das Leben im Licht beschreiben. Letztlich kann man sie nicht wirklich beschreiben, sondern nur erfahren. Was man gut beschreiben kann sind die Techniken, die zur Erleuchtung führen. Diese Techniken muss man allerdings mit innerem Gespür praktizieren. Sonst findet man den Weg nicht. Dogmatismus genügt nicht. Das ist die Falle in vielen Religionen. Man braucht Weisheit und inneres Gespür und Selbstdisziplin, um spirituell erfolgreich zu sein. Was ist Gott? Gott ist aus meiner Sicht eine höhere Bewusstseinsdimension. Man spürt Gott durch die spirituelle Energie, den Heiligen Geist. Gott besitzt aber auch die Fähigkeiten Allgegenwart, Allwissenheit und Allmacht. Gott kann auch handeln. Er handelt durch die erleuchteten Meister, die Heiligen. Er ist letztlich eins mit den Erleuchteten. Sie haben die Gottverwirklichung erlangt. Also vorwärts mit Liebe, Weisheit, Kraft und Freude. Was du gerade auf deinem Weg brauchst.

269. Warum es gut ist, nicht perfekt zu sein?

Es gibt in der Spiritualität den Weg des Königs und den Weg des Mickerlings. Ein König ist schön, klug, stark und äußerlich erfolgreich. Dadurch kommt er irgendwann an den Punkt, wo er alles erreicht hat, was er erreichen wollte. In diesem Moment erkennt er, dass er trotzdem nicht ganz zufrieden ist. Irgendetwas fehlt ihm. Aufgrund seiner Weisheit erkennt er, dass ihm das große innere Glück fehlt. Er erkennt, dass das äußere Leben immer auch irgendwie mit Leid verbunden ist. Er trifft einen erleuchteten Meister oder liest vom Weg der Erleuchtung. Er meditiert und hat eine Erleuchtungserfahrung. Jetzt weiß er wo sein Weg ist. Er lässt das weltliche Leben los, konzentriert sich auf den spirituellen Weg und gelangt ins erleuchtete Sein. Dann weiß er, dass er den tieferen Sinn des Lebens verwirklicht hat.

Ein Mickerling ist äußerlich nicht perfekt. Er ist nicht schön genug, stark genug und klug genug. An irgendeinem Punkt scheitert er im äußeren Leben. Und dieses Scheitern ist für ihn ein großes Geschenk. Da er im Äußeren nicht wirklich etwas gewinnen kann, wendet er sich dem inneren Weg zu. Er geht den Weg der Erleuchtung, weil er eigentlich keine Wahl hat, wenn er in seinem Leben glücklich sein will. Wir können in unserem Leben den Weg des Königs oder den Weg des Mickerlings gehen. Nur wenige Menschen, die äußerlich erfolgreich sind, finden zum Weg des inneren Glücks. Der Weg des Königs ist normalerweise eine große Egofalle. In der heutigen Zeit scheitern dagegen viele Menschen am Leben. Sie haben dadurch die Chance den Weg des großen inneren Glücks zu finden.

Ich ging den Weg des Mickerlings. Für meine Mutter war ich nie gut genug. Für die Mädchen in der Schule war ich nicht stark genug. Für eine große berufliche Karriere war ich nicht klug genug. Ich war oft kurz vor dem großen Erfolg, aber dann scheiterte ich. Ich verfehlte knapp ein juristisches Prädikatsexamen, das mir die große Karriere eröffnet hätte. So wurde ich ein mickeriger Rechtsanwalt. Ich hatte viele Beziehungen zu Frauen, aber nach einigen Jahren scheiterten sie alle. Das führte mich dazu das Glück in mir selbst zu suchen und als Yogi zu leben. In einer Erleuchtungserfahrung traf ich Gott und fragte ihn, warum ich so ein Mickerling bin. Heute begriff ich es. Nur

wenige Menschen besitzen die Weisheit bei äußerem Erfolg sich trotzdem dem inneren Weg zuzuwenden. Insofern ist es eine Gnade nicht perfekt zu sein. Das verhindert Stolz und bringt einen zum spirituellen Weg. Und selbst wenn man erleuchtet ist, ist man sich immer noch bewusst, dass man letztlich unperfekt und ein Mickerling ist.

270. Warum ist es spirituell gesehen gut nicht perfekt zu sein?

Wenn wir versuchen, perfekt zu sein, bauen wir oft eine Fassade auf, die uns von unserer eigentlichen Natur trennt. Hier sind einige Gründe, warum Unvollkommenheit spirituell wertvoll ist:

1. Der „Riss“ lässt das Licht herein

Es gibt ein bekanntes Konzept (oft Rumi oder Leonard Cohen zugeschrieben), dass alles einen Riss hat, denn nur so kann das Licht eindringen. In der japanischen Philosophie des Wabi-Sabi wird Schönheit gerade in der Unvollkommenheit und Vergänglichkeit gefunden. Spirituell gesehen sind unsere Fehler die Stellen, an denen wir für Gnade, Mitgefühl und Wachstum offen sind.

2. Verbindung statt Isolation

Perfektion wirkt oft kalt und unnahbar. Wenn du versuchst, perfekt zu erscheinen, trennst du dich von anderen, weil sich niemand mit einer makellosen Fassade identifizieren kann. Deine Verletzlichkeit und deine Fehler sind die Brücken, die echte, tiefe Verbindungen zu anderen Menschen ermöglichen. Wir begegnen uns im Menschsein, nicht in der Perfektion.

3. Überwindung des Egos

Das Streben nach Perfektion ist fast immer ein Projekt des Egos. Das Ego will Kontrolle, Anerkennung und Sicherheit. Wenn du akzeptierst, dass du, dein Leben und die Welt unvollkommen ist, nimmst du dem Ego die Macht. Du lernst Demut – eine der höchsten spirituellen Tugenden. Es geht darum, das „Ich muss alles im Griff haben“ loszulassen und sich dem Fluss des Lebens anzuvertrauen.

4. Raum für Entwicklung

Wenn etwas bereits perfekt wäre, gäbe es keine Bewegung mehr. Stillstand ist jedoch das Gegenteil von Leben. Unvollkommenheit ist der Motor für

Evolution. Jeder Fehler ist eine Lektion und jede Schwäche eine Einladung, über dich hinauszuwachsen.

5. Ein kurzer Vergleich:

Perfektionsdrang: Führt zu Starrheit, Angst vor Fehlern und zu Urteilen.

Ganzheit (Integrity): Akzeptiert Licht und Schatten gleichermaßen und führt zu innerem Frieden.

Es geht nicht darum, „besser“ zu werden, sondern echter. In der Spiritualität ist Authentizität meist viel wichtiger als Fehlerfreiheit.

271. Verwirkliche dich selbst. Was bedeutet das? Was ist dein Weg?

Selbstverwirklichung ist ein großes Ziel in der heutigen Zeit? Aber was bedeutet das genau? Das Leben meines Nachbarn besteht aus arbeiten, fernsehen und saufen. Er arbeitet als Altenpfleger und hat einen stressigen Job. Er empfindet seinen Beruf nicht als Berufung, sondern sieht ihn als Weg zum Geldverdienen. Ist das Selbstverwirklichung? Wirklich glücklich ist er dabei nicht. Ich dagegen konnte in meinen Leben meistens das tun, wozu ich Lust hatte. Ich habe studiert, bin gereist und hatte viele Beziehungen. Insofern konnte ich mich selbst verwirklichen im Sinne eines normalen Verständnisses. Aber letztlich war es nur eine Egoverwirklichung. Ich merkte, dass mir trotzdem das tiefe innere Glück und die tiefe Zufriedenheit fehlte. Auch in meinem relativ selbstbestimmten Leben gab Leid. Ich erlitt durch den Examensstress einen Burnout und kam in eine schwere Depression. Die Trennungen bei meinen Beziehungen belasteten mich oft sehr. Erst durch meine Erleuchtungserfahrungen erkannte ich, was wirklich wichtig ist. Spirituell bedeutet Selbstverwirklichung, die Verwirklichung des höheren Selbst, der Buddha-Natur, des Lebens ins Gott. Im Yoga spricht man vom Sat Chid Ananda, vom erleuchteten Sein, Einheitsbewusstsein und innerer Glückseligkeit. Darum geht es letztlich im Leben. Das ist die echte Selbstverwirklichung. Insofern bin ich jetzt auf dem richtigen Weg. Ich lebe als Yogi und wachse spirituell. Aber auch auf dem Weg der Erleuchtung kann man sich selbst leben. Es gibt viele Wege zur Erleuchtung. Man sollte den Weg gehen, der zu einem passt. Wenn man genau sich selbst lebt, erhält man daraus Lebensfreude und Lebenskraft.

272. Verwirkliche dich selbst. Vorwärts. Gelingen

Selbstverwirklichung ist ein Konzept, das tief in der Psychologie und Philosophie verwurzelt ist. Vereinfacht gesagt, geht es darum, die eigenen Potenziale, Talente und inneren Werte voll auszuschöpfen. Der Begriff beschreibt das Bestreben, das „wahre Ich“ zu entfalten. In der bekannten Bedürfnispyramide von Abraham Maslow steht die Selbstverwirklichung an der Spitze: Wenn grundlegende Bedürfnisse (Essen, Sicherheit, soziale Kontakte) erfüllt sind, strebt der Mensch danach, das Beste aus sich zu machen. Es geht nicht darum, perfekt zu sein, sondern authentisch zu leben – also so, dass dein äußeres Handeln mit deinen inneren Überzeugungen übereinstimmt.

A. Selbsterkenntnis (Der erste Schritt)

Du kannst dich nur verwirklichen, wenn du weißt, wer du bist. Frag dich:

Werte: Was ist mir wirklich wichtig? (z.B. Freiheit, Kreativität, Gerechtigkeit, Sicherheit)

Stärken: Was kann ich besonders gut, und was mache ich so gerne, dass ich dabei die Zeit vergesse?

Wünsche: Was würde ich tun, wenn Geld und die Meinung anderer keine Rolle spielen?

B. Eigenverantwortung übernehmen

Selbstverwirklichung bedeutet, der Regisseur des eigenen Lebens zu sein. Das heißt:

Hör auf, Umständen oder anderen Menschen die Schuld für deine Unzufriedenheit zu geben.

Triff bewusste Entscheidungen, auch wenn sie unbequem sind oder gegen gesellschaftliche Erwartungen verstoßen.

C. Verschiedene Ansätze

Da jeder Mensch andere Schwerpunkte setzt, findest du hier drei Wege, wie Selbstverwirklichung aussehen kann:

Ansatz Fokus Beispiel

Kreativ/Schöpferisch Etwas Neues erschaffen. Ein Buch schreiben, ein Haus bauen, ein Unternehmen gründen.

Altruistisch Einen Beitrag für andere leisten. Ehrenamtliche Arbeit, Mentor sein, sich für die Umwelt einsetzen.

Innerer Frieden Geistige und mentale Reife. Meditation, Philosophie studieren, emotionale Gelassenheit finden, Erleuchtung.

273. Wie erfährt man Gott?

Gott ist durch den Heiligen Geist zu erfahren. Ich bezeichne das als spirituelle Energie. Die spirituelle Energie fühlt sich an wie ein Strom aus Wasser oder Luft im Körper. Man kann sie auch als Aura oder Energiefeld um den Körper herum wahrnehmen. Manche Menschen können Energie spüren und manche nicht. Wer sie nicht spüren kann, kann sie über die Gefühle wahrnehmen. Die spirituelle Energie ist verbunden mit Gefühlen von Frieden, Liebe und Glück. Gott ist vorrangig in der Stille zu erfahren. Jesus meditierte und verband sich so mit Gott. Am Anfang meines spirituellen Weges habe ich jeden Tag drei Stunden meditiert. Nach drei Jahren täglicher Praxis hatte ich nacheinander drei starke Energieerfahrungen. Am ersten Tag stieg eine armdicke Energiesäule vom Beckenboden in der Mitte des Körpers bis zum Kopf auf. Dann gab es einen Bewusstseinsumschwung und ich war in Gott. Diese Erfahrung kann man mit dem Stab von Moses beschreiben, der sich in eine Kundalini-Schlange verwandelte. Damit konnte er die Priester des Pharao besiegen. Am zweiten Tag stieg die Energie wie am ersten Tag vom Beckenboden zum Kopf auf und schoss dann plötzlich weiter durch das Scheitelchakra in den Himmel. Vom Himmel aus floss sie dann in einem großen Kreis wieder zurück in den Körper und verband mich so mit der Einheit des Kosmos. Ich war mit Gott, dem Vater verbunden. Diese Einheitserfahrung kann man auch durch Naturbetrachtungen machen. Am dritten Tag kam während der Meditation eine starke Energie vom Himmel auf mich herab und floss durch das Scheitelchakra in meinen Körper ein. Sie erfüllte meinen ganzen Körper und auf meinem Kopf bildete sich eine Energieflamme, wie bei der Pfingsterfahrung der Jünger und oft auf Buddhabildern dargestellt wird. Ich erfuhr das als Herkommen des Heiligen Geistes. Ich war erfüllt von unermesslicher Glückseligkeit. Das waren meine drei größten Erfahrungen Gottes. Gott ist aber nicht nur eine Energie, sondern auch eine Person. Gott kann auch handeln. Gott handelt nach meiner Erfahrung durch die Heiligen und die erleuchteten Meister. Am stärksten erlebte ich das Handeln Gottes durch meinen Meister Sai Baba. Er führte mich mit seiner Energie durch zwei schwere Reinigungskrisen und lenkte einmal meinen Geist so, dass ich einen Verkehrsunfall lebend überstand. Von vielen erleuchteten

Meistern bekam ich auch Energieübertragungen, vom Dalai Lama, von Mutter Meera und von Swami Vishnudevanda. Hier gibt es den Vergleich mit dem Täufer Johannes. Aus meiner Sicht war Johannes ein erleuchteter Yogi. Er konnte deshalb Jesus und vielen anderen Menschen Erleuchtungsenergie übertragen. Im Moment habe ich nur noch kleine Gotteserfahrungen. Ich gelange beim Spaziergehen in ein Einheitsbewusstsein und erwecke durch Mantras, Atemübungen und Visualisierungen meine Kundalini-Energie. Ich verbinde mich jeden Tag mit meinen erleuchteten Meistern und lasse mich so durch Gott auf meinem spirituellen Weg führen.

274. Wie stellt man sich Gott in den verschiedenen Religionen vor?

Im Christentum wird Gott meist als persönlicher, liebender Vater verstanden. Im Islam ist Gott (Allah) ein machtvoller Herrscher. Im Hinduismus gibt es sowohl viele Götter als auch die Idee eines höchsten Absoluten (Brahman). Im Buddhismus geht es nicht um Gott, sondern um die persönliche Erleuchtung. Es gibt viele Götter, die aber Buddha untergeordnet sind. Die Vorstellungen von Gott unterscheiden sich stark zwischen den Religionen – und doch gibt es in ihren mystischen Strömungen erstaunliche Gemeinsamkeiten. Gerade dort, wo es weniger um Dogmen und mehr um unmittelbare Erfahrung geht, nähern sich viele Traditionen einander an. Mystiker wie Meister Eckhart sprechen von Gott nicht als „Person da draußen“, sondern als innerstes Sein: Gott ist „jenseits aller Bilder“. Die Seele kann sich mit Gott „vereinen“. Gott wird im „Grund der Seele“ erfahren. Hier wird Gott fast zu einem unendlichen Bewusstsein, nicht nur zu einer Figur.

Im Sufismus, etwa bei Rumi: Gott ist die einzige wahre Wirklichkeit. Alles Existierende ist ein Ausdruck Gottes. Ziel ist das „Aufgehen“ in Gott (Fanā). Die berühmte Idee: „Ich bin nichts – Gott ist alles.“ Im Hinduismus ist Brahman das höchste Prinzip – grenzenlos, formlos. Das individuelle Selbst (Atman) ist identisch mit Brahman. Die Kernaussage ist: „Du bist Das“ (Tat Tvam Asi),,. Im Zen wird die Wirklichkeit als leer und zugleich vollkommen erfahren. Die Trennung zwischen „Ich“ und „Welt“ löst sich auf. Das Göttliche erscheint hier eher als reine Wirklichkeit selbst, nicht als Wesen.

Viele Mystiker sahen vorwiegend die gemeinsame Essenz: Aldous Huxley sprach von der „Perennial Philosophy“ – einer ewigen Weisheit hinter allen Religionen. Viele Yogis betonen, dass alle Religionen unterschiedliche Formen derselben Wahrheit sind. Es gibt eine höchste Wirklichkeit (Gott, Brahman, Leere...). Diese ist jenseits von Sprache und Konzepten. Der Mensch kann sie direkt erfahren. Diese Erfahrung führt zu Einheit, Liebe und Auflösung des Ego. Die Mystik sagt im Grunde: Die Unterschiede der Religionen liegen in Symbolen und Geschichten – die Erfahrung des Göttlichen selbst ist universell.

275. Buddhismus und christliche Mystik

Obwohl der Buddhismus und die christliche Mystik aus völlig unterschiedlichen kulturellen und dogmatischen Welten stammen, weisen sie in der gelebten spirituellen Praxis und im inneren Erleben erstaunliche Parallelen auf. Während die christliche Mystik Gott als Ziel hat und der Buddhismus das Erwachen (Nirvana), treffen sie sich in der Tiefe der Meditation. Beide Traditionen betonen, dass das Absolute mit dem Verstand nicht fassbar ist.

Christliche Mystik: Gott wird als „Urgrund“ oder „Nichts“ bezeichnet (z. B. bei Meister Eckhart). Man kann nur sagen, was Gott nicht ist, da Worte ihn begrenzen würden.

Buddhismus: Das Konzept von Shunyata (Leere) besagt, dass alle Phänomene leer von einem eigenständigen Selbst sind. Die höchste Wahrheit liegt jenseits begrifflicher Logik.

Der Kern der Transformation ist in beiden Wegen die Überwindung des „kleinen Ichs“. Meister Eckhart lehrte die „Gelassenheit“ – das völlige Loslassen des Eigenwillens und der Begierden, damit der Mensch empfänglich wird für das Göttliche. Im Buddhismus ist die Einsicht in das Nicht-Selbst (Anatman) der Schlüssel zur Befreiung vom Leiden. Das Ego wird als Konstrukt erkannt, das man loslassen muss.

Sowohl Mystiker als auch Buddhisten legen Wert auf die unmittelbare Präsenz. In der mystischen Gebetspraxis geht es nicht um das Aufsagen von Bitten, sondern um das reine Verweilen in der Gegenwart Gottes. Die buddhistische Meditation zielt darauf ab, den Geist im gegenwärtigen Moment zu verankern, ohne zu urteilen oder festzuhalten. Die spirituelle Praxis führt in beiden Fällen weg vom Egoismus hin zu einer universellen Liebe. Die mystische Vereinigung führt den Menschen zurück in die Welt, um Gott in allen Dingen zu dienen. Das Ziel des Bodhisattva im Buddhismus ist es, zum Wohle aller fühlenden Wesen zu wirken, getragen von liebender Güte und Mitgefühl.

276. Vorwärts mit Weisheit, Liebe und Kraft. Gelingen

Wie gelingt das Leben? Man muss klar das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden. Sonst verläuft man sich im Leben und endet im inneren Unglück. Das Wesentliche im Leben ist der innere Frieden, die Liebe und das Glück. Zu 90 % kommt das Glück nach den Erkenntnissen der Wissenschaft aus einem selbst. Man muss die Energien in sich selbst ordnen. Man braucht dazu Ruhe, Weisheit, Liebe und Kraft. In einer unweisen Welt ist es gut sich täglich auf sich selbst zu besinnen. Weisheit erlangt man durch die tägliche Selbstbesinnung. Wo stehe ich? Was will ich? Was ist mein Weg des Glücks? Die Basis von innerem Frieden, Glück und Erleuchtung ist die innere Ruhe. Dabei hilft uns die tägliche Meditation und die Besinnung auf unsere spirituellen Vorbilder. Buddha, Jesus und Shiva haben aus der Ruhe und dem Einheitsbewusstsein heraus gelebt. Eckhart Tolle nennt es das Hier und Jetzt. Ich nenne es das erleuchtete Sein. Für unseren Weg der Weisheit brauchen wir Kraft. Wie erlangen wir Kraft? Kraft bekommen wir durch klare Ziele, einen klaren Weg und unsere täglichen Körperübungen. Und natürlich brauchen wir für unseren Weg des Glücks auch die Liebe. Liebe entsteht in erster Linie durch den Weg des Geben. Suchtliebe ist Anhaftung. Echte Liebe öffnet das Herzchakra. Wir sollten also für uns auch einen Weg der Liebe finden. Mein Weg der Liebe ist meine Beziehung. Eine gute Beziehung entsteht langfristig dann, wenn beide nicht aus dem Ego, sondern aus dem Geben heraus leben. Hilfreich ist es auch eine positive Aufgabe in der Welt zu haben. Für mich ist das meine Arbeit für eine Welt der Liebe, des Friedens und des Glücks. Was ist heute dein Weg des Glücks? Vorwärts. Gelingen.

277. Deine Reise beginnt jetzt

Viele glauben, Erwachen sei ein Zustand dauerhafter Ekstase auf einer Meditationsmatte. Doch die wahre Schönheit liegt im Alltag. Erwachen bedeutet, die Wahrheit hinter der Form zu sehen. Was ist die Wahrheit? Die Wahrheit ist, dass Trennung eine Illusion ist. Dass Liebe die einzige reale Kraft ist. Das du in Wirklichkeit Liebe, Glückseligkeit, erleuchtetes Sein im Hier und Jetzt bist. Der Weg der Weisheit ist ein Prozess des Lernens. Du lässt die Überzeugungen los, die nicht deine eigenen sind. Du denkst gründlich über das Leben nach. Du spürst, was für dich richtig ist. Du bittest Gott, die Buddhas und Bodhisattvas, die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe. Und dann gehst du konsequent deinen Weg der Wahrheit, Weisheit und Liebe. Was ist dein heutiger Schritt ins Licht? Gehe ihn mit Mut und Vertrauen. Alles wird gut. Dein Leben wird gelingen.

278. Wie gelingt das Leben?

Hier sind ein paar Impulse, die dir dabei helfen können, deinen eigenen Weg zu finden:

1. Selbstkenntnis und Authentizität

Ein Leben fühlt sich oft dann stimmig an, wenn das Äußere (was du tust) mit dem Inneren (wer du bist) übereinstimmt.

Werte definieren: Überlege dir, was dir wirklich wichtig ist – nicht, was die Gesellschaft oder dein Umfeld von dir erwartet.

Ehrlichkeit: Trau dich, zu deinen Stärken und Schwächen zu stehen. Das spart die Energie, die man sonst für eine „Maske“ verbraucht.

2. Die Qualität der Beziehungen

Langzeitstudien (wie die berühmte Harvard-Studie zur Erwachsenenentwicklung) zeigen immer wieder: Der wichtigste Faktor für Glück und Gesundheit ist nicht Reichtum oder Ruhm, sondern stabile, liebevolle Beziehungen.

Investiere Zeit in Menschen, die dir guttun.

Lerne, Konflikte konstruktiv zu lösen, statt ihnen nur auszuweichen.

3. Sinnhaftigkeit

Das japanische Konzept des Ikigai beschreibt den „Grund, am Morgen aufzustehen“. Es ist die Schnittmenge aus: Dem, was du liebst. Dem, was du gut kannst. Dem, was die Welt braucht.

4. Akzeptanz und Resilienz

Das Leben besteht aus Freude und Leid. Innerer Frieden entsteht dort, wo wir lernen, Dinge zu akzeptieren, die wir nicht ändern können. Betrachte Krisen als Teil der menschlichen Erfahrung, nicht als persönliches Scheitern. Das Leben findet im „Jetzt“ statt. Wer ständig in der Vergangenheit grübelt oder sich um die Zukunft sorgt, verpasst die Gegenwart.

5. Das Gleichgewicht der Lebensbereiche

Manchmal hilft ein Blick auf das „Lebensrad“, um zu sehen, was gerade wichtig ist: Muße: Zeit für Spiel, Kreativität und einfaches „Nichtstun“.

Gesundheit: Dein Körper ist das Fundament. Arbeit/Berufung: Erfüllung finden, ohne sich aufzuzehren.

279. Vertraue deinem Weg. Alles wird gut. Optimismus. Gelingen.

Vertraue in deinen Weg. Das Leben führt dich. Gott wirkt durch deine innere Weisheit. Bete zu Gott, Jesus, Buddha oder deinem erleuchteten Meister. Und dann folge deiner Intuition. Was fühlt sich richtig an? Was ist der Weg der Weisheit, der Liebe, des Glücks, des Friedens und der Kraft? Auf welchem Weg kannst siegen? Wie erreichst du deine Ziele. Viele erleuchtete Meister lehren die Verbindung von Gebet und Intuition. Der Begründer des tibetischen Buddhismus erklärte: „Bete zu deinem erleuchteten Meister und dann folge der Stimme deiner Intuition. So wirst du deinen Weg finden.“ Im Amitabha Buddhismus verbinden wir uns jeden Tag durch ein Mantra mit Buddha Amitabha. Er führt uns auf unserem Weg, wenn wir als gute Menschen leben. Durch das tägliche Mantra und unsere Intuition werden wir undogmatisch zur Erleuchtung geführt. Ebenso ist es im Christentum. Jesus lehrte es zu beten und zu vertrauen. Ich lasse mich jeden Tag durch meine erleuchteten Meister führen. Dann höre ich auf meine innere Stimme. So bin ich gut durch alle Lebenskrisen gekommen. Ich lerne dem Leben zu vertrauen, obwohl mir Vertrauen schwer fällt. Ich spüre, dass ich in meinem Leben geführt werde, seit ich auf meinen ersten erleuchteten Meister, den griechischen Philosophen Epikur traf. Ich erkläre es mir so, dass von da an mein Unterbewusstsein auf Erleuchtung programmiert war. Inzwischen glaube ich aber auch, dass es höhere Mächte im Universum gibt, die uns beschützen, wenn wir sie darum bitten. Die erleuchteten Meister können uns durch ihr umfassendes Bewusstsein über jede Distanz sehen und uns helfen. Wir müssen nur um Führung und Hilfe bitten. „Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg.“ Gehe voller Vertrauen deinen Weg. Du wirst geschützt. Alles wird gut.

280. Warum ist Vertrauen wichtig?

Im Buddhismus spielt Vertrauen eine zentrale Rolle, aber es ist etwas anders gemeint als „blindes Glauben“. Das Vertrauen (oft als „Saddhā“ bezeichnet) ist eher ein zuversichtliches Vertrauen, das aus Verständnis und Erfahrung wächst.

Startpunkt des Weges

Ohne ein gewisses Vertrauen würdest du dich gar nicht auf die Lehre einlassen. Man muss zumindest offen dafür sein, dass die Lehren von Siddhartha Gautama sinnvoll sein könnten.

Motivation zur Praxis

Vertrauen gibt dir die Energie, Dinge wie Meditation oder ethisches Verhalten wirklich umzusetzen – auch wenn Ergebnisse nicht sofort sichtbar sind.

Stabilität bei Zweifeln

Gerade in schwierigen Phasen hilft Vertrauen, nicht sofort alles infrage zu stellen und aufzugeben.

Vertrauen gibt Gelassenheit

Vertrauen wirkt innerer Unsicherheit entgegen und unterstützt Gelassenheit – ein zentrales Ziel im Buddhismus.

Vertrauen in den Guru stärkt einen auf dem spirituellen Weg. Am wichtigsten sind im Buddhismus das Vertrauen in Buddha, in den Dharma und in die Sangha. Im tibetischen Buddhismus ist das Vertrauen in den Guru am wichtigsten. Aber vorher sollte man den Guru gründlich prüfen. Ich vertraue letztlich am meisten meiner eigenen Weisheit und meinem inneren Gespür.

Am besten ist wissensbasiertes Vertrauen. Da ich die Erleuchtung kenne, weiß ich, dass sie ein gutes Ziel ist. Da meine Übungen gut funktioniert haben, weiß ich, dass sie hilfreich sind.

Vertrauen wird entwickelt:

Durch eigenes Erleben

Wenn du z. B. meditierst und merkst, dass dein Geist ruhiger wird, wächst Vertrauen ganz natürlich.

Durch Verständnis (Weisheit)

Wenn du die Lehren reflektierst – etwa über Vergänglichkeit oder Leid – und sie logisch erscheinen, entsteht kognitives Vertrauen.

Durch Vorbilder

Lehrer oder erfahrene Praktizierende können zeigen, dass der Weg funktioniert.

Schrittweise Bestätigung

Kleine Einsichten führen zu mehr Vertrauen, was wiederum zu tieferer Praxis führt – ein Kreislauf.

Der Buddha selbst betonte, dass man nichts einfach glauben soll. In den Lehren (z. B. im sogenannten Kalama Sutta) wird geraten: Prüfe selbst, was heilsam ist, statt es nur zu übernehmen.

281. Dankbarkeit und Verzeihen

Wem möchtest du heute etwas verzeihen? Dir selbst, einem Mitmenschen, dem Leben, Gott? Verzeihen ist wichtig, um inneren Frieden zu erlangen. Wir alle haben ein großes Ego. Deshalb verletzen wir uns ständig. Ohne Verzeihen können wir nicht glücklich zusammenleben. Ohne die Kunst des Verzeihens gibt es langfristig keine glücklichen Beziehungen. Ohne Verzeihen gibt es keine Liebe zwischen Eltern und Kindern. Der spirituelle Weg führt manchmal durch schwierige Zeiten. Wenn wir Gott, dem Leben oder unserem Schicksal nicht verzeihen können, können wir nicht im inneren Glück leben. Auch uns selbst müssen wir manchmal etwas verzeihen. Wir sind nicht perfekt. Wir machen Fehler, die uns und anderem schaden. Nur wenn wir auch uns selbst verzeihen können, können wir tiefen Frieden, Glück und Erleuchtung erlangen. Verzeihen geschieht durch das radikale Annehmen der Situation und einen positiven Satz, der uns hilft zum Verzeihen zu kommen. Den müssen wir kreativ entwickeln. Und nach dem Verzeihen sollten wir wieder in die Liebe und ins Glück kommen. Wir sollten uns auf das Positive in uns, unseren Mitmenschen und dem Leben besinnen. Wir sollten dankbar sein für das, was wir haben. Wofür bist du dankbar? Zähle fünf Punkte auf. Ich bin dankbar für meine glückliche Beziehung, für meine Gesundheit, für meinen spirituellen Weg, für meine vielen Freunde und für meine Meister, die mich in meinem Leben führen und mir helfen.

282. Die wichtigsten Vorbilder

Die drei großen spirituellen Traditionen Buddhismus, Hinduismus und Christentum kennen bedeutende Vorbilder, die den Menschen den Weg zu Gott, zur Befreiung oder zur Erleuchtung gezeigt haben. Sie stehen für unterschiedliche Lehren, weisen aber alle auf eine tiefere innere Wirklichkeit hin.

Im Buddhismus ist Siddhartha Gautama das wichtigste Vorbild. Er erkannte, dass Leid durch Anhaftung entsteht und durch Weisheit, ethisches Handeln und Meditation überwunden werden kann. Sein Weg ist der Edle Achtfache Pfad. Das Ziel ist das Erwachen (Erleuchtung, Nirvana): ein Zustand innerer Freiheit, tiefen Friedens und grenzenlosen Mitgefühls.

Im Hinduismus gilt Krishna als eines der größten Vorbilder. In der Bhagavad Gita lehrt er den Weg des selbstlosen Handelns, der Liebe zu Gott, der Meditation und der Erkenntnis. Das Ziel ist Moksha, die Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten und die Verwirklichung der Einheit mit dem göttlichen Bewusstsein. Viele Hindus verehren auch Shiva als den großen Yogi, der den Weg der Meditation und inneren Transformation verkörpert.

Im Christentum ist Jesus von Nazareth das entscheidende Vorbild. Er lehrte die Liebe zu Gott und zum Mitmenschen, Vergebung, Mitgefühl und ein Leben im Vertrauen auf Gott. In den Evangelien spricht er vom Reich Gottes, das nicht nur eine zukünftige Hoffnung ist, sondern auch im Inneren des Menschen erfahren werden kann. Das Ziel des christlichen Weges ist die Gemeinschaft mit Gott und das ewige Leben.

Obwohl sich die Lehren unterscheiden, haben sie gemeinsame Elemente. Alle drei Traditionen betonen die Überwindung von Egoismus, die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl, ein ethisches Leben und die innere Verwandlung des Menschen. Im Buddhismus wird dieses Ziel als Erleuchtung oder Nirvana beschrieben, im Hinduismus als Moksha und im Christentum als Leben in der Gemeinschaft mit Gott. Jede Tradition zeigt einen Weg, auf dem der Mensch über Leid, Angst und Ichbezogenheit hinauswachsen und zu einer tieferen Wirklichkeit gelangen kann.

283. Vorbild-Yoga ist ein wichtiger Weg zur Erweckung der spirituellen Energie

Heute beginnen wir mit Shiva. Visualisiere dich als Shiva und denke das Mantra: „Ich habe Kraft. Ich bin stark. Ich erreiche meine Ziele.“ Denke das Mantra so lange, bis du die Kraft Shivas in dir spürst. Dann gehe kraftvoll in den Tag. Du kannst das auch mit einer kraftvollen Geste mit kraftvollem Atem verbinden. Eine Geste könnte sein, die Fäuste nach oben strecken und kraftvoll mit den Ellbogen und dem Atem nach unten ziehen. Also vorwärts mit Kraft.

Wie kommt man am schnellsten in die Liebe, in die Kraft, in den Frieden, ins Glück und in die Weisheit? Zur Weisheit gelangt man, wenn man über die Erfahrungen in seinem Leben gründlich nachdenkt und daraus die richtigen Schlüsse zieht. Irgendwann erkennt man, dass das Glück vorwiegend aus einem selbst heraus kommt. Wenn man im Leben glücklich sein will, muss man es in sich selbst entwickeln. Glück ist eine Form von Energie. Es gibt in der Spiritualität viele Techniken, wie wir diese Energie erwecken können. Grundlegend sind dafür im Yoga die Körperübungen, die Atemtechniken, die Meditation und das positive Denken. Wenn wir den Körper ausreichend durch die Körperübungen und die Atemtechniken gereinigt haben, kommen wir zur nächsten Stufe, den Gottheiten-Yoga.

284. Gottheiten-Yoga mit hilfreichen Vorbildern

Es gibt Gottheiten der Kraft, der Liebe, der Fülle, des Friedens, des Glücks und der Weisheit. Wir suchen uns die Gottheit heraus, die wir gerade brauchen. Wir konzentrieren uns auf ihre Eigenschaft, visualisieren ihre Form, denken ihren Namen als Mantra, verbinden das Mantra mit einer Atemtechnik und meditieren so lange auf die Gottheit, bis wir ihre Energie in uns spüren. Ich habe sieben Gottheiten aus dem Yoga für dich ausgewählt. Welche brauchst du heute? Visualisiere sie in ihrer Form, denke ihr Mantra und überlege dir eine passende Bewegung.

Shiva: „Ich habe Kraft. Ich bin stark. Ich erreiche meine Ziele.“ Buddha: „Ich lebe in der Ruhe. Ich lasse meine Sorgen los. Ich nehme die Dinge so an, wie sie sind.“ Die Glücksgöttin Lakshmi: „Ich lebe in der Fülle. In mir sind Glück und Liebe. Ich sende allen Wesen Licht. Möge es eine glückliche Welt geben.“ Der Glücksgott Ganesha: „Ich gehe auf einem mittleren Weg voran. Ich Sorge gut für mich. Ich freue mich am Leben.“ Der Gott der Weisheit Brahma: „Ich lebe in der Einheit des Kosmos. Ich visualisiere den Kosmos voller Sterne um mich herum. Alles ist richtig so wie es ist. Ich fließe positiv mit dem Leben.“ Vielleicht brauchst du auch die Göttin Kali: „Ich nehme auch das Leid im Leben an. Ich lasse meine Wünsche los. Ich tanze mit dem Chaos.“ Oder den Sonnengott Surya: „Ich lebe im Licht. Ich bin Licht. Ich gehe den Weg des Lichts. Ich bringe das Licht in die Welt.“

285. Die große Falle auf dem spirituellen Weg

Auf dem Weg des Gottheiten-Yoga gibt es eine Falle. Wenn wir starke Energie in uns erzeugen, kann das auch unser Ego stärken. Wir fühlen uns großartig, weil wir so voller Kraft, Gelassenheit und Glück sind. Durch den spirituellen Stolz blockieren wir unsere weitere spirituelle Entwicklung und unser Ego. Wir fallen in das weltliche Leben zurück, weil wir dort aufgrund unsere starken Energie so erfolgreich sein können. Deshalb gibt es im tibetischen Buddhismus die Technik der Leerheit. Wir erkennen alles Äußere als leer und können so unser Ego auflösen. Man muss sein Ego loslassen, wenn man im inneren Frieden, in dauerhaften Glück und in der dauerhaften Erleuchtung leben will. Für mich ist es immer wieder wichtig, das Ego zu durchschauen. Wenn man es durchschaut, kann man es überwinden. Spüre genau, aus welcher Motivation heraus du handelst. So kannst du dein Ego enttarnen. Mein Hauptweg ist es einfach in der Ruhe zu verweilen und sich alle Anhaftungen beruhigen zu lassen. Ich lasse die Gedanken kommen und gehen wie sie wollen. Dann verschwindet das Ego nach einiger Zeit. Manchmal braucht man aber auch einen hilfreichen Gedanken. Man konzentriert sich auf das Glück aller Wesen und vergißt so sich selbst. Denke das Mantra: „Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.“ Sehr hilfreich zur Überwindung des Egos ist es auch sich an das Leid im Leben zu erinnern. Dann erkennt man, dass der Kosmos größer ist als man selbst. Ein hilfreiches Mantra ist: „Ich füge mich in die große Ordnung des Lebens ein. Ich nehme das an, was ich nicht ändern kann. Ich lasse meinen Eigenwillen los. Der Wille des Lebens, des Kosmos, Gottes geschehe.“

286. Der tibetische Gottheiten-Yoga

Der Gottheiten-Yoga (tibetisch: Deity Yoga, zentral im Vajrayana-Buddhismus) ist eine meditative Praxis, bei der man sich selbst als erleuchtete Gottheit visualisiert. Ziel ist nicht „Anbetung“ im westlichen Sinn, sondern die Transformation der eigenen Wahrnehmung: Man erkennt, dass die eigene Natur bereits „buddhahaft“ ist.

Die Praxis läuft meist in drei Phasen:

Auflösung (Leerheit)

Alles wird als leer (Śūnyatā) erkannt – keine feste Existenz.

Entstehung (Generation Stage)

Man visualisiert eine Gottheit – oft zunächst vor sich, dann identifiziert man sich vollständig mit ihr.

Vollendung (Completion Stage)

Die Visualisierung löst sich wieder auf – man ruht in einem Zustand jenseits von Form und Konzept.

Wichtig: Die Gottheit ist kein „äußeres Wesen“, sondern ein Symbol für erleuchtete Qualitäten.

Zentrale Gottheiten

1. Avalokiteshvara (Vishnu)

Qualität: Mitgefühl

Praxis: Visualisierung mit 4 oder 1000 Armen

Mantra: Om Mani Padme Hum

👉 Man fühlt sich selbst als Verkörperung grenzenlosen Mitgefühls.

2. Tara (Laksmi)

Qualität: Schutz, schnelle Hilfe

Formen: Grüne Tara, Weiße Tara

👉 Man fühlt sich selbst als Verkörperung von Liebe und Güte.

3. Manjushri (Brahma)

Qualität: Weisheit

Symbol: Flammenschwert, das Unwissenheit durchtrennt

👉 Visualisierung stärkt klares Denken und Einsicht.

4. Vajrapani (Shiva)

Qualität: Kraft und Entschlossenheit

👉 Zornvolle Form hilft, innere Hindernisse zu überwinden.

5. Padmasambhava (Guru)

Historisch + mythologisch zentral für Tibet

👉 Man identifiziert sich mit dem „erleuchteten Lehrer“.

6. Yamantaka (Gott des Todes, Yama)

Qualität: Überwindung des Todes

👉 Konfrontation mit Angst – Transformation statt Verdrängung.

7. Hevajra (Egoauflösung, Leerheit, Leid überwinden, Shiva-Bhairava, Kali)

Die Schädelschalen: Das markanteste Merkmal von Hevajra sind die sechzehn Schädelschalen (Kapalas), die er in seinen Händen hält.

In der Praxis von Hevajra wird gelehrt, dass Samsara (der Kreislauf des Leidens) und Nirvana (die Befreiung) im Kern nicht verschieden sind. Alles ist eine Projektion des Geistes.

Die Partnerin: Seine Gefährtin ist Nairatmya („Die Ich-Lose“). Ihr Name ist Programm: Sie verkörpert die radikale philosophische Erkenntnis, dass weder ein individuelles „Ich“ noch eine bleibende Substanz in den Dingen existiert.

👉 Komplexe Visualisierungen (oft mit Partnerin).

8. Chakrasamvara (Kundalini-Yoga, Fokus auf Weisheit und Glückseligkeit, Vereinigung von Shiva und Shakti)

Bedeutung: Transformation von Begierde

Chakrasamvara ist die Hauptgottheite der Kagyü-Schule und wird dort oft mit den „Sechs Yogas von Naropa“ in Verbindung gebracht.

👉 Emotionen werden nicht unterdrückt, sondern genutzt. Die Praxis zielt darauf ab, die subtilen Winde (Prana) im Zentralkanal des Körpers zu bündeln, um den Zustand des „Klaren Lichts“ und der unvergänglichen Freude zu realisieren.

9. Kalachakra (Gott der Zeit, Kali)

Nutze deine Lebenszeit für den Weg der Erleuchtung.

👉 Praxis verbindet Körper, Geist und Universum.

10. Vajrayogini (die starke Yogini, Kali, Durga, Sarasvati)

Qualität: direkte Einsicht in Leerheit

👉 Sehr fortgeschrittene Praxis – radikal transformierend.

287. Wie man konkret praktiziert (vereinfacht)

Eine typische Sitzung:

Zuflucht & Motivation (Bodhicitta)

Visualisierung der Gottheit (z. B. Tara vor dir)

Mantra-Rezitation

Identifikation: „Ich bin diese Gottheit“

Auflösung in Leerheit

Rückkehr in den Alltag mit transformierter Sicht

Das Entscheidende ist:

👉 Man trainiert aktiv eine neue Identität – als Ausdruck von Mitgefühl und Weisheit

Hier sind die bekanntesten Mantren der zentralen Figuren und Gottheiten des tibetischen Buddhismus:

1. Friedvolle Gottheiten & Bodhisattvas

Avalokiteshvara (Chenrezig) – Bodhisattva des unendlichen Mitgefühls

Mantra: Om Mani Padme Hum

Grüne Tara (Green Tara) – Befreierin und Schutz vor Gefahren

Mantra: Om Tare Tuttare Ture Soha

Weißer Tara (White Tara) – Göttin der langlebigen Weisheit und Heilung

Mantra: Om Tare Tuttare Ture Mama Ayur Punya Jnana Pushtim Kuru Soha

Manjushri – Bodhisattva der transzendenten Weisheit

Mantra: Om A Ra Pa Tsa Na Dhih

Vajrapani – Verkörperung der Kraft und Energie aller Buddhas

Mantra: Om Vajrapani Hum

2. Buddhas & Meister

Buddha Shakyamuni – Der historische Buddha

Mantra: Om Muni Muni Maha Muni Shakyamuniye Soha

Padmasambhava (Guru Rinpoche) – Der Lotosgeborene / Begründer des tibetischen Buddhismus

Mantra: Om Ah Hum Vajra Guru Padma Siddhi Hum

Medizinbuddha (Bhaisajyaguru) – Buddha der Heilung

Mantra: Tayata Om Bhekhhandzye Bhekhhandzye Maha Bhekhhandzye Radza Samudgate Soha

Amitabha – Buddha des unermesslichen Lichts

Mantra: Om Ami Dewa Hrih

3. Zornvolle Schutzgottheiten (geben Kraft)

Vajrakilaya (Dorje Phurba) – Zerstörer von Hindernissen und negativen Kräften

Mantra: Om Vajrakilaya Sarva Bighnan Bam Hum Phat

Palden Lhamo – Hauptschutzgöttin von Tibet

Mantra: Jo Ramjo Jo Ramjo Chi Jo Ramjo Chowjo Do Jo Ramjo Anjo Gyojo Ramjo Soha

288. Guru-Yoga als stärkste Kraft

Es gibt den Gottheiten-Yoga und den Guru-Yoga. Im tibetischen Buddhismus wird beides getrennt. Im Hinduismus fällt oft beides zusammen, ebenso wie im Christentum. Jesus ist Mensch und Gott zugleich. Krishna war ein Mensch und gleichzeitig eine Inkarnation Gottes. Gottheiten-Yoga ist aus meiner Sicht vorrangig ein Vorbild-Yoga. Wir identifizieren uns mit unserer Gottheit und erwerben so ihre Eigenschaften.

Beim Guru-Yoga erbitten wir Hilfe von unserem Guru. Ein großer erleuchteter Meister besitzt mit seinem Bewusstsein die Fähigkeit der Allgegenwart. Wenn wir seinen Namen denken, kann er uns sehen und uns helfen. Er stärkt uns mit seiner Energie. Er kann uns durch seine Weisheit in unserem Leben führen und uns sogar Erleuchtungsenergie übertragen. Jesus hat das deutlich gesagt. Meine Meisterin Mutter Meera hat es gesagt. Sai Baba hat es gesagt. Viele Meister haben es gesagt. Ich kann die Energieübertragung spüren. Wenn ich mein Leben genau beobachte, kann ich erkennen, dass ich in meinem Leben geführt werde.

Im Buddhismus beten wir zu den Buddhas und Bodhisattvas, im Christentum zu Jesus, Gott oder Mutter Maria. Im Yoga werden die Mantren von Krishna, Shiva, Ganesha oder der Glücksgöttin Laksmi gesungen oder gesprochen. Es ist sehr umstritten, ob Beten wirklich hilft und ob die erleuchteten Meister höhere spirituelle Kräfte besitzen. Das darf jeder selbst für sich herausfinden. Im Yoga wird gelehrt, dass man ohne einen erleuchteten Meister oder eine Meisterin kaum eine Chance hat zur Erleuchtung zu gelangen. So ist es auch im Christentum. Buddha lehrte seiner Lehre zu folgen und sich selbst anzustrengen. Aber nur wenigen gelingt es durch eigene Kraft das Ego zu überwinden. Im tibetischen Buddhismus vertraut man deshalb vorwiegend der Kraft des Gurus. Mein Weg ist es mir selbst zu vertrauen und gleichzeitig auch die Hilfe meiner Meister in Anspruch zu nehmen. Das erscheint mir der beste Weg zu sein.

Guru-Yoga stellt in den spirituellen Traditionen Indiens und Tibets die essenzielle Brücke zwischen dem begrenzten menschlichen Bewusstsein und der unendlichen Weite der Erleuchtung dar. In beiden Systemen herrscht die

Überzeugung vor, dass der Weg zur Befreiung ohne die Führung eines Meisters kaum zu bewältigen ist, da der Guru nicht bloß ein Lehrer von Informationen ist, sondern als lebendiges Tor zur absoluten Realität fungiert.

Im hinduistischen Kontext, insbesondere im Advaita Vedanta und in den tantrischen Traditionen, wird der Guru oft mit dem Göttlichen selbst gleichgesetzt – getreu dem Lehrsatz Guru Sakshat Parabrahma. Der Fokus liegt hier auf der Hingabe (Bhakti) und dem Erkennen, dass die individuelle Seele des Schülers und die erleuchtete Seele des Gurus im Kern eins sind. Der Guru gilt als jemand, der Maya (die Illusion) durchbrochen hat und deshalb den Schüler auf dem spirituellen Weg helfen und führen kann.

Ein zentrales Element ist die Übertragung von Shaktipat, einer spirituellen Energie, durch die der Guru die Kundalini-Kraft des Schülers erwecken kann. Diese direkte Energieübertragung gilt als Gnadenakt, der die jahrelange mühsame Praxis abkürzen kann. Durch das meditative Versenken in die Gestalt oder das Bewusstsein des Gurus reinigt der Praktizierende seinen Geist, bis das Ego schwindet und die Erkenntnis des Brahman (des Absoluten) hervortritt.

Im tibetischen Buddhismus (Vajrayana) ist Guru-Yoga die „Wurzel des Pfades“. Hier wird der Lama nicht nur als Repräsentant Buddhas gesehen, sondern als der „Vierte Juwel“, der die anderen drei (Buddha, Dharma, Sangha) in sich vereint. Die Praxis ist hochgradig visualisiert: Der Schüler stellt sich den Guru oft in einer Deva-Form (als erleuchtete Gottheit) über seinem Scheitel oder in seinem Herzraum vor.

Der tibetische Ansatz betont die Verschmelzung der drei Ebenen des Seins – Körper, Rede und Geist. Durch komplexe Visualisierungen und das Rezitieren von Mantras strebt der Schüler danach, seinen eigenen unreinen Geist untrennbar mit dem erleuchteten Geist des Lamas zu verbinden. Dieser Prozess wird oft als das Einfließen von farbigen Lichtstrahlen visualisiert, die Siddhis (höhere Kräfte) und Segnungen übertragen. Ziel ist die Erkenntnis der eigenen Buddha-Natur, die durch die Resonanz mit dem verwirklichten Meister „wachgeküsst“ wird.

Trotz kultureller Unterschiede in der Symbolik teilen beide Wege die fundamentale Annahme, dass Erleuchtungsenergie (ob als Shakti oder

Jinlap/Segen bezeichnet) eine reale, transformative Kraft ist. Der Guru fungiert als Transformator, der die hochfrequente Energie der Erleuchtung so herunterstufen kann, dass der Schüler sie empfangen kann, ohne davon überwältigt zu werden. In beiden Traditionen ist das Vertrauen und die „reine Sicht“ des Schülers das Gefäß, in das die Weisheit des Gurus fließen kann – eine energetische Alchemie, die das gewöhnliche Bewusstsein in den Zustand der Befreiung verwandelt.

289. Chakren-Meditation mit Mutter Meera

Meditiere auf die Augen oder auf ein Auge von Mutter Mutter. Mit ihrem Namen als Mantra fließt Energie von ihren Augen in deine Augen und in deinen ganzen Körper. Denke das Mantra „Mutter Meera“ so lange, bis du voller Energie bist.

Konzentriere dich auf den Punkt (Bindu) in der Mitte ihrer Stirn. Mit dem Mantra „Mutter Meera“ fließt aus ihrer Stirn Energie in deine Stirn und in deinen Körper.

Konzentriere dich auf ihr Herzchakra in der Mitte des Brustkorbs. Mit dem Mantra „Mutter Meera“ fließt ihre Liebe in dein Herzchakra und deinen Körper.

Konzentriere dich auf ihr Kraftchakra (Hara) im Unterbauch oder auf ihre zusammengelegten Hände. Mit dem Mantra „Mutter Meera“ fließt ihre Kraft in dein Hara und deinen ganzen Körper-

Konzentriere dich auf die Füße von Mutter Meera. Mit dem Mantra fließt Frieden von ihren Füße in deine Füße und deinen ganzen Körper.

Konzentriere dich auf Mutter Meera über dir im Himmel. Mit dem Mantra fließt ihr Licht durch dein Scheitelchakra in dich hinein und erfüllt deinen ganzen Körper.

Visualisiere dich jetzt in der Einheit des Kosmos, in der Natur oder im Universum voller Sterne. Denke das Mantra „Einheit“ und fühle dich eins mit dem Universum. In dir entstehen Frieden und Gelassenheit. Alles ist richtig so wie es ist. Du fließt positiv mit dem Leben. In dir sind Liebe, Frieden, Kraft und Glück.

Bewege segnend eine Hand und sende allen deinen Freunden Licht. Denke dabei das Mantra: „Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.“ Denke das Mantra so lange, bis du dich mit deinen Freunden verbunden fühlst.

Dann stoppe eine Minute alle Gedanken und verweile so lange in der Ruhe der Meditation wie du magst. Vielleicht spürst du jetzt Energie in dir, Liebe, Frieden und Glück. Kehre nach einiger Zeit zurück in deine Welt und gehe gesegnet durch dein Leben. Du kannst auch zum Abschluss denken: „Om Mutter Meera. Om alle Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg.“

290. Kann man durch den spirituellen Weg Liebe, Frieden, Glück, Erleuchtung und Heiligkeit erreichen?

Der spirituelle Weg wird seit Jahrtausenden als der Pfad beschrieben, um diese tiefen menschlichen Sehnsüchte zu erfüllen. Während die Definitionen je nach Tradition variieren, ist der Kern oft derselbe: Es geht um die Transformation des Bewusstseins weg vom Ego hin zu einer universellen Verbundenheit. Hier ist eine Übersicht, wie diese Zustände klassischerweise erreicht werden:

1. Frieden und Glück (Innere Stille)

Achtsamkeit und Meditation: Durch das Beobachten der Gedanken lernst du, dich nicht mehr mit jedem flüchtigen Gefühl zu identifizieren. Das schafft eine Distanz zum „mentalén Lärm“.

Gleichmut: Die Erkenntnis, dass alles vergänglich ist, führt zu einem stabilen Glück, das weniger von äußeren Umständen (Erfolg, Besitz) abhängt.

2. Liebe (Die Öffnung des Herzens)

Bhakti oder Hingabe: Viele Wege nutzen das Gebet oder die Hingabe an eine höhere Kraft (oder das Leben selbst), um das Herz zu öffnen.

Metta-Meditation: Das systematische Üben von Wohlwollen gegenüber sich selbst und anderen bringt einen in die umfassende Liebe.

3. Erleuchtung und Heiligkeit (Erkenntnis und Reinheit)

Selbsterforschung: Die Frage „Wer bin ich?“ führt oft zur Erkenntnis, dass das „Ich“ (Ego) eine Konstruktion ist. Das Durchschauen dieser Konstruktion kann zur Erleuchtung führen.

Ethische Disziplin: Heiligkeit entsteht meist durch ein Leben in absoluter Integrität. Wenn Handeln, Denken und Sprechen im Einklang mit universellen Werten (wie Gewaltlosigkeit, Liebe oder Wahrheit) stehen, verändert das die Ausstrahlung eines Menschen.

291. Die drei Säulen des spirituellen Weges

Fast alle spirituellen Traditionen stützen sich auf drei Säulen:

Regelmäßige Praxis: Sei es Meditation, Yoga oder Kontemplation. Es braucht Kontinuität, um das Nervensystem umzuprogrammieren.

Studium und Reflexion: Das Lesen von Weisheitstexten hilft, den Verstand neu auszurichten und alte Glaubensmuster zu hinterfragen.

Dienst an anderen (Karma Yoga): Das Überwinden der Selbstbezogenheit durch uneigennütziges Handeln gilt als einer der schnellsten Wege, um Stolz abzubauen und Verbundenheit zu spüren.

292. Mantra für einen guten Tag. #Liebe #Frieden #Glück #Gelingen #Alleswirdgut

Für einen positiven Tag braucht man eine positive Tageseinstellung. Wir leben in einer Welt der Unweisheit mit schwierigen Energien. Diese Energien ziehen uns immer wieder ins innere Unglück. Wir können diese negativen Energien mit dem spirituellen Weg überwinden. Dadurch können wir relativ dauerhaft in der Liebe, im Frieden und im Glück leben. Die Essenz ist die tägliche Selbstbesinnung. Wir sollten jeden Tag durch eine Meditation in uns zur Ruhe kommen und Frieden finden. Wir sollten jeden Tag immer wieder unsere Gedanken auf die Eigenschaften Liebe, Frieden, Kraft und Glück ausrichten. Das gelingt durch klares Nachdenken und ein positives Mantra. Durch klares Nachdenken finden wir unseren Weg durch alle Probleme. Durch ein positives Mantra richten wir unseren Geist positiv aus. So gelingt der Tag. So bekommen wir einen guten Tag. Und wenn jeder Tag ein guter Tag wird, bekommen wir ein gutes Leben. Wir bekommen ein Leben der Liebe, des Friedens und des Glück. Wir besinnen uns jeden Tag auf diese Werte und denken dazu das Mantra für einen guten Tag: „Ich nehme die Dinge so an, wie sie sind, Ich lasse meine Sorgen los. Ich gehe mit Kraft meinen Weg. Ich denke positiv. Ich bin Liebe, Frieden und Kraft. Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.“

Für einen Buddhisten sind Eigenschaften wie Liebe, innerer Friede, Weisheit, Glück und Selbstdisziplin keine „moralischen Extras“, sondern das eigentliche Trainingsfeld des Geistes. Im Kern geht es im Buddhismus darum zu verstehen, warum wir leiden – und wie dieses Leiden endet. Diese Qualitäten sind genau die Fähigkeiten, die den Geist aus Unruhe, Verwirrung und automatischen Reaktionen herausführen.

Wenn man genauer hinschaut, hängen sie alle zusammen. Ohne Liebe wird der Geist schnell hart oder egozentrisch. Ohne inneren Frieden bleibt er unruhig und getrieben. Ohne Weisheit versteht man nicht, was wirklich passiert. Ohne eine Form von Glück oder Zufriedenheit sucht man ständig im Außen nach Erfüllung. Und ohne Selbstdisziplin zerfällt jede gute Absicht im Alltag.

In der buddhistischen Sicht entsteht Leiden vor allem dadurch, dass wir Dinge festhalten, falsch einschätzen oder uns von Emotionen überwältigen lassen. Genau hier setzen diese Qualitäten an: Sie sind wie Gegengewichte. Liebe (oft als Mitgefühl verstanden) öffnet den Blick für andere. Weisheit erkennt, dass vieles nicht so fest und dauerhaft ist, wie es scheint – ein Gedanke, der eng mit Śūnyatā verbunden ist. Frieden entsteht, wenn der Geist weniger gegen das ankämpft, was ist. Glück wird nicht mehr nur von äußeren Umständen abhängig gemacht. Und Selbstdisziplin sorgt dafür, dass man diesen Weg überhaupt gehen kann.

293. Sonja übt Liebe, Frieden, Weisheit, Kraft und Glück

Sonja hatte erkannt, dass das größte Glück nicht von äußeren Dingen abhängt, sondern aus der eigenen Psyche wächst. Deshalb begann sie jeden Morgen mit einem einfachen Entschluss: Heute übe ich Liebe, Frieden, Weisheit, Kraft und Glück. Sie begegnete den Menschen mit einem freundlichen Lächeln und einem offenen Herzen. Auch wenn ihr jemand unfreundlich begegnete, versuchte sie zuerst zu verstehen, statt sofort zu urteilen. So wuchs die Liebe in ihr. Mehrmals am Tag hielt sie inne, dachte ihr Mantra und ließ alle Anspannung los. In der Stille ihrer Meditation fand sie Ruhe, Frieden und Glück.

Weisheit entwickelte sie, indem sie ihr Leben aufmerksam betrachtete. Sie fragte sich: „Was führt zum Glück? Was verursacht Leid?“ Mit jeder Erfahrung lernte sie mehr, und Schritt für Schritt erkannte sie den Weg zu einem erfüllten Leben. Sie begriff, dass die Erleuchtung das Zentrum des Lebens ist und der konsequente spirituelle Weg den Menschen zu diesem Ziel führt. Sie las Weisheitsbücher und dachte gründlich über ihre Lehren nach. Sie schwang sich jeden Tag durch ein Gebet, einen spirituellen Text und ihre spirituellen Übungen auf ihren spirituellen Weg ein. Sie visualisierte sich als Buddha und als Göttin erweckte so immer wieder Liebe, Frieden und Glück in sich.

Immer wenn Schwierigkeiten auftauchten, sagte sie sich: „Auch diese Situation kann mich stärker machen.“ So verwandelte sie Hindernisse in Chancen zum Wachsen. Jeden Tag dachte sie an das Gute in ihrem Leben. Sie war dankbar für ihren spirituellen Weg, ihre Gesundheit, ihr gutes mitmenschliches Beziehungen und über das Geld, dass sie zum Leben brauchte. Sie freute sich über die Sonne am Himmel, das Zwitschern der Vögel, eine liebe Begegnung oder einen stillen Augenblick. Je mehr sie das Glück teilte, desto mehr erfüllte es ihr Herz.

Auf ihrem weiteren Weg machte Sonja eine wichtige Entdeckung. Sie erkannte, dass der spirituelle Weg auf drei tragenden Säulen ruht. Die erste Säule ist die Weisheit. Durch das Studium der Lehren großer Meister, durch Nachdenken und durch die eigene Lebenserfahrung verstand sie immer klarer,

was wirklich zum Glück führt und was Leid entstehen lässt. Weisheit schenkte ihr Orientierung und Vertrauen. Die zweite Säule ist die tägliche Praxis. Sonja meditierte, machte Yoga, übte Achtsamkeit und pflegte das positive Denken. Sie reinigte ihren Geist von Ängsten, negativen Gedanken und inneren Spannungen. Mit jeder Übung wurde ihr Herz weiter und ihr Geist klarer. Die dritte Säule ist die Liebe zum Leben und zu allen Wesen. Sonja bemühte sich, freundlich, mitfühlend und hilfsbereit zu sein. Sie vergab, wo es möglich war, und sandte allen Menschen Licht und gute Wünsche. Dadurch öffnete sich ihr Herz immer mehr.

Als sie diese drei Säulen miteinander verband – Weisheit, tägliche Praxis und Liebe –, spürte sie eine tiefe innere Kraft. Sie erkannte, dass Erleuchtung kein fernes Wunder ist, sondern ein Weg, der Schritt für Schritt gegangen wird. Jeder Tag wurde zu einer Gelegenheit, bewusster zu leben, liebevoller zu handeln und tiefer in die Stille einzutauchen.

294. Wie wird man in seinem Leben erfolgreich?

Zuerst brauchst du Klarheit darüber, was Erfolg für dich bedeutet. Für manche ist es Geld, für andere die Karriere, eine glückliche Beziehung oder die Erleuchtung. Ohne diese Definition läufst du in Gefahr, Ziele zu verfolgen, die dich am Ende gar nicht erfüllen. Dann kommt der Teil, den viele unterschätzen: konsequentes Handeln. Kleine, täglich wiederholte Schritte schlagen oft große Anstrengungen.

Ein weiterer entscheidender Punkt ist der Umgang mit Scheitern. Rückschläge sind kein Zeichen, dass du auf dem falschen Weg bist – oft sind sie Teil des Weges. Wichtig ist, daraus zu lernen und wieder aufzustehen. Außerdem spielt dein Umfeld eine große Rolle. Ein unterstützendes Umfeld kann dich enorm stärken.

Wichtig sind auch Selbstdisziplin, Ausdauer und Geduld. Viele überschätzen, was sie in einem Jahr erreichen können, und unterschätzen, was in fünf oder zehn Jahren möglich ist. Das gilt gerade für den spirituellen Weg. Erleuchtung ist selten in kurzer Zeit erreichbar. Wir brauchen Ausdauer und Geduld. Und vor allem Weisheit. Wir sollten genau spüren, was uns voran bringt. Wenn wir täglich einen Schritt voran gehen und uns dabei von unserer inneren Stimme führen lassen, werden wir eines Tages unser Ziel erreichen.

Liebe kann man trainieren, indem man sich bewusst wünscht, dass es anderen gut geht. Innerer Friede entsteht durch regelmäßige Momente des Innehaltens. Weisheit entwickelt sich, wenn man beginnt sich und sein Leben bewusst zu beobachten und darüber nachzudenken. Letztlich entsteht Weisheit, wenn man ein glückliches Leben wünscht. Durch die Erfahrungen in seinem Leben findet man im Laufe der Zeit seinen Weg.

295. Auf dem Weg zur Erleuchtung gibt es zwei Phasen, die viele nicht verstehen.

Bei der Erleuchtung gibt es den Weg der Zielstrebigkeit und den Weg des Seins. Anfänger brauchen meistens zuerst Zielstrebigkeit, um positive Verhaltensweisen zu entwickeln. Und wir brauchen intensives spirituelles Üben, um die Energieblockaden aufzulösen, die uns an der Erleuchtung hindern. Wenn der Durchbruch zur Erleuchtung geschafft ist, verändert sich der Weg. Wie konzentrieren uns eher auf das erleuchtete Sein und den Weg der umfassenden Liebe. Buddha hat zuerst streng praktiziert und dann lehrte er den mittleren spirituellen Weg mit der richtigen Anspannung und Entspannung.

Am Anfang brauchst du Zielstrebigkeit. Disziplin. Praxis. Du arbeitest an dir, entwickelst neue Gewohnheiten, meditierst, reflektierst. Warum? Weil dein Geist noch unruhig ist. Weil alte Muster und Blockaden dich festhalten. In dieser Phase geht es um bewusstes Üben. Um Ausrichtung. Um den klaren Willen, zu wachsen.

Doch irgendwann passiert etwas Entscheidendes: ein innerer Durchbruch. Und ab da verändert sich alles. Der Weg wird weicher. Weniger Kampf, mehr Sein. Weniger „ich muss“, mehr Präsenz. Du beginnst, aus einem Zustand von Klarheit und Verbundenheit zu leben – nicht mehr aus Mangel oder Suche. Genau diesen Wandel hat auch Buddha durchlaufen. Erst strenge Praxis, dann der mittlere Weg – die Balance zwischen Anspannung und Loslassen.

Und Buddha lehrte den Weg der Liebe. Erst das Mitgefühl brachte ihn dazu sein Wissen an seine Mitmenschen weiterzugeben. Auf dem Weg der Liebe lehrte er die vier Eigenschaften Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit. Gelassenheit ist wichtig auf dem Weg der Liebe. Wir können den Menschen nur begrenzt helfen, Wir werden oft scheitern. Die Menschen haben ihr eigenes Karma. Sie sind oft noch nicht bereit für den tiefen spirituellen Weg. Sie haften an den weltlichen Genüssen an oder sind in ihr Leid verstrickt. Wir helfen aus der Ruhe und dem eigenen inneren Glück heraus. Wir verweilen im erleuchteten Sein und im Gleichmut. Es geschieht, was geschehen soll. Aber unsere Liebe bringt uns dazu auch auf dem Weg des Helfens nicht aufzugeben,

sondern das zu tun, was jeweils möglich ist. Wir geben jedem Menschen das, was er gerade braucht und was er annehmen kann.

296. Positives Denken in Krisenzeiten

Du gehst gerade durch eine schwere Zeit... Und keiner sieht, wie sehr du eigentlich kämpfst. Du lächelst nach außen, aber innerlich bist du einfach nur müde. Du musst nicht heute schon alles lösen. Du musst nicht perfekt sein. Du musst nur weitermachen. Auch wenn es sich schwer anfühlt. Positives Denken heißt nicht: „Alles ist gut.“ Sondern: „Ich gebe mir selbst die Chance, dass es besser wird.“ Und glaub mir... Du bist näher dran, als du denkst. Also bleib noch ein bisschen. Deine Geschichte ist noch nicht zu Ende. Deine Gedanken entscheiden, wie du dich fühlst. Du lebst in dem, worauf du deinen Fokus richtest. Du kannst nicht immer kontrollieren, was passiert – aber wie du denkst. Also denke positiv.

1. Akzeptanz statt Widerstand

Der erste Schritt ist oft das Eingeständnis der aktuellen Lage. Widerstand gegen Tatsachen, die man nicht ändern kann, raubt nur Energie.

Die Situation annehmen: Sage dir: „Es ist jetzt so, wie es ist.“

Gefühle zulassen: Negativität lässt sich nicht weglächeln. Wer Trauer oder Wut kurz Raum gibt, kann sie schneller hinter sich lassen.

2. Den Fokus auf den „Kontrollkreis“ legen

Sorgen entstehen oft dort, wo man keinen Einfluss hat (Wetter, Weltpolitik, Entscheidungen anderer). Positives Denken wächst dort, wo man selbst aktiv werden kann.

Frage dich: „Was ist das kleinste Detail an dieser Situation, das ich heute aktiv verbessern kann?“

Handeln statt Grübeln: Jede noch so kleine Handlung bricht die Spirale der Hilflosigkeit.

3. „Reframing“ – Den Rahmen neu setzen

Beim Reframing wird ein Ereignis in einen anderen Kontext gestellt, um ihm eine neue Bedeutung zu geben.

Problem → Herausforderung: Statt „Das ist eine Katastrophe“, versuche „Das ist eine harte Prüfung, aus der ich etwas lernen werde“.

Die „Was-wäre-wenn“-Umkehr: Ersetze negative Szenarien („Was, wenn alles schiefgeht?“) durch positive Möglichkeiten („Was, wenn das der Anstoß für etwas Besseres ist?“).

4. Dankbarkeit als Werkzeug

Das Gehirn kann biologisch nicht gleichzeitig tiefe Angst und echte Dankbarkeit empfinden. Fokus-Wechsel: Es geht nicht darum, das Schlechte zu leugnen, sondern das Gute nicht zu übersehen. Die 3-Dinge-Methode: Schreibe abends drei Dinge auf, die trotz der schwierigen Situation gut waren (ein guter Kaffee, ein nettes Gespräch, ein Sonnenstrahl).

297. Wie kann man in einer schwierigen Situation positiv denken?

Positiv zu denken in einer schwierigen Situation heißt nicht, alles schönzureden. Es heißt: Ich sehe die Dunkelheit – aber ich entscheide mich trotzdem für ein bisschen Licht. Vielleicht ist heute kein guter Tag. Aber vielleicht ist es auch nur ein Kapitel, nicht die ganze Geschichte. Geh Schritt für Schritt. Auch kleine Fortschritte sind Fortschritte. Und vergiss nicht: Nach jedem Tief kommt wieder ein Hoch. Immer. In stressigen Momenten laufen oft automatisch Sätze wie „Ich schaffe das nicht“ oder „Alles geht schief“. Versuch, diese Gedanken nicht einfach zu glauben, sondern zu hinterfragen: Ist das wirklich zu 100 % wahr? Oft gibt es auch Gegenbeweise. Hilfreich ist auch, den Fokus leicht zu verschieben. Du musst nicht sofort das Gute an der Situation sehen – manchmal reicht es schon, etwas Kleines zu finden, das nicht komplett schlecht ist. Das kann ein Mensch sein, der dich unterstützt, oder einfach die Tatsache, dass du noch weitermachst. Ein weiterer wichtiger Punkt: Akzeptanz. Positiv denken bedeutet nicht, negative Gefühle zu unterdrücken. Du darfst dich schlecht fühlen. Der Unterschied ist, dass du dich nicht komplett von diesen Gefühlen bestimmen lässt. Versuch außerdem, in kleinen Schritten zu denken. Große Probleme wirken oft überwältigend. Wenn du sie in kleinere, machbare Schritte aufteilst, entsteht wieder ein Gefühl von Kontrolle – und das hilft automatisch deiner Einstellung. Und ganz ehrlich: Manchmal ist „positiv denken“ einfach nur heute nicht aufzugeben, trotz allem weiterzugehen. Das ist schon genug.

298. Was macht ein Buddhist in schwierigen Situationen?

Ein zentraler Punkt ist Meditation. Dabei geht es nicht darum, Probleme verschwinden zu lassen, sondern den Geist zu beruhigen. Durch bewusstes Atmen entsteht Abstand zu Stress und Emotionen. Man merkt: „Ich habe diese Gedanken – aber ich bin nicht meine Gedanken.“

Dann kommt Achtsamkeit ins Spiel. Das bedeutet, die eigenen Gedanken und Gefühle zu beobachten, ohne sie sofort zu bewerten. Statt „Das ist schlimm“ eher: „Da ist Angst“ oder „Da ist Unsicherheit“. Allein dieses Beobachten nimmt oft schon Druck raus.

Auch wichtig: Umgang mit Gedanken. In der buddhistischen Praxis versucht man nicht, nur „positiv“ zu denken, sondern realistisch und klar. Negative Gedankenspiralen werden erkannt und losgelassen, statt sich in ihnen zu verlieren.

Ein weiterer Aspekt ist die Perspektive: Alles ist vergänglich (ein zentrales Prinzip im Buddhismus). Auch schwierige Situationen gehen vorbei. Dieses Verständnis kann helfen, nicht komplett darin unterzugehen.

Und ja, viele Buddhisten richten ihren Blick langfristig auf ein größeres Ziel wie innere Freiheit oder Erleuchtung. Das bedeutet im Alltag: weniger an Dingen festhalten, die man nicht kontrollieren kann, und mehr inneren Frieden entwickeln. Man kann an allen äußeren Problemen spirituell wachsen. Gerade das Leid im Leben bietet die größte Chance zur Erleuchtung durchzubrechen. Visualisiere dich als Buddha. Wie würde sich ein Buddha in deiner Situation verhalten? Er würde gleichmütig durch alles hindurchgehen, seine innere Ruhe bewahren und sich auf seinen Bodhisattva Weg konzentrieren. Und so sein inneres Glück bewahren. Und sich notfalls mit Kundalini-Yoga ins Licht bringen.

299. Tod und Reinkarnation

Der Tod ist nach der Vorstellung vieler spiritueller Traditionen nicht das Ende des Lebens, sondern ein Übergang in eine andere Daseinsform. Der Körper vergeht, doch das Bewusstsein oder die Seele setzt ihren Weg fort. Im Hinduismus und im Buddhismus wird dieser fortlaufende Weg als Reinkarnation oder Wiedergeburt beschrieben. Das Leben ist dabei ein großer Lernprozess, in dem jeder Mensch Erfahrungen sammelt, Mitgefühl entwickelt, Weisheit entfaltet und sich innerlich weiterentwickelt.

Nach diesem Verständnis beeinflusst unser Denken, Fühlen und Handeln unser weiteres Schicksal. Liebe, Mitgefühl und Weisheit schaffen heilsames Karma und unterstützen eine positive Entwicklung. Gier, Hass und Verblendung dagegen führen zu weiterem Leid und binden an den Kreislauf der Wiedergeburten. Deshalb lehren die großen spirituellen Meister, den Geist zu reinigen, achtsam zu leben und den Weg des inneren Friedens zu gehen.

Das höchste Ziel ist nicht eine möglichst angenehme Wiedergeburt, sondern die Erleuchtung. Mit der Erleuchtung endet die Verstrickung in Leid und Unwissenheit. Der Mensch erkennt seine wahre Natur und erfährt eine tiefe Einheit mit dem Leben. Im Buddhismus wird dieser Zustand Nirwana genannt, im Hinduismus Moksha. Auch christliche Mystiker sprechen von der Vereinigung mit Gott und einem Leben in der göttlichen Liebe.

Die Vorstellung der Reinkarnation kann Hoffnung schenken. Sie lädt dazu ein, das Leben als sinnvollen Entwicklungsweg zu sehen. Jeder Tag bietet die Möglichkeit, Liebe zu üben, Gutes zu tun, den Geist zu klären und innerlich zu wachsen. So verliert der Tod seinen endgültigen Schrecken und wird zu einer Station auf dem Weg des Bewusstseins – bis zur vollkommenen Befreiung und zum höchsten Glück.

300. Stirb, bevor du stirbst

„Stirb, bevor du stirbst“ ist ein alter Zen-Spruch, der zu einer tiefen inneren Wandlung einlädt. Gemeint ist nicht der körperliche Tod, sondern das Loslassen des Egos, der Anhaftungen, Ängste und Begierden. Wer schon zu Lebzeiten lernt, sein kleines Ich loszulassen, entdeckt eine tiefere Wirklichkeit – einen Geist voller Frieden, Liebe und Weisheit. Dieser innere Tod ist zugleich eine spirituelle Wiedergeburt.

Deshalb ist es sinnvoll, die kostbare Lebenszeit für den Weg zur Erleuchtung zu nutzen. Meditation, Mitgefühl, Achtsamkeit, positives Denken und selbstloses Handeln reinigen den Geist und führen Schritt für Schritt zu innerer Freiheit. Je mehr wir uns von Hass, Gier und Verblendung lösen, desto mehr erwacht das Licht in unserem Herzen.

Wer bereits im Leben zur Erleuchtung gefunden hat, kann dem Tod gelassener begegnen. Der Tod verliert seinen Schrecken, weil er nicht mehr als Ende, sondern als Übergang erfahren wird. Nach buddhistischer Auffassung führt die vollständige Erleuchtung zur Befreiung aus dem Kreislauf des Leidens und der Wiedergeburten – zum Nirvana. So lädt uns der Zen-Spruch ein, nicht auf den letzten Augenblick zu warten, sondern schon heute bewusst zu leben, das Wesentliche zu erkennen und den Weg des Erwachens zu gehen. Wer vor seinem körperlichen Tod innerlich erwacht, trägt das Licht bereits in sich und geht ihm vertrauensvoll entgegen.

301. Die Kunst des Sterbens

Der Tod ist eines der großen Geheimnisse des Lebens. Für viele spirituelle Menschen ist er nicht das Ende der Existenz, sondern ein Übergang – eine letzte große Reise des Bewusstseins. So wie man das Leben bewusst gestalten kann, kann man sich auch auf das Sterben vorbereiten. Die Kunst des Sterbens besteht darin, mit Vertrauen, Liebe und innerem Frieden aus dieser Welt zu gehen.

Viele Weisheitstraditionen lehren: Stirb, bevor du stirbst. Gemeint ist das Loslassen des kleinen Ichs, der Ängste, der Anhaftungen und der Sorgen. Wer schon im Leben gelernt hat, innerlich loszulassen, besitzt im Augenblick des Todes eine größere Freiheit. Der Tod wird dann nicht mehr als Feind gesehen, sondern als eine natürliche Veränderung und als Übergang in eine tiefere Wirklichkeit.

Eine wichtige Praxis im Sterben ist die Ausrichtung auf das Licht. Man kann sich vorstellen, dass man von einem göttlichen Licht umgeben ist, dass Liebe und Frieden das eigene Herz erfüllen und dass man in eine höhere Bewusstseinsdimension getragen wird. Dieses innere Bild kann Kraft, Vertrauen und Ruhe schenken.

Im Buddhismus wird gelehrt, den Geist klar und friedvoll zu halten. Meditation, Achtsamkeit und die Erinnerung an die eigene wahre Natur können helfen, nicht von Angst überwältigt zu werden. Ein geübter Meditierender versucht, den Geist in der Ruhe und Klarheit des Bewusstseins zu halten.

Für viele Menschen ist das Gebet der wichtigste Weg beim Sterben. Man kann sich Gott, einem erleuchteten Meister oder einer göttlichen Kraft anvertrauen. Das Gebet öffnet das Herz und lässt den Menschen spüren, dass er nicht allein ist.

Im Christentum bedeutet Sterben oft eine Übergabe in Gottes Hände. Der Mensch vertraut darauf, dass die göttliche Liebe ihn empfängt. Im Hinduismus kann die Erinnerung an den Namen Gottes oder einer verehrten Gottheit den Geist auf das Göttliche ausrichten. Im Buddhismus kann die Zuflucht zu

Buddha, Dharma und Sangha oder die Meditation auf erleuchtete Wesen
Vertrauen schenken.

Viele Yogatraditionen sehen den Tod als einen Moment, in dem die
Lebensenergie bewusst zum Höchsten geführt werden kann. Durch Meditation,
Atemübungen, Mantras und innere Sammlung kann der Mensch seine
spirituelle Kraft stärken. Entscheidend ist nicht eine bestimmte Technik,
sondern die innere Ausrichtung: Frieden, Liebe, Vertrauen und die Verbindung
mit dem Göttlichen.

Ein wichtiger Teil der Kunst des Sterbens ist das Loslassen. Man kann sich
fragen: Habe ich geliebt? Habe ich vergeben? Habe ich das Wesentliche
erkannt? Es ist hilfreich, Frieden mit sich selbst und mit anderen Menschen zu
schließen. Alte Verletzungen dürfen losgelassen werden. Dankbarkeit für das
vergangene Leben kann das Herz öffnen. Wer mit Liebe geht, geht leichter.

302. Wie ein Buddha sterben

Die buddhistische Überlieferung berichtet, dass Buddha im Zustand tiefer Meditation starb und ins Parinirvana einging. Sein Tod wird als Beispiel für einen vollkommen bewussten und friedvollen Übergang verstanden. Die Botschaft dahinter lautet: Wenn der Geist frei von Anhaftung und voller Weisheit ist, verliert der Tod seine Macht über das Bewusstsein.

Wie ein Buddha zu sterben bedeutet, dem Tod mit einem klaren, friedvollen und erwachten Geist zu begegnen. Es bedeutet nicht, dass der Mensch keine Gefühle oder keinen Abschiedsschmerz empfinden darf. Vielmehr geht es darum, trotz aller menschlichen Erfahrungen in der inneren Mitte zu bleiben und sich mit Vertrauen dem Wandel des Lebens hinzugeben.

Nach der buddhistischen Überlieferung starb Buddha Shakyamuni in vollkommener Achtsamkeit. Er legte sich in die sogenannte Löwenhaltung, eine ruhige Haltung des bewussten Abschieds, und verweilte in tiefer Meditation. Sein Geist war frei von Angst, Hass und Anhaftung. Schließlich ging er in das Parinirvana ein – die endgültige Befreiung aus dem Kreislauf von Geburt und Tod.

Ein Mensch, der wie ein Buddha sterben möchte, kann sich schon im Leben darauf vorbereiten. Die wichtigste Vorbereitung ist die Reinigung des Geistes: Liebe entwickeln, Mitgefühl üben, anderen vergeben, Gutes tun und die innere Wahrheit suchen. Wer gelernt hat loszulassen, kann auch im Moment des Todes leichter loslassen.

Beim Sterben kann Meditation helfen. Man kann den Atem beobachten, den Geist beruhigen und sich bewusst machen: Alles verändert sich, aber die tiefe Natur des Bewusstseins bleibt friedvoll. Man kann ein Mantra wiederholen, den Buddha oder einen erleuchteten Meister visualisieren oder sich vorstellen, dass man in ein klares Licht eingeht. Man kann in Gedanken allen Wesen Glück wünschen: „Mögen alle Wesen glücklich sein. Mögen alle Wesen Frieden finden.“ Der Tod muss nicht als Vernichtung gesehen werden, sondern kann als Übergang verstanden werden. Ein Mensch kann sich innerlich dem großen Strom des Lebens überlassen.

Wie man im Einzelnen stirbt, hängt von der eigenen spirituellen Erfahrung und dem eigenen Weg ab. Manche Menschen finden Frieden in der Meditation, andere im Gebet, im Vertrauen auf Gott oder in der Verbindung mit einem Meister. Entscheidend ist die innere Haltung: ein offenes Herz, ein ruhiger Geist und die Bereitschaft, loszulassen. Wer jeden Tag Liebe übt, Mitgefühl entwickelt, meditiert und sein Herz öffnet, bereitet sich bereits gut auf den letzten Übergang vor. Dann kann der Tod nicht nur ein Abschied sein, sondern ein Erwachen in eine größere Wirklichkeit. Möge jeder Mensch in Frieden sterben. Möge jeder Mensch das Licht erkennen. Mögen alle Wesen glücklich sein.

303. Wie stirbt man als Yogi?

Für einen Yogi ist der Tod nicht nur das Ende des körperlichen Lebens, sondern ein besonderer Übergang des Bewusstseins. Die yogische Tradition betrachtet den Menschen nicht nur als Körper, sondern als eine Einheit aus Körper, Energie, Geist und einem tieferen göttlichen Bewusstsein. Deshalb besteht die Kunst des Sterbens darin, den Geist zu sammeln, die Lebensenergie bewusst zu führen und sich mit dem höchsten Bewusstsein zu verbinden.

Die wichtigste Vorbereitung auf den Tod ist das Leben des Yogaweges. Ein Yogi übt Meditation, Selbstdisziplin, Liebe, Mitgefühl und die Erkenntnis der eigenen wahren Natur. Wer gelernt hat, im Leben loszulassen, kann auch beim Sterben leichter loslassen. Die tägliche Meditation ist eine Vorbereitung auf den Moment, in dem der Geist den Körper verlässt.

Eine zentrale Technik ist die Konzentration des Bewusstseins. Der Yogi beruhigt die Gedanken, zieht die Sinne nach innen und verweilt im Zustand tiefer Meditation. Im Raja Yoga wird dieser Weg als Sammlung des Geistes beschrieben. Der Mensch erkennt, dass er nicht nur der vergängliche Körper ist, sondern ein Teil des unendlichen Bewusstseins.

Viele Yogatraditionen arbeiten mit der Lebensenergie Prana. Durch Atemübungen (Pranayama), Mantras und Meditation wird diese Energie gereinigt und harmonisiert. Manche tantrischen Traditionen lehren, dass ein fortgeschrittener Yogi im Sterben die Kundalini-Energie bewusst erwecken und zum höchsten Bewusstsein führen kann.

Eine weitere Praxis ist die Meditation auf das Licht. Der Yogi kann sich ein göttliches Licht vorstellen, das den ganzen Körper erfüllt und das Bewusstsein in eine höhere Dimension führt. Manche verbinden diese Meditation mit einer Gottheit, einem erleuchteten Meister oder dem universellen Bewusstsein. Die innere Ausrichtung auf Liebe, Frieden und Einheit ist dabei wichtiger als eine bestimmte Technik.

Auch das Wiederholen eines Mantras kann beim Sterben helfen. Viele Hindus erinnern sich im letzten Moment an den Namen Gottes, beispielsweise an Shiva, Krishna oder eine andere verehrte Gottheit. Durch diese innere

Verbindung soll der Geist auf das Göttliche ausgerichtet werden. In der Tradition des Bhakti Yoga gilt die Hingabe an Gott als ein besonders kraftvoller Weg.

Manche Yogis praktizieren die sogenannte Shavasana-Bewusstheit – die bewusste Erfahrung des Loslassens. Wie in der Totenstellung im Yoga wird der Körper entspannt, während das Bewusstsein wach und friedvoll bleibt. Diese Übung lehrt, dass Veränderung und Vergänglichkeit zum Leben gehören.

Ein Yogi sollte jedoch nicht verkrampft versuchen, den Tod auf eine bestimmte Weise zu kontrollieren. Der höchste Yoga ist Hingabe. Man macht die spirituelle Praxis, die sich richtig anfühlt, und vertraut dann dem göttlichen Prozess. Manche Menschen meditieren, andere beten, wieder andere wiederholen ein Mantra oder halten einfach liebevoll die Verbindung zum Licht. Die Kunst des yogischen Sterbens besteht darin, mit einem ruhigen Geist, einem offenen Herzen und Vertrauen in die eigene spirituelle Natur zu gehen. Wer im Leben die Einheit mit dem Göttlichen verwirklicht hat, kann auch im Tod diese Einheit erfahren. So wird der Tod für den Yogi nicht zum Untergang, sondern zu einer Heimkehr in das große Bewusstsein.

304. Der Weg des Sterbens mit einer Kundalini-Meditation

In einigen tantrischen und yogischen Traditionen wird der Tod als ein besonderer Übergang des Bewusstseins verstanden. Der Yogi bereitet sich darauf vor, die eigene innere Energie zu sammeln, den Geist zu klären und sich mit dem höchsten Bewusstsein zu verbinden. Die Kundalini-Meditation wird dabei als ein Weg beschrieben, die spirituelle Kraft im Menschen zu erwecken und die Aufmerksamkeit nach innen und oben zu führen.

Am Anfang steht die Sammlung des Geistes. Der Yogi entspannt den Körper, beruhigt den Atem und richtet seine Aufmerksamkeit auf das innere Bewusstsein. Mit Mantras, Visualisierungen und Atemtechniken wird in der yogischen Vorstellung die Kundalini-Energie aktiviert. In vielen tantrischen Überlieferungen wird beschrieben, dass die Kundalini-Energie vom Wurzelchakra aufsteigt und die Chakren durchläuft, bis sie das Scheitelchakra (Sahasrara) erreicht. Der Yogi richtet seinen Geist dann auf das höchste Licht über dem Scheitelchakra, auf Frieden, Liebe und göttliche Einheit. Manche Traditionen beschreiben den bewussten Übergang des Bewusstseins durch das Scheitelchakra ins Jenseits als einen Weg, nach dem Tod in höhere Bewusstseins Ebenen aufzusteigen. Der Tod wird nicht als Auslöschung verstanden, sondern als eine Heimkehr in das Licht. Ich habe dieses Licht als ein Meer aus glückseliger Energie, absoluter Ruhe, Wahrheit und Liebe erfahren. Das Ego löste sich auf und ich war eins mit Gott. Aber gleichzeitig war ich auch noch ich selbst und konnte nach einiger Zeit auf die Erde in meinen Körper zurückkehren. Ich stieg in das höchste Bewusstsein auf, als dem meine vollständig erwachte Kundalini-Energie in den Kopf eintrat. In dem Moment änderte sich mein Bewusstsein vollständig. Ich kann deshalb bezeugen, dass es diese Dimension im Jenseits gibt. In dieser Dimension verschwinden alle Formen und man ist glückseliges Bewusstsein.

Ein einfacher Weg die Kundalini-Energie zu aktivieren besteht darin, sich auf seine stärksten Chakren zu konzentrieren. Das kann das Wurzelchakra (Füße, Beckenboden), das Kraftchakra im Unterbauch, das Herzchakra, das Scheitelchakra oder die Einheit des Kosmos sein. Wenn man die Chakren

erweckt hat, fließt die Energie in den Körper. Man sammelt sie dann im mittleren Energiekanal (Kundalini-Kanal). Bei mir verlief der Kanal in der Mitte des Körpers vom Beckenboden zum Kopf. Manche Traditionen visualisieren ihn aber auch in der Wirbelsäule (der Weg der Kraft) oder an der Vorderseite des Körpers (der Weg Liebe). Eine weitere Technik ist es erst durch Atemübungen (Wechselatmung) den linken und rechten Energiekanal im Körper zu aktivieren. Dann öffnet sich ab einer bestimmten Stufe auch der mittlere Energiekanal. Eine dritte Technik besteht darin sich als Buddha oder Gottheit im Paradies zu visualisieren. Ein vierter Weg ist es einfach zu seinem erleuchteten Meister zu beten und dann seinen Geist zu beruhigen. Wenn die Kundalini-Energie erwacht, lässt man sie frei fließen. Sie löst von alleine alle Energieblockaden und findet ihren Weg ins Licht. Letztlich ist es gut, einen erleuchteten Meister zu haben, der einem auf dem Weg des Kundalini-Yoga hilft.

305. Der Weg des Sterbens im Amitabha-Buddhismus

Im Amitabha-Buddhismus wird der Tod als ein Übergang verstanden, bei dem der Geist sich auf das Reine Land des Buddha Amitabha ausrichten kann. Der wichtigste Gedanke dieses Weges ist Vertrauen: Vertrauen in die Kraft des erwachten Buddha Amitabha und in seine große Liebe und sein Mitgefühl für alle Wesen.

Nach der Überlieferung des Reinen-Land-Buddhismus hat Buddha Amitabha das Gelübde abgelegt, alle Menschen, die sich vertrauensvoll an ihn wenden und seinen Namen mit aufrichtigem Herzen erinnern, in sein Reines Land zu führen. Dieses Paradies, Sukhavati genannt, wird als ein Ort beschrieben, an dem die Bedingungen für die Erleuchtung vollkommen sind. Dort kann das Bewusstsein frei von den Hindernissen der Welt weiter zum Erwachen wachsen.

Ein Praktizierender bereitet sich schon im Leben auf diesen Übergang vor. Durch Meditation, Gebet, die Wiederholung des Namens Amitabhas und die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl richtet er seinen Geist immer wieder auf das Licht des Buddha aus. Im Augenblick des Todes soll der Geist nicht von Angst und Anhaftung bestimmt sein, sondern von Vertrauen, Hingabe und innerer Sammlung.

Manche tantrisch beeinflussten Vorstellungen verbinden diesen Weg zusätzlich mit der Vorstellung der inneren Energie. Durch Meditation, Mantras und Visualisierungen kann der Praktizierende seine spirituelle Kraft sammeln und das Bewusstsein nach oben ausrichten. Eine bekannte symbolische Vorstellung ist, über dem Scheitelchakra ein strahlendes Licht oder das Reine Land Amitabhas zu visualisieren. Der Geist verbindet sich mit diesem Licht und richtet sich auf die Wiedergeburt in der Sphäre des Buddha Amitabha aus.

Die Rezitation des Mantras oder des Namens Amitabhas ist dabei eine zentrale Praxis. Viele Gläubige wiederholen „Namo Amitufo“ oder „Namu Amida Butsu“ und geben sich vertrauensvoll in die Hände des Buddha. Der Name des

Buddha wird nicht nur als Wort verstanden, sondern als Ausdruck der Verbindung mit seiner erleuchteten Kraft.

Im Moment des Sterbens kann der Mensch deshalb beten, meditieren, den Namen Amitabhas wiederholen und sich vorstellen, dass ein Licht des Buddha ihn empfängt. Die eigene Anstrengung und das Vertrauen in die Hilfe Amitabhas verbinden sich miteinander. Der Mensch tut, was er tun kann, und überlässt den letzten Schritt vertrauensvoll der Kraft des erwachten Buddha.

Der Weg des Amitabha-Buddhismus ist somit ein Weg der Hingabe. Nicht die Angst vor dem Tod steht im Mittelpunkt, sondern die Hoffnung, Liebe und das Vertrauen, dass das Bewusstsein in eine höhere Wirklichkeit geführt wird. Der Tod wird zu einer Heimkehr in das Licht Amitabhas – zu einem Schritt auf dem Weg zur vollkommenen Erleuchtung.

Als meine Mutter im Sterben lag und bereits im Koma war, spürte ich den tiefen Wunsch, ihr auf ihrem letzten Weg beizustehen. Ich wollte ihr Liebe, Vertrauen und eine spirituelle Begleitung schenken. Aus der Tradition des Amitabha-Buddhismus heraus entschied ich mich, für sie das Mantra von Buddha Amitabha zu singen.

Eine ganze Stunde lang wiederholte ich ruhig und voller Hingabe: „Amitabha“. Der Klang des Mantras erfüllte den Raum. Es war nicht mehr nur ein gesungenes Wort, sondern ein Gebet, eine Verbindung zu einer höheren Wirklichkeit. Mein Herz richtete sich ganz auf Amitabha, auf das Licht, die Liebe und das Mitgefühl des erleuchteten Buddha.

Dann geschah etwas, das ich niemals vergessen werde. Plötzlich schien der ganze Raum von einer unermesslichen Glückseligkeit erfüllt zu sein. Die schwere Trauer, die vorher da gewesen war, löste sich auf. Statt Schmerz war Frieden da, statt Abschied ein Gefühl von Liebe und Verbundenheit. Es war, als ob eine höhere Kraft den Raum erfüllte und den Übergang meiner Mutter begleitete.

Einige Zeit später erschien mir meine Mutter in einem Traum. In diesem Traum zeigte sie mir, dass sie nun im Paradies sei. Für mich war dies eine tröstliche und tief bedeutungsvolle Erfahrung. Es gab mir das Gefühl, dass ihre

Reise weitergegangen war und dass sie in einer lichtvollen Wirklichkeit angekommen ist.

Im Amitabha-Buddhismus gibt es den Glauben, dass der Buddha Amitabha alle Wesen, die sich vertrauensvoll an ihn wenden, auf dem Weg zum Reinen Land unterstützt. Der Name Amitabhas wird dabei als eine Brücke zwischen dem begrenzten menschlichen Bewusstsein und der unendlichen Kraft des Erwachens verstanden.

Für mich wurde dieser Moment zu einer Erfahrung, dass Liebe stärker sein kann als der Tod. Das Mantra, die Hingabe und das Vertrauen verwandelten den Abschied in einen Augenblick des Friedens. Der Tod meiner Mutter wurde nicht nur zu einem Verlust, sondern auch zu einer spirituellen Erfahrung – zu einem Moment der Verbindung mit dem Licht.

306. Die Kunst des Sterbens nach Christine Longaker

Christine Longaker, eine Schülerin des tibetischen Buddhismus und Autorin des Buches *Mitten im Leben dem Tod begegnen*, versteht das Sterben nicht als endgültiges Ende, sondern als einen bedeutsamen Übergang. Aus ihrer Sicht kann die Art, wie ein Mensch stirbt, großen Einfluss auf den inneren Frieden und – im buddhistischen Verständnis – auch auf den weiteren Weg des Bewusstseins haben. Deshalb spricht sie von der „Kunst des Sterbens“, die ebenso geübt werden kann wie die Kunst des Lebens.

Longaker empfiehlt, sich schon zu Lebzeiten mit der Vergänglichkeit auseinanderzusetzen. Wer den Tod nicht verdrängt, sondern als natürlichen Teil des Lebens akzeptiert, entwickelt mehr Gelassenheit, Mitgefühl und Dankbarkeit. Die regelmäßige Meditation hilft, den Geist zu beruhigen und sich nicht von Angst überwältigen zu lassen. Ebenso wichtig ist es, unerledigte Konflikte zu lösen, Vergebung zu schenken und anzunehmen sowie Liebe auszudrücken. Ein friedlicher Geist entsteht dadurch, dass man sein Leben versöhnt abschließt.

Für die letzte Lebensphase rät Longaker, eine ruhige und liebevolle Atmosphäre zu schaffen. Angehörige sollten möglichst Gelassenheit ausstrahlen, den Sterbenden nicht festhalten oder mit ihren eigenen Ängsten belasten, sondern ihm Geborgenheit vermitteln. Sanfte Berührungen, stille Anwesenheit, Gebete oder Meditation können helfen, den Geist auf das Wesentliche auszurichten. Aus der Sicht des tibetischen Buddhismus ist ein klarer, friedlicher und liebevoller Geisteszustand im Moment des Todes von besonderer Bedeutung.

Ein weiterer Rat Longakers ist, das Loslassen zu üben. Beim Sterben geht es darum, den Körper, die Besitztümer, Rollen und Beziehungen in Dankbarkeit freizugeben. An ihre Stelle können Vertrauen, Offenheit und Mitgefühl treten. Wer sein Herz für Liebe öffnet und sich mit etwas Größerem verbunden fühlt – sei es Buddha-Natur, Gott oder das universelle Bewusstsein –, kann dem Tod mit größerem Frieden begegnen.

Christine Longaker betont schließlich, dass der wichtigste Wegbereiter für einen guten Tod ein bewusst gelebtes Leben ist. Wer täglich Achtsamkeit, Liebe, Mitgefühl und Weisheit entfaltet, bereitet sich zugleich auf das Sterben vor. In ihrer Sichtweise ist der Tod kein Scheitern, sondern die Vollendung eines Lebensweges und die Möglichkeit, mit einem offenen und friedvollen Geist in den nächsten Abschnitt des Daseins überzugehen. Dabei sind ihre Empfehlungen in der buddhistischen Tradition verwurzelt und stellen eine spirituelle Perspektive dar, die sich von anderen religiösen oder säkularen Auffassungen unterscheiden kann.

307. Die erleuchteten Meister helfen beim Sterben

Mutter Meera hat gesagt, dass sie jedem ihrer Anhänger beim Sterben hilft. Ich vertraue ihr. Man sollte beten, meditieren, seine spirituelle Energie erwecken, das Licht als Ziel visualisieren oder wie ein Buddha sterben. Man sollte das tun, was sich jeweils richtig anfühlt. Buddha starb in der Löwenhaltung, erweckte so seine Kundalini-Energie, ging dann durch die vier Stufen der Versenkung und stieg so in Parinirvana auf. Jesus betete zu Gott, übertrug seine Seele Gott und stieg so ins Paradies auf. Im Hinduismus denkt man den Namen seines Meisters oder einer Gottheit als Namen und gelangt so in das Paradies der jeweiligen Gottheit.

Viele spirituelle Traditionen lehren, dass der Übergang des Sterbens bewusst gestaltet werden kann. Diese Vorstellung schenkt vielen Gläubigen Vertrauen und Zuversicht. Deshalb kann es hilfreich sein, sich im Sterben dem Spirituellen zuzuwenden – durch Gebet, Meditation, das Erwecken der inneren spirituellen Kraft, die Visualisierung des Lichts als Ziel oder eine andere Praxis, die sich im jeweiligen Moment richtig und tröstlich anfühlt.

In den buddhistischen Überlieferungen wird erzählt, dass der Buddha in der Löwenhaltung starb. Vor seinem endgültigen Verlöschen verweilte er in tiefen meditativen Versenkungen (Jhanas), bevor er ins Parinirvana einging. Manche spirituellen Traditionen deuten diesen Vorgang zusätzlich als ein Erwachen der inneren spirituellen Energie. Unabhängig von solchen Deutungen gilt der Tod des Buddha als Sinnbild eines bewussten, friedvollen und klaren Abschieds.

Auch Jesus wandte sich nach den Evangelien im Sterben vertrauensvoll an Gott. Mit den Worten „Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist“ brachte er sein vollkommenes Vertrauen zum Ausdruck. Im christlichen Glauben ist dies ein Bild der Hingabe an Gott und der Hoffnung auf das ewige Leben in seiner Gegenwart.

Im Hinduismus wird häufig empfohlen, im Augenblick des Todes den Namen Gottes, einer verehrten Gottheit oder des eigenen spirituellen Meisters im Herzen zu tragen. Nach dieser Glaubensvorstellung hilft diese Ausrichtung des

Geistes, die Verbindung zum Göttlichen zu vertiefen und den Weg in die göttliche Welt der verehrten Gottheit zu finden.

Allen diesen Traditionen ist gemeinsam, dass sie den Tod nicht nur als Ende des irdischen Lebens verstehen, sondern als einen bedeutsamen Übergang. Ein Geist, der von Vertrauen, Liebe, Hingabe und innerem Frieden erfüllt ist, gilt als eine wertvolle Vorbereitung auf diesen letzten Schritt.

308. Fünf starke Indizien für ein Leben nach dem Tod

Gibt es ein Leben nach dem Tod? Diese Frage beschäftigt die Menschheit seit Jahrtausenden. Einen allgemein anerkannten wissenschaftlichen Beweis gibt es bisher nicht. Dennoch gibt es eine Reihe von Beobachtungen und Forschungsgebieten, die von vielen Menschen als starke Indizien dafür angesehen werden, dass das Bewusstsein den Tod des Körpers überdauern könnte.

Ein wichtiges Argument stammt aus der Nahtodforschung. Einige Menschen berichten, dass sie während eines Herzstillstands oder einer Operation ihr Bewusstsein außerhalb ihres Körpers erlebt hätten. Besonders bemerkenswert sind Berichte, in denen Patienten während einer Vollnarkose oder eines Herz-Kreislauf-Stillstands ihre Operation aus einer Perspektive oberhalb des Körpers beobachtet haben wollen. Manche konnten anschließend Einzelheiten des Operationsablaufs, der beteiligten Personen oder der verwendeten Instrumente schildern, die nach Ansicht einiger Forscher nicht ohne Weiteres über normale Sinneswahrnehmungen erklärbar sind. Diese Berichte werden unterschiedlich interpretiert und sind Gegenstand wissenschaftlicher Diskussionen, werden von ihren Befürwortern jedoch als Hinweis auf ein vom Körper unabhängiges Bewusstsein angesehen.

Ein zweites Indiz liefert die sogenannte Nachtodforschung. Immer wieder berichten Menschen, dass ihnen ein naher Verwandter oder Freund genau zum Zeitpunkt seines Todes erschienen sei – etwa im Traum oder in einem außergewöhnlich real wirkenden Wacherlebnis – und sich von ihnen verabschiedet habe. Erst später erfuhren sie auf normalem Weg, dass die betreffende Person tatsächlich zu diesem Zeitpunkt gestorben war. Solche Berichte finden sich in vielen Kulturen. Auch in meiner eigenen Familie gab es eine solche Erfahrung: Meine Tante berichtete, dass ihr Sohn, der im Zweiten Weltkrieg in Russland gefallen war, ihr genau zum Zeitpunkt seines Todes erschienen sei. Die offizielle Nachricht über seinen Tod erhielt sie erst Wochen später. Solche Erlebnisse werden von vielen Menschen als Hinweise darauf verstanden, dass das Bewusstsein auch nach dem Tod weiterbestehen kann.

Ein drittes Argument stammt aus der Reinkarnationsforschung. Besonders bekannt wurde der Fall des indischen Mädchens Shanti Devi, das sich schon als Kind an ein früheres Leben erinnerte. Sie konnte den Ort ihres früheren Lebens, Angehörige und zahlreiche Einzelheiten nennen, die später überprüft wurden und weitgehend zutrafen. Der Fall wurde von unabhängigen Kommissionen untersucht und zählt bis heute zu den bekanntesten Beispielen für mögliche Erinnerungen an ein früheres Leben. Auch zahlreiche weitere dokumentierte Fälle, insbesondere bei kleinen Kindern, werden von Forschern als ernst zu nehmende Indizien für Wiedergeburt angesehen.

Ein viertes Argument ergibt sich aus der Rückführungstherapie. Manche Menschen berichten unter therapeutischer Rückführung von früheren Leben mit erstaunlich konkreten Einzelheiten. In einzelnen Fällen reisten sie später an die beschriebenen Orte und fanden Gebäude, Landschaften oder historische Gegebenheiten vor, die ihren Erinnerungen entsprachen und nach Aussagen der Beteiligten vorher nicht bekannt gewesen waren. Die wissenschaftliche Bewertung solcher Fälle ist umstritten, da Rückführungen auch durch Fantasie, Suggestion oder unbewusste Erinnerungen beeinflusst werden können. Befürworter sehen darin dennoch Hinweise darauf, dass Erinnerungen über den Tod hinaus bestehen könnten.

Ein fünftes Argument wird von einigen Denkern aus der Quantenphysik und der Philosophie des Bewusstseins vorgebracht. Der Physiker Hans-Peter Dürr vertrat die Auffassung, dass die materielle Welt nicht die letzte Wirklichkeit sei. Nach seiner Sichtweise liegt der sichtbaren Welt eine tiefere Ebene von Information und Verbundenheit zugrunde. Daraus folgerte er, dass Bewusstsein möglicherweise nicht ausschließlich ein Produkt des Gehirns ist, sondern an einer grundlegenden Wirklichkeit teilhat. Diese Überlegungen werden von manchen als vereinbar mit der Möglichkeit eines Fortbestehens des Bewusstseins nach dem Tod angesehen. Dass es ein höheres Informationsfeld gibt, wurde experimentell bestätigt.

Hinzu kommt ein weiteres Indiz, das viele spirituell orientierte Menschen überzeugt: Die Aussagen großer spiritueller Meister. Buddha, Krishna, viele hinduistische und buddhistische Weisese sowie zahlreiche christliche Mystiker lehren, dass das Bewusstsein oder die Seele den Tod überdauert. Auch

moderne spirituelle Lehrer vertreten diese Auffassung. Für ihre Anhänger erhalten diese Aussagen besonderes Gewicht, weil sie von Menschen stammen, denen eine außergewöhnliche spirituelle Erkenntnis zugeschrieben wird.

Jedes dieser Argumente für sich allein beweist ein Leben nach dem Tod nicht ausreichend. Zusammengenommen ergeben sie jedoch ein bemerkenswertes Gesamtbild. Nahtoderfahrungen, Berichte über Todesnähe, Reinkarnationsfälle, Rückführungserfahrungen, philosophische Überlegungen zum Bewusstsein und die übereinstimmenden Aussagen vieler spiritueller Traditionen weisen alle in dieselbe Richtung. Deshalb sehen viele Menschen in ihnen starke Indizien dafür, dass das Bewusstsein mit dem Tod des Körpers nicht endet, sondern seinen Weg in einer anderen Form fortsetzt.

Für mich persönlich ist am überzeugendsten, dass ich meine früheren Leben kenne. Ein Yogi ist in der Lage in der Meditation seine früheren Leben zu sehen. Das wird auch von Buddha berichtet. Ich sehe, dass ich schon oft durch den Tod hindurchgegangen bin. Und dass das Leben immer weiter geht. Ein weiteres Argument ist für mich, dass ich schon öfter mit meinem Bewusstsein meinen Körper verlassen konnte. Das ist für viele Menschen ab einer bestimmten spirituellen Entwicklungsstufe möglich. Das berichten auch viele Menschen mit Nahtoderfahrungen.

309. Liebe ist die höchste Wahrheit

Liebe ist die höchste Wahrheit. In Wirklichkeit sehnen sich alle Menschen nach Liebe. Doch wie kommt man in die Liebe und wie bleibt man in der Liebe? Das ist das große Geheimnis. In die Liebe kommt man, indem man sein Herzchakra entwickelt. Dafür gibt es viele Wege. Es gibt den Weg der Beziehung, es gibt den Weg seiner Liebe zu folgen und es gibt spezielle spirituelle Techniken sein Herz zu öffnen. Am wichtigsten ist der Weg der umfassenden Liebe. Man lebt als Bodhisattva, als Karma-Yogi, als guter Mensch. Aber das Herzchakra kann auch leicht verletzt werden. Wie bleibt man in der Liebe? Das habe ich gerade begriffen. Man muss sich bei jedem Menschen auf die Buddha Natur konzentrieren. Man muss den göttlichen Kern im anderen Menschen sehen. Sonst ist es nur eine Ego Liebe, aus der man irgendwann heraus fällt. Wer in der Erleuchtung bleiben will, muss in der Liebe zu allen Wesen sein. Laotse sagt: „Zu den Guten bin ich gut und zu den Bösen bin ich auch gut. Denn ich bin die Güte.“ Ähnlich formuliert es Jesus: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst. Liebe auch deine Feinde. Jeder kann gerettet werden, weil alle Gottes Kinder sind.“ Ich hatte gestern ein Schlüsselereignis mit meiner Freundin Barbara, dass mir die Augen geöffnet hat. Wir haben uns etwas gestritten und ich erkannte, wie egoistisch sie ist. Sie denkt hauptsächlich an sich und ihre Bedürfnisse. Sie sieht meine Bedürfnisse zu wenig. Plötzlich konnte ich sie nicht mehr lieben. Da merkte ich, dass irgendetwas mit meinem spirituellen Weg nicht stimmt. Als ich mich auf ihre Buddha Natur konzentrierte, konnte ich sie so annehmen wie sie ist. Ich konnte in der Liebe bleiben, auch wenn sie mein Ego verletzt. Ich konnte genügsam in meinen äußeren Bedürfnissen sein, weil für mich mein inneres Glück am wichtigsten ist. Und das innere Glück entsteht am größten durch den Weg der Erleuchtung und durch den Weg der Liebe. Christlich gesprochen durch die Liebe zu Gott und zu dem Nächsten.

310. Wie erreicht man Gelassenheit, Gleichmut und inneren Frieden?

Ein großer Teil innerer Unruhe entsteht aus dem Versuch, Dinge zu kontrollieren, die nicht kontrollierbar sind.

Die Stoiker haben das klar formuliert: Unterscheide zwischen dem, was in deiner Macht liegt – und dem, was nicht. Wenn du beginnst, das Unvermeidliche nicht mehr innerlich zu bekämpfen, entsteht automatisch mehr Ruhe.

In der Meditation – etwa im Vipassana – lernt man, Gedanken und Gefühle zu beobachten, ohne sich mit ihnen zu verwechseln. Statt: „Ich bin wütend“ → „Da ist Wut“ Dieser kleine Perspektivwechsel schafft erstaunlich viel inneren Abstand. Alles verändert sich: Gefühle, Situationen, Menschen, sogar dein eigenes Selbstbild. Im Buddhismus ist das Konzept der Anicca (Vergänglichkeit) zentral. Wenn du das nicht nur intellektuell verstehst, sondern wirklich erfährst, wird Festhalten weniger – und damit auch Leiden.

Ohne regelmäßige Praxis bleibt alles Theorie. Klassiker sind:

Atemmeditation (einfach den Atem beobachten)

Körperwahrnehmung

achtsames Gehen

Gedankenstopp

Positives Mantra oder Gebet

Ein oft unterschätzter Punkt: dein Umfeld. Dauerhafte Reizüberflutung (Social Media, Stress, Lärm) hält den Geist in Unruhe.

Bewusst reduzierte Stimulation schafft Raum für Stille.

Der spirituelle Weg führt unweigerlich durch die Stille.

Meditation: Regelmäßige Stille kalibriert das Nervensystem neu. Es senkt die Reaktivität, sodass zwischen einem Reiz und deiner Reaktion ein kleiner Raum

entsteht. In diesem Raum liegt deine Freiheit.

Atemarbeit: Der Atem ist die Brücke zwischen Körper und Geist. Tiefe, bewusste Atemzüge signalisieren dem System Sicherheit und fördern sofortige Gelassenheit.

Achtsamkeit auf die Gedanken: Sehr wichtig ist die Achtsamkeit auf die Gedanken. Wir können Stressgedanken stoppen, einen hilfreichen positiven Satz finden, ein Mantra denken oder ein Gebet sprechen. Hilfreich kann auch das Nachdenken über die Situation sein. Wir finden eine Lösung und kommen dadurch zur Ruhe, Oder wir lenken uns durch positive Filme, Videos oder Bücher ab. Oder wir sprechen mit einem positiven Menschen.

Praktische Übungen für den Alltag

Methode Fokus Effekt

Stoizismus „Was liegt in meiner Hand?“ Reduziert Sorgen und Stress.

Vipassana Körperempfindungen beobachten. Löst tiefe emotionale Muster auf.

Dankbarkeit Fokus auf die Fülle. Verändert die Schwingung weg vom Mangel.

311. Bleib gelassen, dann gelingt dein Tag

Gelassenheit ist eine sehr wichtige Eigenschaft auf dem spirituellen Weg. Buddha lehrte die vier Unermesslichen: Gleichmut, Liebe, Mitgefühl und Mitfreude. Das sollte ein Buddhist jeden Tag üben. Aus einem Leben der Ruhe und der Liebe entwickelt sich im Laufe der Zeit inneres Glück und Erleuchtung. Gleichmut ist die Basis. Gleichmut erlangen wir, indem wir weder an der Freude noch an dem Leid anhaften. Schöne Dinge genießen wir, aber wir lassen sie los, wenn sie gehen wollen. Letztlich ist alles im Leben vergänglich, Freude und Leid. Das Leben ist ein ewiger Wechsel. Über den Wechsel können wir uns nur das erleuchtete Sein erheben. Wir meditieren jeden Tag und achten auf unsere Gedanken. Wir gehen gelassen durch das Leben und fließen mit den Ereignissen. Gelassenheit bei Leid erlangen wir, indem wir Stressgedanken sofort stoppen. Wir denken so lange stopp, bis der Gedanke aufgibt. Wir können auch einen positiven Satz als Mantra denken: „Ich nehme die Dinge so an wie sie sind. Ich lasse meine Wünsche los. Ich fließe mit dem Leben. Ich konzentriere mich auf das Wesentliche, und das ist der spirituelle Weg.“ Wir können auch ein Gebet sprechen: „Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg.“ Dann überlassen wir uns vertrauensvoll dem Leben. Wir werden geschützt und bekommen Hilfe, wenn es erforderlich ist. Hilfreich kann auch das Nachdenken über die Situation sein. Wir finden eine Lösung und kommen dadurch zur Ruhe, Oder wir lenken uns durch positive Filme, Videos oder Bücher ab. Oder wir sprechen mit einem positiven Menschen. Also bleibe heute gelassen. Finde die Technik, die dir im Moment hilft.

312. Was ist dein Weg dich genau zu spüren und zu leben?

Ich habe gerade ein neues Hobby entdeckt. Ich habe mir ein Ölfarben-Set gekauft und beginne mit Ölfarben zu malen. Das ist sehr spannend. Ich überlege, was ich wirklich malen will. Was ist der Sinn beim Malen? Möchte ich anerkannt, beliebt und berühmt werden? Sollen meine Mitmenschen mich großartig finden? Diesen Weg habe ich schon beim Posten im Internet ausprobiert. Ich habe mich verbogen, um erfolgreich zu sein. Damit fühlte ich mich nicht gut. Jetzt schreibe ich genau das, was ich gerade schreiben möchte. Ich schreibe von innen heraus. Durch das Schreiben komme ich zu mir. Es ist eine tägliche Selbstbesinnung. Was habe ich erkannt? Der tiefere Sinn des Lebens ist in der Liebe, im Frieden, im Glück und in der Kraft zu leben. Der erste Schritt dahin ist es sich genau zu spüren. Der zweite Schritt ist es das zu tun, was einen in den Frieden, in die Liebe und ins Glück bringt. Und genauso wird mein Weg beim Malen sein. Das Malen wird mein Weg sein mich genau selbst zu spüren. Ich bekomme ein Gespür für die Farben, die ich gerne mag. Ich lerne es durch Farben und Formen meine Gefühle auszudrücken. Ich probiere aus, wie ich malen muss, um in den Frieden, in die Liebe und ins Glück zu kommen. Im Idealfall kommt man durch das Malen ins Licht, in die Erleuchtung und in ein Leben in Gott. Das ist noch ein weiter Weg. Aber jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt. Was ist dein Weg dich genau zu spüren?

313. Warum ist es spirituell gesehen gut ein Nichtsnutz zu sein?

Das Konzept des „Nichtsnutz-Seins“ wirkt in einer leistungsorientierten Gesellschaft provokant, doch in vielen spirituellen Traditionen – besonders im Taoismus und im Zen-Buddhismus – verbirgt sich dahinter eine tiefe Weisheit. Hier sind die zentralen Gründe, warum die „Nutzlosigkeit“ spirituell wertvoll sein kann:

Das Gleichnis vom knorrigen Baum

Im Taoismus (bei Zhuangzi) gibt es die berühmte Geschichte eines alten, krummen Baumes. Ein Zimmermann betrachtet ihn und nennt ihn „nutzlos“, weil sein Holz für keinen Bau taugt. Doch genau diese Nutzlosigkeit ist seine Rettung: Weil er für den Profit unbrauchbar ist, wird er nicht gefällt. Er darf jahrhundertlang wachsen, Schatten spenden und in Frieden existieren.

Spirituelle Lehre: Wer keinen fremden Zweck erfüllt, wird nicht „verbraucht“ oder instrumentalisiert.

Befreiung vom Ego-Diktat

Das moderne Leben definiert den Wert eines Menschen oft über seine Produktivität, seinen Status oder seine Nützlichkeit für andere. Wer sich traut, ein „Nichtsnutz“ zu sein, sprengt diese Ketten:

Identität ohne Leistung: Man erkennt, dass der eigene Wert im puren Sein liegt, nicht im Tun.

Stille statt Lärm: Ohne das Bedürfnis, nützlich zu sein, fällt der Zwang weg, sich ständig beweisen zu müssen.

Wu Wei – Das Handeln ohne Anstrengung

Nutzlosigkeit im spirituellen Sinne bedeutet oft, sich dem Fluss des Lebens hinzugeben, statt die Welt nach dem eigenen Willen formen zu wollen.

Ein „Nichtsnutz“ kämpft nicht gegen den Strom.

Man wird empfänglich für das, was ist, anstatt ständig zu planen, wie man die Welt effizienter machen könnte.

Der „leere Becher“

Ein Gefäß ist nur nützlich, wenn es leer ist. In der Spiritualität steht die Leere für Offenheit:

Wer „voll“ von Plänen, Nutzen und Zielen ist, hat keinen Platz für neue Erkenntnisse oder das Göttliche.

Ein „Nichtsnutz“ ist wie ein leeres Gefäß – bereit, vom Leben gefüllt zu werden, ohne eine vorgefertigte Agenda.

Zusammenfassung: Wahrhaft „nutzlos“ zu sein bedeutet in diesem Kontext also, unantastbar für die Ansprüche einer Welt zu werden, die alles in eine Ware verwandeln will. Es ist die radikale Akzeptanz der eigenen Existenz ohne Rechtfertigungszwang.

Gesellschaft Negativ: Faulheit, fehlender Beitrag, Schwäche.

Spiritualität Positiv: Freiheit von Ausbeutung, Fokus auf das Sein, Schutz des inneren Friedens.

„Die Menschen wissen alle um den Nutzen des Nützlichen, aber niemand weiß um den Nutzen des Nutzlosen.“ — Zhuangzi

314. Lebe als Nichtsnutz

Man ruht einfach nur in sich selbst. Man lebt im spontanen Sein. Wenn man aus tiefer Weisheit heraus handelt und genau spürt, was man gerade braucht, lösen sich alle inneren Verspannungen und die spirituelle Energie erwacht. Wenn sich die inneren Verspannungen und Traumata auflösen, ist die Erleuchtung nicht fern. Die Basis der Erleuchtung ist das erleuchtete Sein. Aber es gibt auch die Falle der Trägheit. Trägheit führt nicht zur Erleuchtung, sondern ins Unglück. Man muss auf dem spirituellen Weg genau herausfinden, wieviel Tun und wieviel Nichtstun man braucht. Je nachdem wo man steht, muss man die Zielstrebigkeit oder das Sein betonen. Man spürt es in sich, was einen vorwärts bringt. Durch das Tun kann man seine spirituelle Energie erwecken. Spirituelles Tun besteht aus Kundalini-Yoga, Gottheiten-Yoga, Karma-Yoga, Jnana-Yoga, Guru-Yoga und Meditation. Karma-Yoga ist der Weg der Liebe. Wer Licht und Liebe in die Welt bringt, erntet gutes Karma und gelangt dadurch in ein Leben im Licht und in der Liebe. Was man im Außen tut, wirkt auf das Innere. Auf dem Weg der Liebe ist es natürlich gut nützlich zu sein. Man sollte herausfinden, was die Mitwesen brauchen und wie man es ihnen am besten geben kann. Aber man darf seine Energie nicht auf dem Weg der Liebe verbrauchen. Deshalb ist es als Erleuchteter gut im Zentrum ein Nichtsnutz zu sein und gleichzeitig auch etwas seinen Mitmenschen nützlich zu sein. Diesen Weg versuche ich zu gehen.

Echtes Karma-Yoga bedeutet, die Früchte der Handlung loszulassen. Wenn du im Zentrum ein „Nichtsnutz“ bleibst, während du im Außen nützlich bist, dann handelst du, ohne dass ein „Ich“ den Erfolg beansprucht. Das ist die höchste Form des Schutzes vor spiritueller Erschöpfung. Der Weg – die Verbindung von innerer Zweckfreiheit und äußerer Nützlichkeit – ist eine Form des integrierten Erwachens. Man flieht nicht aus der Welt in die totale Isolation, sondern bringt die Stille der Nutzlosigkeit mitten in den Trubel des Alltags. Es geht nicht darum, sich zwischen „Nützlich“ oder „Nutzlos“ zu entscheiden, sondern beides gleichzeitig zu sein: Ein leeres Gefäß im Inneren, das nach außen hin Licht ausgießt.

315. Was ist der größte Schatz im Leben und wie erreichen wir ihn?

Viele Menschen suchen nach der großen Liebe, dem großen Glück, dem großen Reichtum im Leben. Doch am Ende ihres Leben erkennen sie, dass die Suche vergebens war. Die große Liebe hielt nur eine kurze Zeit, dann tauchte das Ego auf und die Beziehung wurde schwierig. Verliebtheit und Sex wird in unserer Gesellschaft als der große Schatz angesehen. Doch letztlich ist es eine Ego Falle, die nicht hält, was sie verspricht. Als zweiter großer Schatz gelten die berufliche Karriere, viel Geld und viel Konsum. Doch viele Menschen verbrauchen im Leistungsstress ihre Lebenskraft, ihre Gesundheit und ihr inneres Glück. Eine Klassenkameradin von mir arbeitete bei einer großen Versicherung, verdiente viel Geld und starb schon mit 50 Jahren an Burnout. Es gibt viele schöne Dinge im Leben, doch das große Glück findet man dort normalerweise nicht. Das große Glück kann ein Mensch nur in sich selbst finden. Laut wissenschaftlicher Forschung kommen 90 % des Glücks eines Menschen aus seiner eigenen Psyche. Die eigene Psyche bestimmt, wieviel Glück ein Mensch in seinem Leben erfahren wird. Und an der eigenen Psyche kann man arbeiten. Wir können es üben positiv zu denken. Positive Gedanken erzeugen positive Gefühle. Ich habe mich durch positives Denken in meinem Leben oft psychisch über Wasser gehalten. Ohne positives Denken wäre ich in meinem Leben verloren gewesen. Die zweite wichtige Technik ist die Meditation. Damit können wir allen Lebensstress immer wieder abbauen, unsere psychische Gesundheit erhalten, inneren Frieden finden und sogar zur Erleuchtung kommen. Die dritte Technik ist regelmäßiger Sport, Yoga, Joggen oder Gehen. Das erzeugt Glückshormone und hält den Körper gesund. Wichtig sind auch gute Freunde, Reisen und ein gutes Hobby. Aber das größte Glück finden wir auf dem spirituellen Weg und in der Erleuchtung. Ich kann das bestätigen. Ich habe schon oft die unermessliche Glückseligkeit der Erleuchtung erfahren. Ich arbeite daran dauerhaft im erleuchteten Sein zu leben. Das ist normalerweise ein langer Weg über viele Leben. Aber jeder Schritt lohnt sich. Man kann als Yogi leben und den schnellen Weg gehen. Oder man verbindet weltliches Leben und Spiritualität miteinander. Das ist der Weg, den die meisten Menschen gehen können. Bereits dadurch erhalten sie

wissenschaftlich erforscht ein glücklicheres Leben als ihre Mitmenschen. Wenn sie nicht zu dogmatisch sind und gut auf ihre innere Stimme der Weisheit hören. Gut ist es auch einen erleuchteten Meister oder eine Meisterin zu haben. Dann werden wir auf unserem Weg geführt und geschützt. Wie ihr auch euer Leben lebt. Ich wünsche euch, dass es ein Weg der Weisheit, der Liebe und des Glücks ist.

316. Was ist das Geheimnis von Genügsamkeit, Bescheidenheit, Demut und Zufriedenheit?

Viele Menschen suchen dauerhaftes Glück im Leben. Doch oft vergessen wir die Grundlage dafür. Vier Eigenschaften sind auf dem spirituellen Weg besonders wichtig: Genügsamkeit, Bescheidenheit, Demut und Zufriedenheit. Diese vier Eigenschaften beruhigen den Geist. Sie lösen Gier, Stolz, innere Unruhe und das ständige Vergleichen mit anderen auf. Wer in äußeren Dingen genügsam ist, hat Zeit und Kraft für den inneren Weg. Für den Philosophen Epikur war deshalb Genügsamkeit die Basis aller guten Eigenschaften. Bescheidenheit bedeutet: Du musst dich nicht über andere stellen. Stolz blockiert uns bei unserer Erleuchtung. Demut bedeutet: Das Ego loszulassen und sich dem Willen Gottes unterzuordnen. Wenn wir uns in die große Ordnung des Kosmos einfügen, gewinnen wir inneren Frieden. Zufriedenheit bedeutet: Frieden mit dem gegenwärtigen Moment zu finden. Ich bemühe mich jeden Tag so zu leben, dass ich zufrieden mit mir und meinem Leben bin. So entsteht das innere Lächeln eines Buddhas.

Aus spiritueller Sicht liegt das Geheimnis von Genügsamkeit, Bescheidenheit, Demut und Zufriedenheit darin, dass der Mensch aufhört, sein Glück im Außen zu suchen. Solange wir glauben, dass uns Besitz, Anerkennung, Macht oder ständiger Erfolg dauerhaft erfüllen, bleibt der Geist unruhig. Er will immer mehr. Mehr Geld, mehr Aufmerksamkeit, mehr Sicherheit, mehr Bestätigung. Doch dieses Verlangen endet nie.

Viele spirituelle Wege lehren deshalb: Wahres Glück entsteht nicht durch das Anhäufen, sondern durch das Loslassen. Ein Mensch wird innerlich reich, wenn er erkennt, dass das Wesentliche bereits in ihm vorhanden ist. Frieden entsteht, wenn man mit dem gegenwärtigen Moment Freundschaft schließt.

Genügsamkeit bedeutet nicht Armut oder Verzicht aus Zwang. Sie bedeutet, zu erkennen: „Ich habe genug. Ich bin genug.“ Wer genügsam lebt, wird frei von dem ständigen Druck, etwas darstellen zu müssen. Kleine Dinge werden

kosbar: ein stiller Morgen, ein freundliches Gespräch, ein Spaziergang in der Natur, ein ruhiger Atemzug.

Bescheidenheit bedeutet, sich nicht über andere zu stellen. Ein spiritueller Mensch erkennt, dass alle Wesen miteinander verbunden sind. Niemand ist letztlich wichtiger als ein anderer. Bescheidenheit bringt Sanftheit hervor. Man muss nicht ständig beweisen, wie großartig man ist.

Demut bedeutet nicht Unterwürfigkeit. Wahre Demut heißt, das Leben zu achten und zu erkennen, dass es etwas Größeres gibt als das eigene Ego. Viele Mystiker sagen: Erst wenn das Ego leiser wird, kann die Seele sprechen. Demut öffnet das Herz für Weisheit, Liebe und Mitgefühl.

Zufriedenheit entsteht schließlich aus innerem Frieden. Ein zufriedener Mensch lebt nicht ständig im Mangeldenken. Er vergleicht sich weniger mit anderen und lernt, das Leben anzunehmen, wie es gerade ist. Dadurch entsteht Gelassenheit.

Im Buddhismus wird gelehrt, dass Gier eine Hauptursache des Leidens ist. Wer weniger begehrt, leidet weniger. Im Yoga sagt man, dass Zufriedenheit eine spirituelle Übung ist. Im Christentum sprechen viele Heilige von der Einfachheit des Herzens. Alle diese Wege zeigen in eine ähnliche Richtung: Das große Glück liegt nicht darin, immer mehr zu bekommen, sondern darin, innerlich still, frei und liebevoll zu werden. Ein spiritueller Mensch kann arm sein oder reich, erfolgreich oder unbekannt – entscheidend ist, ob sein Herz Frieden gefunden hat.

317. Erwecke die Göttin in dir

Wir alle tragen einen göttlichen Funken in uns, eine unendliche Quelle aus Licht und Schöpferkraft. Doch oft erlauben wir es den negativen Energien der Welt, unseren inneren Kanal zu verstopfen. Du bist kein menschliches Wesen, das eine spirituelle Erfahrung macht, sondern ein spirituelles Wesen, das eine menschliche Erfahrung macht. Deine Power ist deine Geburtsurkunde. Verbinde dich mit der Quelle und erwecke deine innere Kraft. Visualisiere dich als Göttin und du wirst eine Göttin.

Wenn dein Energiefeld durch Groll, Sorgen oder die Erwartungen anderer beschwert ist, kann die universelle Lebenskraft (Prana, Chi, Spirit) nicht frei zirkulieren. Lass los: Vergib der Vergangenheit. Nicht, weil die anderen es verdient haben, sondern weil du es verdienst, frei zu sein. Stille: In der Stille hörst du nicht dein Ego, sondern deine Intuition. Das ist deine wahre Führungsebene. Wenn du deine Power aktivierst, gehst du in die Co-Kreation mit dem Universum. Vertraue darauf, dass die Türen sich öffnen, sobald du deine Schwingung erhöhst. Deine Absicht ist der Samen, dein Vertrauen ist das Wasser. Spüre die Energie nicht nur in deinem Kopf, sondern in jeder Zelle deines Körpers. Du bist ein Tempel der Kraft. Hör auf, dich klein zu machen. Es ist Zeit, dein Licht voll aufzudrehen. Wenn du in deiner vollen Kraft stehst, heilst du nicht nur dich selbst, sondern die Welt um dich herum allein durch deine Präsenz.

In dir ist die göttliche Kraft. Du musst sie nur entdecken und entfalten. Gehe jeden Tag deinen spirituellen Weg. Mache deine spirituellen Übungen. Meditiere, praktiziere Kundalini-Yoga, denke positiv. Übe Liebe. Übe Frieden. Übe Weisheit. Übe Selbstdisziplin. Dann wächst langsam eine gewaltige Energie in dir. Eine stille Kraft. Eine tiefe Klarheit. Ein inneres Feuer. Du startest dort, wo du bist. Du musst nur weitermachen. Schritt für Schritt. Meditation für Meditation. Positiver Gedanke für positiven Gedanken. Das Universum unterstützt Menschen, die ihren Weg mutig gehen. Vertraue dir. Vertraue deinem Herzen. Vertraue dem Leben. Du bist stärker, als du denkst. Und vielleicht ist genau jetzt der Moment, an dem dein Weg in die Kraft beginnt.

318. Meditation der Kraft

In dir schlummert eine unermessliche Kraft. Du musst sie nur erwecken. Du kannst sie erwecken durch deine täglichen spirituellen Übungen. Bete zu Gott und den erleuchteten Meistern. Verbinde dich mit deiner inneren Weisheit und folge deiner inneren Stimme. Lebe gesund. Ernähre dich gesund, mache regelmäßig Sport und meditiere jeden Tag. Besinne dich jeden Tag auf dich selbst, deine Ziele und deinen Weg. Denke konsequent positiv. Übe die Eigenschaften Weisheit, Liebe, innerer Frieden und Selbstdisziplin. Bringe genug Freude in dein Leben, aber übertreibe es nicht. Das Geheimnis eines erfolgreichen Lebens besteht in dem persönlich richtigen Gleichgewicht von Aktivität und Entspannung. Das ist die Basis eines kraftvollen Lebens. Wirkliche innere Kraft erlangst du durch den Weg des Kundalini-Yoga. Die Kundalini ist die göttliche Energie in dir. Du musst dich systematisch von deinen inneren Verspannungen reinigen. Das geschieht durch Yoga, Meditation und der Achtsamkeit auf deine Gedanken. Meditiere auf deine Chakren und die Kundalini-Energie in dir. Verbinde die einzelnen Chakren mit positiven Mantras. Konzentriere dich auf deine Füße und denke das Mantra „Frieden“. Dann gehe weiter zum Bauch und denke Kraft. Denke im Herzchakra das Mantra „Liebe“. Denke im Kopf das Mantra „Klarheit“. Denke im Scheitelchakra das Mantra „Einheit“. Visualisiere den Kosmos um dich herum und fühle dich eins mit dem Universum. Sende allen deinen Freunden Licht und denke das Mantra: „Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.“ Dann komme zur Ruhe. Stoppe eine Minute alle Gedanken. Entspanne dich. Besinne dich auf deinen positiven Gedanken, der dir heute Kraft gibt. Gehe mit Ausdauer deinen Weg. Großes Gelingen. Das Licht ist mit dir. Alles wird gut.

319. Du bist gut so wie du bist

Viele Menschen kämpfen jeden Tag gegen sich selbst. Sie glauben, schöner, erfolgreicher, spiritueller oder stärker sein zu müssen. Sie vergleichen sich ständig mit anderen und verlieren dabei die Verbindung zu sich selbst. Doch die Wahrheit ist: Du bist genug. Nicht irgendwann in der Zukunft. Nicht erst, wenn du perfekt bist. Nicht erst, wenn alle dich mögen oder bewundern. Schon jetzt.

Du darfst wachsen und dich weiterentwickeln. Du darfst Ziele haben und an dir arbeiten. Aber wahre innere Kraft entsteht nicht durch Selbsthass. Sie entsteht durch Selbstannahme. Ein spiritueller Mensch lernt, freundlich mit sich selbst umzugehen. Er erkennt seine Schwächen — und liebt sich trotzdem. Er macht Fehler — und geht trotzdem weiter. Er fällt hin — und steht wieder auf.

Du musst niemand anderes werden, um wertvoll zu sein. In dir lebt bereits ein einzigartiges Licht. Vielleicht bist du sensibel. Vielleicht bist du still. Vielleicht zweifelst du manchmal an dir. Das macht dich nicht schwach. Das macht dich menschlich. Atme tief durch. Lass den Druck los, perfekt sein zu müssen. Vergleiche dich nicht ständig mit anderen Menschen. Gehe deinen eigenen Weg. Schritt für Schritt. Mit Liebe. Mit Vertrauen. Mit Geduld.

Sage dir heute bewusst: „Ich bin gut so wie ich bin. Ich bin genug.“ Und dann beginne, daran zu glauben. Du musst nicht möglichst hoch hinaus um glücklich zu sein. Du musst dich selbst leben. Das ist der Weg.

320. Der Weg der Heilung

Viele Religionen kennen Götter, Göttinnen oder heilige Gestalten, die für Heilung stehen. Dabei symbolisieren sie unterschiedliche Wege, auf denen Heilung geschehen kann: durch Mitgefühl, innere Ruhe, Liebe, Weisheit, Naturkräfte oder göttliche Gnade. Gemeinsam weisen sie darauf hin, dass Heilung Körper, Geist und Seele umfasst.

Im Buddhismus ist Medizin-Buddha (Bhaisajyaguru) der Buddha der Heilung. Er steht für die Kraft der Meditation, der Achtsamkeit und des Mitgefühls. Seine blaue Farbe symbolisiert Klarheit und die Heilung aller Leiden. Heilung beginnt hier mit der Beruhigung des Geistes und der Entwicklung von Weisheit.

Im Hinduismus gilt Dhanvantari als Gott der Heilkunst und des Ayurveda. Er erinnert daran, dass Gesundheit durch eine ausgewogene Lebensweise, gesunde Ernährung, Kräuter, Yoga und innere Harmonie gefördert wird. Auch Shiva steht für tiefgreifende innere Transformation: Alte Belastungen dürfen sterben, damit Neues entstehen kann.

In der griechischen Religion ist Hygieia die Göttin der Gesundheit und Vorbeugung. Sie lehrt, dass Heilung oft schon darin beginnt, gesund zu leben und Körper und Seele achtsam zu pflegen. Ihr Vater Asklepios symbolisiert die ärztliche Heilkunst.

Im alten Ägypten wurde Isis als große Heilerin verehrt. Sie verkörpert mütterliche Liebe, Schutz und die Kraft, auch nach schwerem Leid neues Leben zu schenken.

Im Christentum gilt nicht eine Gottheit der Heilung, sondern Jesus von Nazaret selbst als Heiler. Seine Heilungen stehen für die Kraft von Liebe, Vertrauen, Vergebung und Glauben. Außerdem wird Erzengel Raphael traditionell als himmlischer Begleiter der Heilung angesehen.

Im Taoismus wird Heilung weniger einer einzelnen Gottheit zugeschrieben als dem Leben im Einklang mit dem Tao. Harmonie, Gelassenheit, Qigong, Tai Chi und Atemübungen sollen den freien Fluss der Lebensenergie fördern.

Diese unterschiedlichen Traditionen weisen auf gemeinsame Grundprinzipien hin. Wer sich selbst heilen möchte, kann viele dieser Einsichten miteinander verbinden:

Sorge gut für deinen Körper durch gesunde Ernährung, Bewegung und ausreichend Schlaf.

Beruhige den Geist durch Meditation, Gebet oder Achtsamkeit.

Löse belastende Gedanken und Gefühle durch Vergebung, Selbstmitgefühl oder therapeutische Unterstützung.

Pflege Liebe und Mitgefühl – zu dir selbst und anderen.

Verbringe Zeit in der Natur und schöpfe Kraft aus Stille und Schönheit.

Finde einen Sinn im Leben und richte dich an Werten aus, die dir Hoffnung und Orientierung geben.

Nutze bei Erkrankungen die Möglichkeiten der modernen Medizin und ergänze sie – wenn passend – durch bewährte spirituelle oder traditionelle Praktiken.

Aus spiritueller Sicht beginnt Heilung häufig im Inneren. Ein ruhiger Geist, ein offenes Herz und ein liebevoller Umgang mit sich selbst können dazu beitragen, seelische Widerstandskraft zu stärken. Zugleich ist es wichtig zu unterscheiden: Spirituelle Übungen können eine wertvolle Ergänzung sein, ersetzen aber bei körperlichen oder psychischen Erkrankungen keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

So lehren die großen Heiltraditionen der Menschheit auf unterschiedliche Weise dieselbe Grundidee: Heilung entsteht dort, wo Körper, Geist und Seele wieder in ein harmonisches Gleichgewicht finden.

Was zählt, ist die Disziplin, das durchzuziehen, was du dir vorgenommen hast. Innere Stärke entsteht, wenn du trotz Angst weitergehst. Wenn du trotz Zweifel an dich glaubst. Wenn du morgens wieder aufstehst, obwohl dein Herz müde ist. Wenn du loslässt, was dich klein macht. Wenn du aufhörst, dich ständig mit anderen zu vergleichen. Wenn du lernst, dir selbst ein Freund zu sein. Der wichtigste Schritt ist: Gehe jeden Tag ein kleines Stück weiter. Meditiere.

Denke positiv. Folge deiner Wahrheit. Und gib niemals deine Hoffnung auf. Bete zu Gott und den erleuchteten Meistern. Und dann tue das, was sich gerade richtig anfühlt. Wer mit den erleuchteten Meistern geht, ist unbesiegbar. Auch wenn der Weg manchmal schwierig und nicht erkennbar ist. Am Ende wird alles gut. Gehe heute mit Kraft und Vertrauen voran. Das große Gelingen ist mit dir.

321. Heilung beginnt in dir

Die meisten Ärzte wissen nicht, dass man die Selbstheilungskräfte stärken muss, um gesund zu werden und zu bleiben. Ich hatte vor vierzig Jahren viele Krankheiten wie Allergien, Magenprobleme, Kraftlosigkeit und Depressionen. Die Ärzte gaben mir Tabletten, die aber nicht wirklich halfen. Ich galt als unheilbar. Da kam ich auf die Idee meine Selbstheilungskräfte zu stärken. Als erstes lebte ich konsequent nach den fünf Grundsätzen der Gesundheit, die vor den meisten Krankheiten schützen, den Körper gesund erhalten und oft auch wesentlich zur Heilung beitragen. Ich ernährte mich gesund, machte regelmäßig Sport, praktizierte das positive Denken, entspannte mich ausreichend und vermied Schadstoffe wie Alkohol, Drogen und Zigaretten. Ich lebte als Yogi und im Laufe der Jahre verschwanden alle Krankheiten. Eines Tages begriff ich das Hauptgeheimnis der Heilung. Man muss die inneren Verspannungen auflösen, dann heilt sich der Körper von alleine. Ich spürte genau hin, wo meine Verspannungen im Körper und im Geist saßen. Dann löste ich sie durch Yogabewegungen, Atemtechniken, Meditation und gezielter Gedankenarbeit auf. Ich überwand Stressgedanken mit hilfreichen positiven Sätzen und Mantras. Ich praktizierte so radikal das positive Denken, dass meine Depression dauerhaft verschwand und ich zur Erleuchtung durchbrach. Da erkannte ich, dass Erleuchtung und seelische Heilung zusammenhängen und vor allem durch den Weg der inneren Reinigung bewirkt werden. Wenn man sich durch den spirituellen Weg konsequent innerlich von den Energieblockaden reinigt, entsteht Heilung und Erleuchtung fast von alleine.

322. Wie erweckt man als spiritueller Mensch seine Selbstheilungskräfte?

Viele spirituelle Wege gehen davon aus, dass im Menschen eine natürliche Kraft zur Heilung, Regeneration und inneren Balance vorhanden ist. Diese „Selbstheilungskräfte“ entstehen nicht durch Magie, sondern dadurch, dass Körper, Geist und Seele wieder in Harmonie kommen. Wichtige Wege zur Aktivierung dieser Kräfte sind:

Ruhe und Meditation

Der Körper heilt besser, wenn der Geist ruhig wird. Meditation senkt Stress und hilft, wieder mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Viele Menschen spüren dabei mehr Frieden, Energie und Klarheit.

Positive Gedanken und Gefühle

Dauernde Angst, Hass oder Selbstablehnung schwächen oft die innere Kraft. Liebe, Dankbarkeit, Mitgefühl und Hoffnung können dagegen eine heilende Wirkung haben. Entscheidend ist nicht, Probleme zu verdrängen, sondern freundlich mit sich umzugehen.

Den Körper achten

Schlaf, gesunde Ernährung, Bewegung, Yoga oder Spaziergänge in der Natur stärken die natürlichen Regenerationsprozesse des Körpers. Spiritualität bedeutet nicht, den Körper zu vergessen, sondern ihn bewusst zu pflegen.

Gefühle zulassen

Viele Menschen tragen alten Schmerz in sich. Heilung beginnt oft dort, wo man aufhört wegzulaufen. Wer Trauer, Angst oder Wut bewusst annimmt, kann innerlich freier werden.

Sinn finden

Menschen heilen oft besser, wenn sie einen Sinn im Leben spüren. Liebe, Mitgefühl, Kreativität, Spiritualität oder das Helfen anderer Menschen geben Kraft.

Vertrauen entwickeln

Spirituelle Menschen sprechen oft von Vertrauen in Gott, das Leben, das Tao oder die universelle Kraft. Dieses Vertrauen kann helfen, aus innerer Verkrampfung herauszukommen.

Das Gebet. Beten kann eine heilende Wirkung entfalten.

Im Buddhismus, Yoga und vielen mystischen Traditionen gilt: Der Mensch besitzt tief in sich einen stillen, heilen Kern. Wenn der Geist ruhig wird und man im Einklang mit sich lebt, kann diese innere Kraft wieder wirken. Das bedeutet aber nicht, dass man medizinische Hilfe ablehnen sollte. Spirituelle Methoden können eine wertvolle Ergänzung sein, ersetzen bei Krankheiten jedoch keine notwendige ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.

Ein einfacher täglicher Weg könnte sein:

morgens meditieren

positiv denken

den Körper bewegen

in die Natur gehen

liebevoll mit sich sprechen

Dankbarkeit üben

regelmäßig entspannen

anderen Menschen Gutes tun

Oft wachsen Selbstheilungskräfte nicht plötzlich, sondern langsam — wie eine Pflanze, die Licht, Wasser und Zeit braucht.

323. Gibt es übersinnliche Kräfte?

Diese Frage kann ich aufgrund meiner persönlichen Erfahrungen eindeutig bejahen. Vier vierzig Jahren am Beginn meines Yogaweges praktizierte ich ein halbes Jahr jeden Tag eine halbe Stunde bestimmte Yogaübungen. Ich wollte damit mehr innere Kraft aufbauen. Und plötzlich löste sich etwas in mir und besass erkennbar übersinnliche Kräfte. Ich konnte plötzlich die spirituelle Energie in mir und in meinen Mitmenschen als eine Art Wasser, Licht und Energiefeld spüren. Das war für mich sehr hilfreich. Ich konnte dadurch die höheren Übungen im Yoga praktizieren und die Energien meiner Mitmenschen lenken. Ich konnte in meinen Yogagruppe die Menschen in einer Stunde zur tiefen Entspannung und ins Glück führen. Deshalb nannte ich meinen Stil Glücksyoga und Energieyoga.

Ich besitze noch viele weitere Fähigkeiten, von denen ich aber nicht spreche. Jedenfalls sind meine Kräfte gering und unbedeutend. Viele Yogalehrer besitzen sie. Aber meine erleuchteten Meister besitzen umfassende Fähigkeiten, die ich alle persönlich erfahren durfte. Sie besitzen die Fähigkeiten der Allgegenwart mit ihrem Bewusstsein, der Allwissenheit und der Allmacht. Allwissenheit bedeutet, dass sie meine Zukunft und Vergangenheit kennen und genau wissen, wie sie mich führen und mir helfen können. Allmacht bedeutet, dass sie mir die Energien schicken können, die ich brauche, um spirituell zu wachsen.

Mutter Meera lehrt: Beten hilft immer. Wer sich mit den erleuchteten Meistern verbindet, bekommt immer Hilfe. Da ich Energie spüren kann, kann ich bestätigen, dass meine Meister mir oft Energie übertragen haben. Übersinnliche Kräfte sind auf dem spirituellen Weg sehr wichtig, weil wir damit uns und unseren Mitmenschen helfen können. Es wird aber gesagt, dass man darüber nicht sprechen soll, damit sich das Ego nicht vergrößert. Das ist die große Gefahr bei übersinnlichen Kräften. Ich spreche deshalb nur ausnahmsweise darüber, weil diese Information für einige Menschen wichtig ist.

324. Dipa Ma und ihre übersinnlichen Fähigkeiten

Dipa Ma (Nani Bala Barua, 1911–1989) gilt als eine der bedeutendsten spirituellen Meisterinnen des modernen Theravada-Buddhismus. Ihre Lebensgeschichte ist außergewöhnlich: Nach schweren Schicksalsschlägen – dem frühen Verlust von zwei Kindern und dem plötzlichen Tod ihres Ehemanns – fand sie zum spirituellen Weg. Unter der Anleitung ihres Meisters Anagarika Munindra erlernte sie in Burma die tiefen Konzentrationszustände (Jhanas, Versenkungsstufen Buddhas) und entwickelte dabei besondere geistige Fähigkeiten. Später prägte sie westliche Meditationslehrer wie Sharon Salzberg, Jack Kornfield und Joseph Goldstein entscheidend. In der Biografie „Dipa Ma: The Life and Legacy of a Buddhist Master“ (von Amy Schmidt) sowie in Berichten ihrer Schüler werden zahlreiche klassische Siddhis aufgezählt:

Bilokation (Gleichzeitige Anwesenheit an zwei Orten): Zeugen berichteten, dass Dipa Ma an zwei weit voneinander entfernten Orten gleichzeitig gesehen wurde. Ein bekannter Bericht beschreibt, wie sie im Meditationsraum saß, während eine andere Person sie meilenweit entfernt bei einem Gespräch erlebte. Sie besaß die Fähigkeit durch ihr Bewusstsein an einem anderen Ort einen Scheinkörper zu bilden. Das wird auch von anderen erleuchteten Meistern wie Swami Sivananda und Sai Baba berichtet.

Gedankenlesen (Telepathie): Schüler berichteten regelmäßig, dass Dipa Ma ihre unausgesprochenen Gedanken oder Zweifel beantwortete, noch bevor diese ausgesprochen wurden. Auch diese Fähigkeit wurde von einem tibetischen erleuchteten Meister demonstriert. Sie ist sehr häufig auf dem spirituellen Weg.

Elementen-Verwandlung & Materialisation: Laut den Berichten ihres Lehrers Munindra demonstrierte sie in geschütztem Rahmen die Fähigkeit, feste Materie wie Wasser zu verändern oder Objekte aus dem Nichts zu manifestieren. Das wird auch von Sai Baba berichtet. Ich persönlich habe so etwas noch nicht erlebt und kann deshalb nichts dazu sagen. Viele Heilungen

durch erleuchtete Meister wäre dadurch zu erklären. Es scheint aber eher selten vorzukommen.

Wahrnehmung vergangener Zeiten: Sie beschrieb in tiefen Zuständen, Wahrnehmungen von historischen Ereignissen oder früheren Epochen erlebt zu haben. Das ist normal auf dem spirituellen Weg. Das habe ich selbst erlebt und auch Buddha berichtete davon. Darauf gründet sich die Lehre von der Reinkarnation.

Geistige Immunität gegen Schmerz: Bei ihren ersten intensiven Gehmeditationen bemerkte sie einmal nicht einmal, dass ein Hund sie tief in das Bein biss – die Konzentration war so absolut, dass der Schmerzreiz das Bewusstsein nicht durchdrang. Das ist eine sehr praktische Fähigkeit beim Sterben. Durch die vier Versenkungsstufen Buddhas erhebt man sich über das Körperbewusstsein und allen Schmerz.

Es gibt keine empirischen Laborstudien oder wissenschaftlichen Nachweise unter kontrollierten Bedingungen für Dipa Ma's übernatürliche Siddhis. Dipa Ma ließ sich nie in parapsychologischen Laboren untersuchen. Nach buddhistischer Tradition (Vinaya) ist das Zurschaustellen übernatürlicher Kräfte zur Selbstdarstellung oder als „Zaubertrick“ strikt untersagt. Die „Evidenz“ für ihre Kräfte stützt sich ausschließlich auf logische Evidenz und Augenzeugenberichte renommierter Persönlichkeiten (darunter westliche Lehrer mit wissenschaftlichem/akademischem Hintergrund). Für einen spirituellen Menschen, der diese Fähigkeiten selbst besitzt oder selbst erfahren hat, bedarf es allerdings keines weiteren Beweises.

325. Was sind „Siddhis“?

In den indischen Traditionen (Yoga, Buddhismus, Hinduismus) werden übersinnliche Kräfte als Siddhis (Sanskrit für „Vollendung“ oder „Errungenschaft“) bezeichnet. Das Thema der übersinnlichen Fähigkeiten bei erleuchteten Meistern, Yogi-Meistern oder fortgeschrittenen Meditierenden ist ein faszinierendes Feld, in dem östliche Philosophien, mystische Berichte und moderne Neurowissenschaft aufeinandertreffen.

In klassischen Werken wie den Yoga-Sutras von Patanjali werden diese Fähigkeiten als natürliche Nebenprodukte tiefer meditativer Versenkung (Samadhi) beschrieben. Zu den klassischen Siddhis gehören unter anderem:

Telepathie & Hellsehen (Gedanken anderer lesen oder entfernte Orte wahrnehmen)

Präkognition (Wissen über die Zukunft oder vergangene Leben)

Beherrschung des Körpers (extremes Herabregulieren des Herzschlags, Unempfindlichkeit gegen Kälte, Hitze oder Schmerz)

Die Warnung aller Meister: Fast alle Traditionen (ob Patanjali, Buddha oder neuere Meister wie Dipa Ma) betonen ausdrücklich, dass Siddhis nicht das Ziel der Erleuchtung sind. Sie gelten oft sogar als Stolpersteine, weil sie das Ego nähren und vom eigentlichen Ziel – der Befreiung (Moksha) und dem Erwachen – ablenken können. Forscher untersuchen seit Jahrzehnten sowohl die paranormalen Berichte als auch die messbaren physikalischen/neurologischen Phänomene bei Mönchen und Meistern.

A. Gehirnforschung & Neurologie (Der Messbare Bereich)

Hier zeigen Meister tatsächlich Fähigkeiten, die für normale Menschen wie „übermenschlich“ wirken:

Neurowissenschaft am Mind and Life Institute: Untersuchungen von Forschern wie Richard Davidson an tibetischen Mönchen (z. B. Yongey Mingyur Rinpoche) zeigten eine beispiellose Ausprägung von Gamma-Wellen im Gehirn. Diese Gehirnwellen stehen für hochgradige neuronale

Synchronisation, Fokus und Mitgefühl. Die Werte lagen teilweise weit außerhalb dessen, was man bisher bei normalen Menschen gemessen hatte.

Tummo-Meditation (Kälte-Resistenz): Der Harvard-Professor Herbert Benson untersuchte Mönche im Himalaya, die durch Tummo-Meditation ihre Körpertemperatur in den Extremitäten gezielt um mehrere Grad anheben konnten. Sie waren in der Lage, bei Minusgraden nasskalte Tücher auf ihrem nackten Rücken allein durch ihre Körperwärme zu trocknen.

Herzschlag-Kontrolle: Experimente mit fortgeschrittenen Yogis zeigten, dass sie in der Lage sind, ihren Puls, Stoffwechsel und Sauerstoffverbrauch auf ein Niveau zu senken, das medizinisch dem Scheintod ähnelt, ohne Schäden davonzutragen.

B. Parapsychologische Forschung zu Psi-Fähigkeiten

Die direkte wissenschaftliche Erforschung von echten „Wundern“ (wie Materialisation oder Levitation) unter strengen Laborbedingungen ist extrem schwierig, da spirituelle Meister solche Demonstrationen in der Regel ablehnen. Dennoch gibt es Forschungsansätze:

Das Institute of Noetic Sciences (IONS): Gegründet vom Apollo-14-Astronauten Edgar Mitchell, erforscht das IONS unter Leitung von Wissenschaftlern wie Dean Radin die Auswirkungen von Meditation auf hellseherische oder telepathische Fähigkeiten. Ihre Studien legen nahe, dass Menschen mit langjähriger Meditationspraxis in parapsychologischen Tests (wie der Beeinflussung von Zufallsgeneratoren durch Gedanken) statistisch signifikant bessere Ergebnisse erzielen als Nicht-Meditierende.

Fälle wie Dipa Ma: Die Theravada-Meisterin Dipa Ma (1911–1989) erlernte im klösterlichen Rahmen gezielt die klassischen Siddhis. Obwohl Zeitzeugen von beeindruckenden Phänomenen berichteten, wandte sie sich später bewusst davon ab, da sie diese als unwichtig für die spirituelle Befreiung ansah. Aus Sicht der erleuchteten Traditionen sind diese Kräfte nicht „übernatürlich“ im Sinne einer Durchbrechung von Naturgesetzen, sondern die Erschließung tieferer Ebenen der Natur: Der erleuchtete Zustand hebt die Trennung zwischen dem Selbst und der Umwelt auf. Wenn Geist und Materie als Einheit erkannt werden, wird die Beeinflussung von „äußeren“ Objekten durch den

Geist zu einem internen Prozess. Durch die vollständige Ausrichtung der Gedankenenergie schärft sich der Geist wie ein Laserstrahl, wodurch Wahrnehmungen möglich werden, die dem normalen, zerstreuten Verstand verborgen bleiben.

326. Wissenschaftliche Forschung zu übersinnlichen Fähigkeiten

Das wohl bekannteste und am besten dokumentierte staatliche Forschungsprojekt zu übersinnlichen Fähigkeiten ist das Stargate-Projekt der CIA (Remote Viewing). Über zwei Jahrzehnte hinweg (von den 1970ern bis in die 1990er Jahre) finanzierten US-Militär und CIA das Projekt Stargate am Stanford Research Institute (SRI). Ziel war es zu erforschen, ob Menschen durch sogenannte „Fernwahrnehmung“ (Remote Viewing) entfernte Orte oder verdeckte Objekte beschreiben können. Teilnehmer wie Ingo Swann oder Joseph McMoneagle verfassten detaillierte Zeichnungen und Beschreibungen von geheimen militärischen Anlagen, Koordinaten und Zielobjekten auf der ganzen Welt, ohne physischen Zugang dazu zu haben. Die Geheimdienste haben über 20 Jahre hinweg Millionen in diese Forschung investierten und die Ergebnisse für operative Zwecke genutzt. Und tun es wahrscheinlich heute noch.

In der Parapsychologie gelten Ganzfeld-Studien als methodisch sauberer Standard für den Test telepathischer Wahrnehmung. Eine Person (Empfänger) befindet sich in einem Zustand sensorischer Deprivation (rotes Licht, weißes Rauschen auf den Ohren, halbe Tischtennisbälle auf den Augen), um optische und akustische Ablenkungen zu minimieren. Eine zweite Person (Sender) in einem getrennten Raum betrachtet ein zufällig ausgewähltes Bild oder Video und versucht, die Eindrücke gedanklich zu übermitteln. Bei vier Auswahlmöglichkeiten liegt die Zufallswahrscheinlichkeit bei genau 25 %. In großen Meta-Analysen (unter anderem von Charles Honorton und Daryl Bem) erreichten Empfänger kontinuierlich Trefferquoten von rund 32 bis 34 %. Statistische Abweichungen dieser Größenordnung über Tausende von Durchgängen hinweg gelten als starker Hinweis auf eine Informationsübertragung außerhalb der bekannten Sinne.

Ein starkes Argument kommt aus der Messung unbewusster Reaktionen des menschlichen Körpers. Experimente zur sogenannten Presentiment (Vorgespür) untersuchen, wie das vegetative Nervensystem auf zukünftige Reize reagiert. Versuchspersonen bekommen zufällige Bilder gezeigt – manche

völlig neutral, manche stark emotional triggernd. Messungen der Hautleitfähigkeit und des Herzrhythmus zeigten, dass der Körper der Probanden oft schon 2 bis 3 Sekunden vor dem Erscheinen eines emotionalen Bildes mit Stress reagierte – noch bevor der Zufallsgenerator das Bild ausgewählt hatte. Das deutet darauf hin, dass unser Organismus zukünftige Ereignisse vorwegnehmen kann.

Ein weiteres Argument für die Existenz übersinnlicher Phänomene stammt aus der modernen Physik.

Verschränkung (Quantum Entanglement): In der Quantenmechanik ist nachgewiesen, dass zwei miteinander verschränkte Teilchen über beliebige Distanzen hinweg instantan miteinander wechselwirken („spukhafte Fernwirkung“).

Das Argument: Wenn das Universum auf grundlegender Ebene nicht-lokal vernetzt ist und das menschliche Bewusstsein quantenphysikalische Prozesse nutzt (wie in Theorien von Roger Penrose und Stuart Hameroff vorgeschlagen), dann wären Phänomene wie Telepathie, Vergangenheitswissen und Reinkarnation keine Zauberei, sondern eine natürliche Eigenschaft eines vernetzten Kosmos.

327. Erleuchtete, bei denen Zeugen von übersinnlichen Fähigkeiten berichten

Es gibt eine ganze Reihe bekannter Erleuchteter und Meister, über deren übersinnliche Fähigkeiten zahlreiche Berichte von Zeitzeugen – und im Fall von Swami Rama sogar medizinische Messdaten – vorliegen.

Swami Rama (1925–1996) – Unter strenger Laborbeobachtung

Swami Rama ist einer der seltenen Fälle, in denen ein Yogi ein westliches Forschungsinstitut aufsuchte, um die Kontrolle des Geistes über den Körper demonstrieren zu lassen. 1970 ließ er sich in der renommierten Menninger Foundation von Forschern um Dr. Elmer Green untersuchen.

Die Ergebnisse: Er demonstrierte vor laufenden Kameras und Messgeräten, dass er zwei Punkte an seiner Handoberfläche zeitgleich so steuern konnte, dass die Temperatur an Punkt A stieg und an Punkt B fiel (ein Unterschied von mehreren Grad Celsius). Zudem stoppte er seinen Herzschlag willentlich für 16 Sekunden (indem er das Herz in ein extrem schnelles Kammerflimmern versetzte, sodass kein Blut mehr gepumpt wurde) und erzeugte nach Wunsch Atrial- und Alpha/Theta-Gehirnwellen.

Neem Karoli Baba (gestorben 1973) – Der Meister westlicher Sucher

Neem Karoli Baba (von seinen Anhängern Maharaj-ji genannt) ist berühmt dafür, dass er eine ganze Generation westlicher Intellektueller prägte – darunter den Harvard-Professor Richard Alpert (Ram Dass) und den Musiker Krishna Das. Über ihn gibt es Hunderte Berichte von Allwissenheit (Mind Reading) und Präkognition. Ram Dass gab Neem Karoli Baba testweise extrem hohe Dosen LSD (über 900 Microgramm – eine Dosis, die einen normalen Menschen völlig aus der Bahn wirft). Maharaj-ji schluckte die Substanz ohne jegliche sichtbare körperliche oder geistige Wirkung und meinte beiläufig, das Zeug sei zwar eine interessante Erfahrung, aber kein Ersatz für echte Meditation.

Paramahansa Yogananda (1893–1952)

Der Autor des Weltbestsellers „Autobiographie eines Yogi“ brachte Kriya Yoga in den Westen. Das faszinierendste und am besten dokumentierte Phänomen bei Yogananda ereignete sich nach seinem physischen Tod im März 1952 in Los Angeles. Der Leiter des Forest Lawn Friedhofs, Harry T. Rowe, verfasste eine eidesstattliche Erklärung, wonach Yoganandas Leichnam 20 Tage lang keinerlei Verwesungserscheinungen zeigte. Keine Hautverfärbungen, kein Geruch und kein Austrocknen der Gewebe – ein Zustand, den der Bestatter in seiner jahrzehntelangen Praxis als medizinisch unerklärlich bezeichnete.

Ramana Maharshi (1879–1950)

Einer der geachtetsten Weisen des modernen Indiens, der die Methode der Selbsterforschung (Wer bin ich?) lehrte. Ähnlich wie Dipa Ma lehnte Ramana Maharshi die Zurschaustellung von Wunderkräften strikt ab. Besucher seines Ashrams am heiligen Berg Arunachala berichteten dennoch häufig, dass sich allein in seiner physischen Gegenwart ihr Verstand schlagartig beruhigte, tiefe Schmerzzustände verschwanden oder sie im Traum oder in Meditation präzise Anweisungen von ihm erhielten, obwohl er meilenweit entfernt war.

Während die Experimente bei Swami Rama klare physiologische Anomalien im Labor bewiesen haben, basieren die Berichte über Neem Karoli Baba, Yogananda oder Ramana Maharshi primär auf Augenzeugenberichten. In der spirituellen Tradition gelten solche Kräfte stets als Beiprodukt der Ego-Auflösung – der eigentliche Fokus liegt nie auf den Kräften selbst, sondern auf der inneren Freiheit.

Sathya Sai Baba

Ich habe besondere Fähigkeiten insbesondere durch meinen Meister Sai Baba erfahren. Er erschien mir oft im Traum und übertrug mir spirituelle Energie und besondere Fähigkeiten. Er führte mich sogar einmal in eine Paradiesdimension im Jenseits. Er stärkte mich mit seiner Energie in einer schwierigen spirituellen Zeit, die sieben Jahre andauerte. Vor einigen Jahren erschien er mir nach langer Zeit und nach seinem körperlichen Tod im Traum und erklärte mir, dass wieder eine schwere Zeit auf mich zukommt und er mir wieder helfen würde. Die schwere Zeit kam dann auch vier Wochen später und

mit seiner Hilfe konnte ich sie durchstehen. Meine Meister halfen mir aus meiner Sicht auch bei einem Autounfall, den ich so überlebte. Und sie übertrugen mir eine starke Kundalini-Energie, durch die ich meine erste große Erleuchtungserfahrung machen konnte. Ohnehin wurden mir oft in der Gegenwart erleuchteter Meister starke Energien übertragen. Da ich Energien spüren kann, konnte ich das deutlich erkennen.

328. Vertraue deiner inneren Stimme

Die Welt ist größer, geheimnisvoller und wundervoller, als es der reine Verstand erfassen kann. Seit Jahrtausenden berichten Menschen aller Kulturen von übersinnlichen Erfahrungen. Schamanen, Heilige, Yogis, Mystiker und spirituelle Meister sprechen von Intuition, Heilkräften, Visionen und einer tiefen Verbundenheit mit allem Leben. Dass so viele Menschen unabhängig voneinander ähnliche Erfahrungen gemacht haben, ist ein starkes Indiz dafür, dass es mehr gibt, als wir mit unseren Augen sehen.

Es gibt Menschen, die in Nahtoderfahrungen während eines Herzstillstands klare Wahrnehmungen hatten und später Dinge beschrieben, die sie nach gewöhnlichen Maßstäben nicht hätten wissen können. Andere berichten von intensiven Vorahnungen, die sich später bestätigten, oder von einer tiefen intuitiven Gewissheit, die sie vor Gefahren bewahrte. Auch die Geschichte kennt viele Beispiele außergewöhnlicher Fähigkeiten. Große spirituelle Meister wie Buddha, Jesus oder hoch verwirklichte Yogis und Mystiker wurden von ihren Schülern mit Heilungen, Visionen oder einer außergewöhnlichen Ausstrahlung in Verbindung gebracht.

Selbst wenn man nicht jede einzelne Erzählung beweisen kann, bleibt die Frage offen: Woher kommen diese Erfahrungen? Die Wissenschaft hat längst gezeigt, dass wir nur einen kleinen Teil der Wirklichkeit wahrnehmen. Unsere Sinne erfassen nur einen winzigen Ausschnitt des Lichts, der Schwingungen und der Kräfte des Universums. Warum sollte das Bewusstsein nicht ebenfalls Fähigkeiten besitzen, die wir noch nicht vollständig verstehen?

Beginne deshalb mit Offenheit statt mit Angst. Beobachte deine Intuition. Spüre in die Stille der Meditation hinein. Übe Liebe, Mitgefühl und inneren Frieden. Viele spirituelle Traditionen lehren, dass sich mit einem klaren und liebevollen Geist auch die feinen Kräfte des Bewusstseins entfalten. Die wichtigste übersinnliche Kraft ist jedoch nicht Hellsehen oder Telepathie. Die größte Kraft ist der Weg der Erleuchtung. Die zweite große Kraft ist die Liebe. Und die dritte große Kraft ist die eigene Weisheit. Sie vermag uns auf dem Weg der Liebe, des Glücks und der Erleuchtung zu führen. Vertraue deiner

inneren Stimme. Öffne dein Herz. Das Universum ist voller Geheimnisse.
Vorwärts. Liebe. Gelingen. Alles wird gut.

329. So aktivierst du deine innere Power

Viele Menschen fühlen sich müde, leer und kraftlos. Nicht weil sie schwach sind – sondern weil sie ihre Energie verloren haben. Sie kämpfen zu viel gegen sich selbst, gegen das Leben und gegen ihre Gefühle. Doch deine Kraft ist nicht weg. Sie wartet nur darauf, wieder geweckt zu werden. Du bist stärker, als du denkst. In dir lebt eine Kraft, die größer ist als Zweifel, Angst und Müdigkeit. Du musst sie nur wieder erwecken. Hol dir deine Power zurück – in drei Schritten: Erstens: Finde dein starkes Warum.

Ein Mensch ohne Ziel verliert seine Energie. Wenn du weißt, warum du morgens aufstehst, entsteht neue Kraft. Ein starkes Warum gibt deiner Seele Richtung. Zweitens: Mache einen guten Plan. Du musst nicht sofort alles schaffen. Beginne ruhig und konsequent. Ein guter Plan und ein täglicher Schritt in die richtige Richtung führen dich zum Erfolg. Drittens: Baue deine Energie klug auf. Schlafe genug. Bewege deinen Körper. Meditiere. Denke positiv. Denke an deine Ziele, baue genug Freude in deinen Weg ein. Liebe dein Ziel und liebe den Weg dorthin. Wenn du nur kämpfst, verlierst du deine Freude. Wahre Kraft entsteht, wenn du lernst, auch den Weg zu genießen.

Alles ist richtig so wie es ist, auch wenn es manchmal chaotisch und schwierig ist. Folge einfach deiner inneren Stimme der Weisheit. Tue das was richtig ist und überlasse dich ansonsten vertrauensvoll dem Leben. Du musst dich nicht ständig optimieren. Du darfst atmen. Du darfst leben. Du darfst einfach sein. Und auch die anderen Menschen sind richtig wie sie sind. Jeder trägt seine eigene Geschichte, seine Ängste, seine Hoffnungen und seine Kämpfe in sich. Wenn wir aufhören, ständig zu urteilen, entsteht Mitgefühl. Dann erkennen wir: Wir alle versuchen auf unsere Weise glücklich zu werden und mit dem Leben zurechtzukommen. Manchmal verstehen wir nicht, warum Dinge geschehen. Manchmal zerbrechen Pläne, Beziehungen oder Sicherheiten. Doch nicht alles im Leben muss kontrolliert werden. Nicht alles muss sofort Sinn ergeben. Es gibt eine tiefere Weisheit im Leben. Eine stille innere Stimme, die uns führt, wenn wir ruhig werden. Tue das, was sich im Herzen richtig anfühlt. Nicht perfekt. Nicht aus Angst. Sondern aufrichtig. Und dann lass das Leben fließen. Du musst nicht alles tragen. Du musst nicht alles wissen. Oft lösen

sich Dinge mit der Zeit. Neue Wege entstehen. Heilung geschieht langsam. Licht kehrt zurück. Wenn wir aufhören, uns und andere ständig zu bewerten, entsteht Raum für inneren Frieden. Und aus dem inneren Frieden entsteht Glück, erleuchtetes Sein und Liebe zu allen.

330. Erwecke dein inneres Kind

Tue das, was dir Freude bereitet. Sei kreativ ohne Perfektionismus. Lebe so wie du Lust hast und wie es dich ins Glück bringt. Nimm das Leben nicht zu ernst. Du darfst so sein wie du bist. Freue dich am Leben. Das Leben ist schön. Sei einfach glücklich wie ein Kind.

Ich sehe mir im Internet gerne Videos von tanzenden Kindern im Kindergarten an. Das Glück glücklicher Kinder inspiriert mich. Aber die meisten Kinder verlieren im Laufe ihres Lebens durch den Leistungsdruck in der Schule und im Beruf ihr inneres Glück. Irgendwann merken die Menschen dann, dass ihnen etwas Wesentliches im Leben fehlt und versuchen ihr inneres Kind wieder zu erwecken. Dafür gibt es viele Wege. Ein Weg ist die Malerei. Ich habe gerade das Malen für mich entdeckt. Damit kann ich gut mein inneres Kind erwecken und ins Glück kommen.

Aber wir dürfen nicht beim inneren Kind stehenbleiben. Der Weg des inneren Kindes ist es durch die Egoverwirklichung glücklich zu werden. Ein viel größeres und tieferes Glück erlangen wir aber durch die Selbstverwirklichung, die Verwirklichung des höheren Selbst, des Göttlichen in uns, durch die Erleuchtung. Ich übe das durch das Malen der Sonne, von Buddhas, Gottheiten und der Einheit der Natur. Ich übe es intuitiv, spontan und spielerisch zu malen, ohne auf die Perfektion zu achten. Und ich spüre genau, wie ich malen muss, damit meine Energien zu fließen beginnen und das Glück erwacht. Ein guter Weg für mich ist dabei der Impressionismus. Aber ich experimentiere mit verschiedenen Techniken, um genau meinen Stil zu finden, der mich spirituell weiter bringt und meine Mitmenschen inspiriert.

331. Wie heilt man sein inneres Kind?

In jedem Menschen lebt ein inneres Kind. Es ist der Teil in uns, der staunen kann, der spielen möchte, der Liebe sucht und die Welt mit offenem Herzen betrachtet. Aber es trägt auch die Erfahrungen unserer Kindheit in sich: alte Ängste, Verletzungen, Gefühle von Ablehnung, Einsamkeit oder Nicht-gesehen-Werden. Wenn diese Wunden nicht geheilt werden, können sie unser heutiges Leben beeinflussen. Wir reagieren dann manchmal nicht aus der Kraft des erwachsenen Menschen heraus, sondern aus den Schmerzen unseres verletzten inneren Kindes.

Der erste Schritt zur Heilung ist, das innere Kind wahrzunehmen. Setze dich in Ruhe hin, schließe die Augen und stelle dir dein Kind-Ich vor. Vielleicht erscheint ein kleines Mädchen oder ein kleiner Junge, vielleicht ein Bild aus deiner Vergangenheit. Frage dich: „Was braucht dieses Kind von mir?“ Oft braucht es nicht mehr als liebevolle Aufmerksamkeit, Verständnis und das Gefühl: „Ich bin für dich da.“

Heilung geschieht durch Selbstliebe. Viele Menschen haben als Kinder gelernt, dass sie etwas leisten müssen, um geliebt zu werden. Das innere Kind braucht jedoch die Botschaft: „Du bist wertvoll, einfach weil du existierst. Du musst nichts beweisen. Du darfst glücklich sein.“ Sprich innerlich freundlich mit dir, so wie du mit einem geliebten Kind sprechen würdest.

Ein wichtiger Schritt ist auch, alte Gefühle zuzulassen. Trauer, Angst, Wut oder Enttäuschung wollen nicht verdrängt werden. Sie möchten gesehen und angenommen werden. Wenn wir unsere Gefühle liebevoll fühlen, lösen sich alte Blockaden. Das, was früher keinen Raum hatte, darf endlich heilen.

Vergebung kann ein weiterer Weg sein. Vergebung bedeutet nicht, dass alles gut war, was geschehen ist. Es bedeutet, dass man sich selbst von der Last der Vergangenheit befreit. Man gibt den Schmerz zurück an die Vergangenheit und entscheidet sich, heute mit mehr Liebe, Weisheit und Freiheit zu leben.

Das innere Kind heilt auch durch Freude. Erlaube dir wieder zu spielen, kreativ zu sein, in der Natur zu sein, zu lachen und kleine Wunder wahrzunehmen. Viele Menschen suchen das Glück im Außen, aber ein Teil des

Glücks wartet in ihnen selbst – dort, wo das lebendige Kind immer noch existiert.

Aus spiritueller Sicht ist das innere Kind ein Ausdruck unserer reinen Seele. Hinter allen Verletzungen gibt es einen Ort in uns, der heil und vollkommen ist. Durch Meditation, Gebet, Lichtarbeit oder liebevolle Selbstannahme können wir wieder Kontakt zu diesem ursprünglichen Teil unseres Wesens aufnehmen.

Eine einfache Übung: Schließe die Augen und stelle dir vor, dass du dein inneres Kind in den Arm nimmst. Sage zu ihm: „Ich sehe dich. Ich liebe dich. Du bist nicht allein. Ich beschütze dich. Du darfst glücklich sein.“ Mit jedem liebevollen Gedanken wächst Vertrauen. Das innere Kind wird nicht ausgelöscht – es wird verwandelt. Aus einem verletzten Teil wird eine Quelle von Lebensfreude, Kreativität und innerer Kraft.

Wer sein inneres Kind heilt, findet einen Weg zurück zu seinem eigenen Herzen. Er wird freier von der Vergangenheit und kann das Leben wieder mit den Augen eines Kindes betrachten: voller Staunen, Liebe und Vertrauen.

332. Sind Wahrheit und Liebe wichtig für dich?

Der Philosoph Sokrates lehrte vor allem, dass man nach der Wahrheit suchen und in der Wahrheit leben sollte. Das wird auch auf dem spirituellen Weg als das Wichtigste angesehen. Wenn man nicht in der Wahrheit lebt, verfehlt man letztlich sich und seinen Lebenssinn. Dabei ist Wahrheit aus meiner Sicht individuell. Wir müssen das Gefühl haben, dass wir in der Wahrheit leben und auf dem für uns richtigen Weg sind. Dann erreichen wir eines Tages das Ziel der Erleuchtung, weil uns nur die Erleuchtung vom Leid der Welt befreit und uns mit dem höchsten Glück belohnt. Neben der Wahrheit steht als gleichwertiger Grundsatz die Liebe. Ohne ein offenes Herzchakra können wir kein wirkliches Glück erfahren. Die Liebe bringt uns ins Paradies und lässt uns unsere Welt als Paradies erfahren. Wie kommen wir in die Liebe? Durch positives Denken, durch Mitfreude, Mitgefühl und den Wunsch, dass alle Wesen glücklich sein mögen. Das öffnete unser Herz. Ich sende jeden Tag allen meinen Freunden Licht und denke dabei das Mantra: „Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.“ Also lebt in der Wahrheit und in der Liebe und alles wird gut.

333. Was bedeutet es, in der Wahrheit und Liebe zu leben?

In der Wahrheit und der Liebe zu leben, ist kein starres Konzept, sondern eine tiefgehende, tägliche Lebenspraxis. Es bedeutet, zwei der stärksten inneren Kräfte miteinander in Einklang zu bringen, die sich gegenseitig stützen und führen. Hier ist eine Perspektive darauf, was diese beiden Säulen im Kern bedeuten:

1. In der Wahrheit leben (Satya)

In der Wahrheit zu leben, beginnt immer bei dir selbst. Es ist die radikale Ehrlichkeit mit dem, was ist.

Authentizität: Masken fallen zu lassen und das eigene Leben so zu gestalten, dass das äußere Handeln mit den inneren Werten übereinstimmt. Es bedeutet, die eigene Wahrheit zu sprechen, ohne sich aus Angst vor Ablehnung zu verbiegen.

Klarheit und Illusionen abbauen: Sich selbst nichts vorzumachen. Das bedeutet auch, die eigenen Schattenseiten, Schwächen und Ängste anzuerkennen, anstatt sie wegzudrücken oder zu beschönigen.

Die absolute Wahrheit: Im tieferen, spirituellen Sinne bedeutet es, die Identifikation mit dem Vergänglichen (wie dem Ego oder äußeren Rollen) zu lösen und sich im gegenwärtigen Moment mit dem zu verbinden, was unvergänglich und echt ist. Es bedeutet in Gott zu leben, im erleuchteten Sein, in der Selbstverwirklichung.

2. In der Liebe leben (Ahimsa & Karuna)

Liebe ist hier kein reines Gefühl, das kommt und geht, sondern eine Grundhaltung dem Leben gegenüber.

Mitgefühl und Gewaltlosigkeit: Dem Leben mit Wohlwollen zu begegnen. Das schließt ein, anderen (und sich selbst!) keinen bewussten Schaden zuzufügen – weder in Taten, noch in Worten oder Gedanken.

Bedingungslose Annahme: Die Welt und die Menschen so zu akzeptieren, wie sie in diesem Moment sind, ohne den ständigen Drang, alles bewerten, kontrollieren oder verändern zu müssen.

Verbundenheit: Zu erkennen, dass wir im Kern alle miteinander verbunden sind. Aus dieser Perspektive ist die Liebe der natürliche Zustand des Bewusstseins, sobald die Trennung des Egos in den Hintergrund tritt.

Das Zusammenspiel: Warum beide einander brauchen

Wahrheit ohne Liebe kann grausam, kalt und verletzend sein. Sie wird dann oft als Waffe benutzt, um recht zu haben oder andere abzuwerten. Liebe ohne Wahrheit hingegen wird schnell schwach, heuchlerisch oder konfliktscheu. Sie neigt dazu, Dinge schönzureden, Grenzen zu ignorieren oder in eine ungesunde Aufopferung zu verfallen, nur um den Schein zu wahren. Die Synthese: In der Wahrheit und Liebe zu leben bedeutet, die höchste Klarheit mit der tiefsten Herzenswärme zu verbinden. Du siehst die Dinge genau so, wie sie sind (Wahrheit), und begegnest ihnen genau deshalb mit Mitgefühl und offenem Herzen (Liebe). Es ist ein Zustand von innerem Frieden, in dem du ganz bei dir selbst ruhst und gleichzeitig vollkommen offen für das Leben bist.

334. Ein Tag der Dankbarkeit

Dankbarkeit lässt uns die Fülle in unserem Leben erkennen. Wofür bist du heute dankbar? Zähle drei Punkte auf. Ich bin dankbar, dass es mir heute besser geht. Ich hatte einige schwierige Tage. Ich bin dankbar für meine glückliche Beziehung. Und ich bin dankbar für meinen spirituellen Weg, der mir einen tieferen Sinn in meinem Leben gibt. Aber auch das Verzeihen ist wichtig. Verzeihen bringt uns in die Demut und in den inneren Frieden. Wem möchtest du heute etwas verzeihen, dir selbst, einem Mitmenschen, dem Leben, Gott? Sage einfach: „Ich verzeihe mir meine Fehler. Ich verzeihe meinen Mitmenschen, dass sie mich verletzt haben. Ich verzeihe dem Leben für das viele Leid auf meinem Weg. Ich verzeihe Gott, dass mein Weg schwerer ist, als ich dachte.“ Wir bitten Gott, die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe auf unserem Weg: „Om alle erleuchteten Meister, um innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg.“ Vorwärts mit Kraft und Ausdauer. Alles wird gut. Das große Gelingen ist mit dir.

335. Mein Pfingsterlebnis: Das vollständige Erwachen der Kundalini-Energie

Vor vielen Jahren ist meine Kundalini-Energie dreimal umfassend erwacht. Das erste Mal lag ich meditierend im Bett. Ich meditierte zu der Zeit jeden Tag drei Stunden im Liegen. Ich stoppte einfach nur meine Gedanken und verweilte dann so lange in der Ruhe, wie ich Lust hatte. Am ersten Tag stieg plötzlich aus meinem Wurzelchakra eine armdicke Energiesäule langsam in der Mitte meines Körper bis in den Kopf hoch. Sie durchstieß nacheinander alle Chakrenknoten. Ich beobachtete das Geschehen interessiert. Mir war damals nicht bewusst, was es bedeutete, wenn sich die Kundalini-Energie vollständig entfaltet. Ich wurde immer ruhiger, je höher die Energie aufstieg. Als die Energie in den Kopf eintrat, gab es plötzlich einen Bewusstseinsumschwung. Ich wurde in den siebten Himmel, in das höchste Paradies im Jenseits entrückt. Mein Ego löste sich vollständig auf. Ich lebte in Gott und war eins mit Gott. Ich erfuhr unermessliche Glückseligkeit, Liebe und Frieden. Ich war mir bewusst, dass ich mich in einer höheren Wahrheit befand. Diese Wahrheit bestand auf umfassendem Bewusstsein. Es wusste alles und ich konnte alles fragen. Ich hatte aber nur eine Frage. Ich existierte weiter als eigenständiges Bewusstsein, wie der Dalai Lama es von einem Buddha im Parinirvana beschreibt. Ich konnte weiterhin denken und handeln, obwohl mein Bewusstsein in großer Ruhe war. Ich war wie eine Welle im Meer, die sich bewusst ist, dass sie gleichzeitig auch das Meer ist. Nach einiger Zeit kehrte ich in mein normales Bewusstsein in meinem Körper zurück. An einem anderen Tag machte ich im Stehen meine Yogaübungen. Plötzlich stieg wieder die Kundalini-Energie auf, diesmal bis zum Scheitelchakra. Sie durchstieß das Scheitelchakra und schoß in den Himmel. Von dort aus kam sie in einem großen Kreis zurück und erfüllte das ganze Universum. Ich war eins mit dem ganzen Universum. An einem dritten Tag saß ich in meinem Zimmer. Plötzlich kam vom Himmel eine Energiesäule und floss durch das Scheitelchakra in meinem Körper. Die Energiesäule war so dick wie mein Kopf. Ich war erfüllt von unermesslicher Glückseligkeit. Aber diesmal blieb ich mit meinem Bewusstsein in meinem Körper. Ich empfand dies als das Herabkommen des Heiligen Geistes und als eine Segnung. Auf meinem Kopf

bildete sich eine Energieflamme, eine Feuerzunge, wie sie beim Pfingsterlebnis der Christen nach dem Tod von Jesus beschrieben wird. Manchmal wird auch auf dem Kopf Buddhas eine Flamme gezeichnet. So war das auch bei mir. Ich fühlte mich wie ein Buddha mit einer starken Energie im Bauch. Seit der Zeit ist eine große Sehnsucht in mir, diesen Zustand wieder zu erreichen. Aber es verlangt viel innere Reinigung der Chakren und der Energiekanäle, damit man die Kundalini-Energie bewusst vollständig aktivieren kann. Ich sehe es als das große Ziel im Yoga an. Ich praktiziere seit der Zeit täglich Kundalini-Yoga und habe schon viele verschiedene Erleuchtungszustände erlebt. Aber auf das Leben in dauerhafter Glückseligkeit warte ich noch. Mit der Gnade Gottes wird es irgendwann geschehen. Ich bete jeden Tag zu meinen erleuchteten Meistern, die alle diese Fähigkeit verwirklicht haben und mich auf meinem Weg führen.

336. Der verrückte Traum und die drei Ziele

Letzte Nacht hatte ich einen Traum. Ich träumte, dass ich gerade das Abitur gemacht hatte und die Welt mir offen stand. Ich überlegte, was ich mit meinem Leben machen wollte. Ich fand drei Ziele. Zum Ersten war die Liebe für mich wichtig. Ich wollte in einer Beziehung leben. Zum zweiten war es für mich wichtig einen guten Beruf zu haben. Und zum Dritten wollte ich mich sozial engagieren und für eine glückliche Welt arbeiten. Damals fand ich eine Frau, mit der ich zwölf Jahre zusammenlebte. Wir hatten gemeinsam ein Kind. Beruflich entschied ich mich Jura zu studieren und Rechtsanwalt zu werden. Sozial engagierte ich mich damals in der Politik.

Heute nach über 50 Jahren haben sich die drei Ziele etwas verändert. Ich lebe wieder in einer Beziehung. Und das ist gut so. Beruflich gab es in meinem Leben einige Veränderungen. Nach der Trennung von meiner ersten Frau gab ich meinen Beruf als Rechtsanwalt auf und wurde ein Yogi. In das Zentrum meines Lebens rückte der spirituelle Weg und die Erleuchtung. Und das war gut so. Durch viele Erleuchtungserfahrungen habe ich erkannt, dass der tiefere Sinn des Lebens in der Erleuchtung liegt. Nur so kann man sich vom Leid des Lebens befreien und relativ dauerhaft im Glück leben. Mein drittes Ziel ist es jetzt, mein spirituelles Wissen zu verbreiten und allen Menschen den Weg zum inneren Glück zu zeigen. Insgesamt kann ich sagen, dass ich zufrieden mit meinem Leben bin. Ich brauche eine Aufgabe, um glücklich zu sein. Und ich muss mich letztlich im inneren Glück und im erleuchteten Sein verankern, um mit dem Chaos des Lebens tanzen zu können. Was ist dein Weg der Zufriedenheit mit dem Leben?

337. So findest du Kraft, wenn du keine mehr hast

Es gibt Tage, an denen wir glauben, nicht mehr weiterzukönnen. Der Körper ist müde. Die Gedanken kreisen. Die Seele fühlt sich schwer an. Wir zweifeln an uns selbst und fragen uns, wie wir jemals wieder Kraft finden sollen. Doch oft beginnt genau dort eine neue Entwicklung. Nicht dann, wenn alles leicht ist, sondern dann, wenn wir lernen, trotz der Dunkelheit weiterzugehen.

Wahre Kraft entsteht nicht dadurch, dass wir niemals fallen. Wahre Kraft entsteht dadurch, dass wir immer wieder aufstehen. Der erste Schritt ist, anzunehmen, wie es gerade ist. Sage dir ehrlich: „Ja, ich bin erschöpft. Ja, ich habe Angst. Ja, ich bin verletzt.“ Das ist keine Schwäche. Das ist Wahrheit. Und Wahrheit ist der Beginn jeder Heilung.

Dann richte deinen Blick auf das, was dir Energie gibt. Manchmal sind es kleine Dinge: ein Spaziergang, Musik, ein gutes Gespräch, Meditation, Sport oder ein inspirierender Gedanke. Kraft wächst Schritt für Schritt. Niemand muss sein ganzes Leben an einem Tag verändern.

Oft steckt hinter unserer Erschöpfung auch unterdrückte Energie. Besonders Wut wird von vielen Menschen verdrängt. Dabei ist Wut nicht grundsätzlich schlecht. Wut ist rohe Lebenskraft. Die Frage ist nicht, ob wir Wut haben dürfen. Die Frage ist, was wir mit ihr tun. Unbewusste Wut zerstört. Bewusste Wut kann verwandeln. Wenn du verletzt wurdest, wenn du unterschätzt wurdest oder wenn das Leben unfair war, dann spüre die Energie dahinter. Nutze sie nicht gegen andere Menschen, sondern für deine Entwicklung. Sage dir: „Jetzt erst recht.“ Nutze deine Wut, um zu trainieren, zu lernen, aufzustehen, kreativ zu werden und deine Ziele zu verfolgen. Viele große Veränderungen entstehen aus einem inneren Feuer.

Auch Angst kann verwandelt werden. Angst ist oft nichts anderes als Energie, die noch keine Richtung gefunden hat. Wer Angst spürt, ist lebendig. Wer Angst spürt, steht oft vor einer wichtigen Entwicklung. Frage dich: „Was wäre möglich, wenn ich mutig handeln würde?“ Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben. Mut bedeutet, trotz der Angst weiterzugehen. Vielleicht zitterst du.

Vielleicht zweifelst du. Vielleicht fühlst du dich unsicher. Aber jeder kleine Schritt stärkt deine innere Kraft. Mit jeder Herausforderung wächst dein Vertrauen in dich selbst. Die größte Angst haben viele Menschen vor dem Tod. Und genau das kann eine große Motivation für den spirituellen Weg sein. Je weiter wir uns spirituell entwickeln, desto besser kommen wir durch den Tod und desto höher können wir nach dem Tod spirituell aufsteigen. In der Erleuchtung verschwindet die Angst vor dem Tod und wir steigen ins Licht auf. Deshalb heißt es im Buddhismus: Stirb bevor du stirbst. Überwinde dein Ego, bevor dein Körper stirbt, damit du als Buddha stirbst.

338. Denke positiv in Krisen

Hilfreich ist es in Zeiten der Schwäche, den Geist bewusst auszurichten. Negative Gedanken ziehen uns nach unten. Positive Gedanken geben Energie. Deshalb ist es wichtig, den eigenen Geist zu trainieren. Du kannst dir morgens einen Kraftsatz sagen:

„Ich glaube an mich.“

„Ich wachse an meinen Herausforderungen.“

„In mir lebt eine große Kraft.“

„Alles wird gut.“

Verbinde dich außerdem mit etwas Höherem – mit Gott, dem Leben, der Liebe oder deiner inneren Weisheit. Viele Menschen spüren neue Kraft, wenn sie beten oder meditieren. Du kannst still sprechen: „Om alle erleuchteten Meister, bitte führt und stärkt mich auf meinem Weg.“ Und dann gehe weiter. Schritt für Schritt. Vielleicht langsam. Vielleicht müde. Aber niemals ohne Hoffnung. Denn in jedem Menschen lebt eine Kraft, die größer ist als Angst, Zweifel und Schmerz. Manchmal schläft sie nur und wartet darauf, geweckt zu werden. Vorwärts mit Mut, Kraft und Ausdauer. Das große Gelingen ist mit dir.

339. Nutze deine Wut für deine Ziele

Uns wurde beigebracht, dass Wut ein „negatives“ Gefühl ist, das man herunterschlucken muss. Ein fataler Irrtum. Wut ist eine der kraftvollsten, feurigsten Energien, die der menschliche Körper produzieren kann. Während Trauer dich lähmt, will Wut handeln.

Es wird Zeit, diese zerstörerische Kraft in konstruktive Bahnen zu lenken – man nennt das Sublimierung. Der „Jetzt erst recht!“-Effekt: Nutze die Energie einer Ungerechtigkeit, einer Absage oder eines Rückschlags. Verwandle das „Warum passiert mir das?“ in ein „Ich werde euch zeigen, was ich kann!“. Fokus statt Chaos: Wut macht oft blind. Kanalisieren Sie das Feuer. Setz dich an den Schreibtisch, geh zum Sport oder arbeite an deinem Business-Plan, solange das Adrenalin pumpt. Wenn du diese Emotion in reine Produktivität umwandelst, wirst du unaufhaltbar. Wut baut keine Mauern ab – sie reißt sie ein, wenn du sie richtig lenkst.

340. Warum ist der Grundsatz der Genügsamkeit für einen spirituellen Menschen wichtig?

Genügsamkeit ist für einen spirituellen Menschen wichtig, weil sie inneren Frieden schenkt. Wer ständig mehr besitzen, mehr erreichen oder mehr sein möchte, lebt oft in Unruhe. Der Geist jagt immer dem nächsten Wunsch hinterher. Doch wahres Glück entsteht nicht nur durch äußere Dinge, sondern vor allem durch innere Zufriedenheit. Ein genügsamer Mensch erkennt: „Ich habe bereits vieles, wofür ich dankbar sein kann.“ Dadurch entsteht Ruhe im Herzen. Man wird freier von Gier, Neid und dem ständigen Vergleichen mit anderen Menschen. Viele spirituelle Wege lehren deshalb die Einfachheit. Nicht weil Besitz schlecht wäre, sondern weil zu viele Wünsche den Geist unruhig machen können. Wenn wir lernen, auch mit einfachen Dingen glücklich zu sein, entdecken wir eine tiefere Form von Reichtum.

Genügsamkeit bedeutet nicht, auf alles zu verzichten oder arm zu leben. Sie bedeutet vielmehr, bewusst zu unterscheiden: Was brauche ich wirklich? Was macht mich langfristig glücklich? Was belastet mich nur unnötig? Ein spiritueller Mensch versucht, seine Energie mehr nach innen zu richten – auf Liebe, Weisheit, Mitgefühl, Meditation oder Gott – statt sich nur über äußeren Erfolg zu definieren. Dadurch entsteht innere Freiheit.

Außerdem hilft Genügsamkeit dabei, Krisen besser zu überstehen. Wenn wir gelernt haben, mit wenig zufrieden zu sein, verlieren äußere Veränderungen ihren Schrecken. Der innere Frieden hängt dann weniger von Geld, Status oder Besitz ab. Der Philosoph Sokrates sagte sinngemäß, dass derjenige reich ist, der mit wenig zufrieden sein kann. Auch viele spirituelle Meister lebten bewusst einfach, weil sie erkannt hatten: Das Glück liegt letztlich nicht im Außen, sondern im Inneren.

341. Genügsamkeit und Wünsche

Genügsamkeit ist wichtig, weil sie dem ewigen Wachstum der Wünsche Grenzen setzt. Der Mensch neigt dazu, sein Glück in äußeren Dingen zu suchen – in Besitz, Erfolg, Anerkennung, Genuss oder Macht. Doch all diese Dinge können ihn nur kurzfristig glücklich machen. Nach einer gewissen Zeit entsteht wieder neue Unzufriedenheit, und der Mensch will noch mehr erreichen oder besitzen. So entsteht ein endloser Kreislauf der Wünsche.

Das tiefste Glück kann jedoch nicht dauerhaft im Außen gefunden werden. Aus spiritueller Sicht liegt das Hauptglück im Inneren – in Frieden, Liebe, Weisheit und letztlich in der Erleuchtung. Wer diesen inneren Reichtum nicht kennt, sucht immer weiter im Äußeren nach Erfüllung und findet doch nie endgültige Zufriedenheit. Ohne den Grundsatz der Genügsamkeit kommt der Mensch deshalb oft nicht zur tiefen Ruhe des Herzens. Er bleibt innerlich abhängig von äußeren Umständen und lebt ständig im Gefühl des Mangels.

Genügsamkeit bedeutet, bewusst Grenzen zu setzen und zu erkennen: „Ich muss nicht immer mehr haben, um glücklich zu sein.“ Dadurch entsteht Freiheit. Der Geist wird ruhiger. Die Wünsche verlieren ihre Macht. Der Mensch entdeckt Schritt für Schritt, dass wahre Zufriedenheit nicht aus dem ständigen Mehr entsteht, sondern aus innerem Frieden und einem bewussten Leben. Wer genügsam wird, öffnet sich für die einfache Schönheit des Lebens und kann tiefere spirituelle Erfahrungen machen. In der Stille und Zufriedenheit wächst die Fähigkeit, das Glück in sich selbst zu finden.

342. Jeden Tag neue Kraft finden

Das Leben fordert uns immer wieder heraus. Es gibt Tage voller Freude und Leichtigkeit, aber auch Zeiten von Erschöpfung, Enttäuschung und innerer Unruhe. Viele Menschen suchen deshalb nach einer Quelle, aus der sie dauerhaft Kraft schöpfen können. Äußere Erfolge, Besitz oder Anerkennung helfen oft nur kurzfristig. Tiefe Kraft entsteht vor allem aus einer bewussten Verbindung mit sich selbst, dem Leben und einer spirituellen Haltung.

Spiritualität muss nichts Abgehobenes sein. Sie beginnt mitten im Alltag – beim bewussten Atmen, beim achtsamen Gehen, beim freundlichen Umgang mit anderen Menschen oder beim stillen Blick in den Himmel. Viele Menschen glauben, Spiritualität müsse perfekt sein: lange Meditationen, völlige Gelassenheit oder ständige Harmonie. Doch wahre Spiritualität zeigt sich oft gerade in den kleinen Momenten. Sie zeigt sich darin, wie wir mit Schwierigkeiten umgehen, wie wir anderen begegnen und wie ehrlich wir mit uns selbst sind. Schon täglich wenige Minuten innerer Einkehr können viel verändern. Wer morgens kurz innehält und sich fragt: „Wie möchte ich heute leben?“, richtet seinen Geist neu aus. Wer abends dankbar auf den Tag blickt, stärkt Frieden und Vertrauen. Neue Kraft zu finden bedeutet nicht, niemals schwach zu sein. Es bedeutet vielmehr, immer wieder in die eigene Mitte zurückzukehren. Jeder Tag bietet die Möglichkeit für einen neuen Anfang.

343. Kleine Rituale, große Wirkung

Der Mensch braucht Rituale. Sie geben Halt, Ruhe und Orientierung. Gerade in einer hektischen Welt können kleine tägliche Gewohnheiten wie Anker wirken. Es müssen keine komplizierten Übungen sein. Oft reichen einfache Dinge:

morgens einige tiefe Atemzüge nehmen. 1 Minute bewusstes Ein- und Ausatmen senkt sofort den Stresslevel im Körper.

ein inspirierendes Wort lesen

kurz meditieren

einen Moment der Dankbarkeit pflegen

bewusst einen Tee trinken

einen Spaziergang in der Natur machen

Beim Spaziergang den Boden unter den Füßen ganz bewusst wahrzunehmen.

In stressigen Momenten für drei tiefe Atemzüge innezuhalten und sich im Hier und Jetzt zu verankern.

Solche Rituale erinnern uns daran, dass das Leben mehr ist als Stress und Funktionieren. Sie bringen uns zurück ins Hier und Jetzt. Wichtig ist dabei nicht die äußere Form, sondern die innere Haltung. Ein kleines Ritual, das mit Bewusstheit ausgeführt wird, kann mehr Kraft schenken als große Vorsätze, die nie gelebt werden.

344. Rückschläge als Lehrer

Niemand geht ohne Krisen durch das Leben. Enttäuschungen, Verluste oder Phasen der Orientierungslosigkeit gehören zum Menschsein dazu. Oft möchten wir solche Erfahrungen möglichst schnell loswerden. Doch gerade schwierige Zeiten können tiefe Lehrer sein. Rückschläge zeigen uns, wo wir wachsen dürfen. Sie machen sichtbar, woran wir festhalten, wo wir uns selbst verlieren oder welche Ängste in uns wirken. Manchmal führen Krisen dazu, dass wir unser Leben ehrlicher betrachten und neue Wege einschlagen. Das bedeutet nicht, Leid schönzureden. Schmerz bleibt Schmerz. Aber wir können lernen, ihm mit Bewusstheit zu begegnen.

Viele spirituelle Traditionen lehren, dass das Leben aus Licht und Schatten besteht. Gerade in schweren Zeiten kann sich innere Stärke entwickeln. Oft entdecken Menschen erst durch Krisen Mitgefühl, Weisheit und Vertrauen. Wer fällt und wieder aufsteht, entwickelt eine tiefere Kraft als jemand, der nie geprüft wurde. Ein wichtiger spiritueller Grundsatz lautet: Jeder Augenblick ist ein neuer Anfang.

Auch wenn gestern schwierig war, kann heute ein anderer Tag werden. Auch wenn man vom eigenen Weg abgekommen ist, kann man jederzeit zurückkehren. Wachstum geschieht selten geradlinig. Oft gehen wir vorwärts, zurück, zweifeln und finden uns erneut. Entscheidend ist nicht, niemals zu fallen. Entscheidend ist die Bereitschaft, immer wieder aufzustehen. Die Natur zeigt uns dieses Prinzip jeden Tag: Nach der Nacht kommt der Morgen. Nach dem Winter der Frühling. Alles erneuert sich ständig. Auch wir dürfen uns erneuern.

345. Deine tägliche Ausrichtung

Die innere Ausrichtung bestimmt wesentlich, wie wir unser Leben erleben. Worauf richten wir unseren Geist? Auf Angst oder Vertrauen? Auf Mangel oder Dankbarkeit? Auf Bitterkeit oder Liebe? Natürlich können wir nicht jederzeit positiv sein. Doch wir können bewusst entscheiden, welche Gedanken und Werte wir nähren möchten.

Eine tägliche Ausrichtung kann helfen:

Was ist heute wirklich wichtig?

Wie möchte ich anderen begegnen?

Was tut meiner Seele gut?

Was möchte ich loslassen?

Wofür bin ich dankbar?

Wer sich regelmäßig neu ausrichtet, verliert sich weniger im äußeren Chaos. Die eigene Mitte wird stabiler. Dabei geht es nicht um Perfektion. Niemand lebt immer vollkommen bewusst. Es genügt, immer wieder zurückzukehren – zur Achtsamkeit, zur Liebe, zur Wahrheit und zum Vertrauen.

346. Die Kraft liegt bereits in dir

Viele Menschen suchen Kraft im Außen und übersehen dabei ihre eigene innere Quelle. Doch in jedem Menschen liegt ein tiefer Raum von Ruhe, Klarheit und Lebenskraft. Dieser Raum wird oft durch Stress, Sorgen und äußere Ablenkungen verdeckt. Aber er verschwindet nie ganz. Durch Stille, Achtsamkeit und bewusste Lebensführung können wir wieder Zugang zu ihm finden.

Jeden Tag neue Kraft zu finden bedeutet deshalb nicht, ständig etwas Neues zu erreichen. Es bedeutet oft eher, zu sich selbst zurückzufinden. Und manchmal genügt dafür schon ein bewusster Atemzug, ein stiller Moment oder die Entscheidung, heute wieder neu zu beginnen.

Wie du deinen Morgen beginnst, setzt den Ton für den restlichen Tag. Wer gestresst aufspringt und sofort die Nachrichten oder E-Mails checkt, gibt die Kontrolle über seine Energie sofort an die Außenwelt ab. Eine bewusste tägliche Ausrichtung hilft dir, die Fäden selbst in der Hand zu behalten. Nimm dir gleich nach dem Aufwachen zwei Minuten Zeit für eine mentale Ausrichtung. Frage dich: Mit welcher Energie möchte ich dem heutigen Tag begegnen? Was ist mein Fokus für heute? Indem du dir jeden Tag eine klare Intention setzt – sei es Gelassenheit, Fokus oder pure Tatkraft –, wirst du ein Meister des Lebens.

347. Wie kann man Hoffnung im Leben finden?

Hoffnung entsteht oft nicht dadurch, dass plötzlich alles leicht wird. Hoffnung wächst meistens langsam – durch Sinn, Vertrauen, kleine Erfahrungen von Licht und die Entscheidung, innerlich nicht aufzugeben. Es gibt verschiedene Wege, Hoffnung im Leben zu finden:

1. Den Blick auf das richten, was noch möglich ist

Wenn Menschen verzweifelt sind, sehen sie oft nur noch das Problem. Hoffnung beginnt, wenn man wieder erkennt: Es gibt noch Möglichkeiten, Entwicklung und neue Wege. Selbst kleine Veränderungen können wichtig sein. Ein Gespräch, ein neuer Gedanke, ein Spaziergang, ein gutes Buch oder ein stiller Moment können bereits ein Anfang sein.

2. Einen tieferen Sinn entdecken

Viele Philosophen und spirituelle Lehrer sagen, dass der Mensch Hoffnung findet, wenn er einen Sinn im Leben erkennt. Der österreichische Psychologe Viktor Frankl schrieb, dass Menschen selbst schwerstes Leid besser tragen können, wenn sie ein „Wofür“ haben. Hoffnung entsteht oft dort, wo wir fühlen:

Mein Leben hat Bedeutung.

Ich kann etwas lernen.

Ich kann Liebe geben.

Ich kann innerlich wachsen.

3. Nicht alles kontrollieren wollen

Hoffnung bedeutet nicht, dass man alles sicher weiß. Hoffnung bedeutet eher Vertrauen. Viele Menschen finden Frieden, wenn sie lernen, nicht ständig gegen das Leben zu kämpfen. Im Christentum spricht Jesus Christus vom Vertrauen. Im Buddhismus lehrt Buddha, dass innere Ruhe entsteht, wenn man Anhaftung und Angst loslässt. Laotse empfiehlt, mit dem Fluss des Lebens zu gehen statt gegen ihn.

4. Kleine tägliche Lichtquellen pflegen

Hoffnung lebt von kleinen guten Erfahrungen: Dankbarkeit, Natur, Musik, Meditation, Freundschaft, Kreativität, Gebet, Bewegung, anderen Menschen helfen. Wer jeden Tag etwas Lichtvolles in sein Leben bringt, stärkt langsam seine innere Kraft.

5. Rückschläge anders sehen

Manchmal entstehen die größten inneren Veränderungen gerade durch Krisen. Viele Menschen berichten später, dass schwierige Zeiten sie tiefer, bewusster oder mitfühlender gemacht haben. Das bedeutet nicht, Leid schönzureden. Aber es bedeutet: Auch schwere Erfahrungen können einen Sinn bekommen.

6. Sich selbst liebevoll begegnen

Menschen verlieren Hoffnung oft, weil sie glauben, sie müssten perfekt sein oder hätten versagt. Hoffnung wächst leichter, wenn man sich selbst annimmt – mit Stärken und Schwächen. Der Philosoph Epikur lehrte einen mittleren Weg: kein extremes Askesetum, aber auch kein Leben nur für äußeren Besitz und Genuss. Ein einfaches, bewusstes Leben mit Freude und innerer Ruhe kann tief erfüllend sein.

7. Immer wieder neu beginnen

Das Leben verläuft selten geradlinig. Hoffnung bedeutet oft einfach: heute noch einmal anfangen. Einen kleinen Schritt machen. Weitergehen. Selbst nach dunklen Zeiten kann ein neuer innerer Frühling entstehen. Vielleicht ist Hoffnung letztlich die stille Ahnung, dass im Menschen mehr Licht lebt, als er manchmal selbst sehen kann.

348. Wie stehen die verschiedenen Religionen zur Hoffnung?

Im Christentum ist Hoffnung eng mit Vertrauen in Gott verbunden. Hoffnung bedeutet, dass der Mensch trotz Leid und Unsicherheit darauf vertraut, dass Liebe und Sinn letztlich stärker sind als Angst und Tod. Jesus Christus sprach oft davon, nicht zu verzweifeln und auf Gottes Führung zu vertrauen. Viele Christen finden Hoffnung durch: Gebet, Gemeinschaft, Nächstenliebe, Vertrauen auf Gottes Plan.

Im Buddhismus wird Hoffnung etwas anders verstanden. Dort geht es weniger um Hoffnung auf äußere Rettung, sondern mehr um den Weg zur Befreiung von Leid durch das Ziel der Erleuchtung. Buddha lehrte, dass Leid durch Anhaftung, Gier und Unwissenheit entsteht. Hoffnung liegt darin, dass jeder Mensch in ein Leben im Licht erwachen kann.

Im Hinduismus besteht Hoffnung oft darin, dass die Seele sich spirituell entwickelt und schließlich zur Einheit mit dem Göttlichen gelangt. Viele Hindus vertrauen darauf, dass das Leben einen tieferen kosmischen Sinn hat. Karma bedeutet dabei nicht Strafe, sondern Lernen und Entwicklung über viele Erfahrungen hinweg.

Trotz aller Unterschiede haben viele spirituelle Wege einen gemeinsamen Kern: Es gibt eine tiefere Wirklichkeit hinter den äußeren Problemen. Die Wege unterscheiden sich darin, ob Hoffnung eher auf Gott oder die Erleuchtung gegründet wird. Doch fast alle spirituellen Traditionen sehen Hoffnung als eine Kraft, die den Menschen innerlich trägt und verwandeln kann.

349. Vertrauen ins Leben – Warum alles seinen Platz hat

Das Leben verläuft selten geradlinig. Es gibt Zeiten des Erfolgs und Zeiten der Krise, Momente der Freude und Phasen der Unsicherheit. Oft verstehen wir erst Jahre später, warum bestimmte Ereignisse geschehen sind. Was zunächst wie ein Rückschlag erschien, erweist sich im Nachhinein als wichtiger Schritt auf unserem Weg. Vertrauen ins Leben bedeutet deshalb nicht, alles zu verstehen. Es bedeutet, darauf zu vertrauen, dass auch das Unverständliche seinen Platz im großen Ganzen hat.

In der Natur geschieht nichts zufällig. Der Winter bereitet den Frühling vor, die Nacht macht den Tag möglich, und selbst ein abgestorbener Baum wird zur Grundlage neuen Lebens. Auch unser Leben folgt oft einer tieferen Ordnung, die wir nicht immer sofort erkennen können.

Manche Begegnungen verändern unser Leben. Manche Abschiede öffnen Türen, die wir sonst nie gesehen hätten. Manche Schwierigkeiten zwingen uns dazu, Fähigkeiten zu entwickeln, die verborgen geblieben wären. Wenn wir auf unser Leben zurückblicken, erkennen wir häufig einen roten Faden, der während des Geschehens unsichtbar war. Vertrauen bedeutet daher, anzunehmen, dass auch die ungelösten Fragen und offenen Wege ihren Platz haben.

Der Gedanke, dass alles einen Grund hat, bedeutet nicht, dass jedes Ereignis gut oder angenehm ist. Schmerz bleibt Schmerz, und Verlust bleibt Verlust. Aber selbst schwierige Erfahrungen können uns etwas lehren. Manchmal lernen wir Geduld. Manchmal lernen wir Mitgefühl. Manchmal erkennen wir, was uns wirklich wichtig ist. Das Leben formt uns durch seine Erfahrungen. Jede Situation trägt eine Botschaft in sich, die wir früher oder später entdecken können. Wer darauf vertraut, dass das Leben einen Sinn enthält, kann selbst in schweren Zeiten einen inneren Halt finden. Die Frage verändert sich dann von „Warum passiert mir das?“ zu „Was kann ich daraus lernen?“

350. Dankbarkeit verändert alles

Dankbarkeit ist eine der stärksten Kräfte für ein erfülltes Leben. Sie verändert nicht unbedingt die äußeren Umstände, aber sie verändert unseren Blick auf die Welt. Wer dankbar lebt, entdeckt den Reichtum des Augenblicks. Die warme Sonne auf der Haut, ein freundliches Gespräch, ein guter Gedanke, ein stiller Moment – all diese kleinen Geschenke werden sichtbar. Dankbarkeit verschiebt den Fokus von dem, was fehlt, zu dem, was bereits vorhanden ist. Dadurch entsteht innere Fülle. Viele spirituelle Traditionen lehren, dass Dankbarkeit eine Brücke zum Vertrauen ist. Wer erkennt, wie viel Gutes bereits in seinem Leben vorhanden ist, kann leichter darauf vertrauen, dass auch die Zukunft etwas Gutes bereithält.

351. Das große Ganze verstehen

Der vielleicht wichtigste Gedanke ist, dass du nicht getrennt vom Leben bist. Du bist nicht ein Zuschauer, der zufällig in diese Welt geworfen wurde. Du bist ein Teil des Ganzen. Wie eine Welle Teil des Ozeans ist, so bist du Teil des Lebens selbst. Deine Gedanken, deine Taten, deine Erfahrungen und deine Entwicklung gehören zu diesem großen Prozess. Wenn wir das erkennen, entsteht Vertrauen. Dann müssen wir nicht mehr alles erzwingen. Wir können unseren Weg gehen, unser Bestes geben und gleichzeitig darauf vertrauen, dass das Leben uns trägt.

Vertrauen ins Leben bedeutet nicht, passiv zu werden. Es bedeutet, mutig zu handeln und zugleich zu wissen, dass wir Teil eines größeren Ganzen sind. Alles hat seinen Platz. Alles kann uns etwas lehren. Unser Weg ist einzigartig. Dankbarkeit öffnet das Herz. Und je mehr wir uns dem Leben anvertrauen, desto deutlicher erkennen wir: Das Leben arbeitet nicht gegen uns – es arbeitet mit uns.

352. Wie können wir Gott erkennen?

Mutter Meera sagt: „Erinnere dich an Gott in allem, was du tust. Meditiere, wenn du Zeit hast. Gib Gott alles, gut und schlecht, sauber und unrein. Das ist der beste und schnellste Weg zu Gott.“

Ich erkläre das so: Gott zu erkennen, bedeutet die Erleuchtungssicht zu erlangen. Der Weg dort ist extremes positives (richtiges, spirituelles) Denken. Verbunden mit einer täglichen Meditation. Durch die Meditation kommt man zur Ruhe und durch das Denken ins Licht. Man muss die Erleuchtung in Freude und Leid üben, damit man sie dauerhaft bewahren kann. Es ist wichtig sich jeden Tag auf sich selbst und seinen spirituellen Weg zu besinnen. Es ist genauso wichtig, sich jeden Tag mit den Buddhas und Bodhisattvas, den erleuchteten Meistern oder Gott zu verbinden. Durch das tägliche Gebet können sie uns auf dem spirituellen Weg helfen. Das ist meine Erfahrung. Und das rate ich allen meinen Freunden.

353. Die zehn Regeln für eine glückliche Beziehung

Eine glückliche Beziehung entsteht nicht durch Zufall. Wer diese zehn Regeln pflegt, schafft die besten Voraussetzungen für eine Partnerschaft, die nicht nur Bestand hat, sondern beide Menschen auf ihrem Lebensweg bereichert.

1. Pflegt die Liebe

Liebe ist wie ein Garten: Sie wächst, wenn man sich um sie kümmert. Kleine Gesten der Zuneigung, aufrichtige Anerkennung und Dankbarkeit halten die Liebe lebendig. Oft sind es die scheinbar kleinen Dinge, die das Herz des anderen berühren.

2. Bleibt in der Wahrheit

Vertrauen ist das Fundament jeder Beziehung. Ohne Ehrlichkeit kann kein echtes Vertrauen entstehen. Sprecht offen über eure Gedanken, Gefühle und Absichten und vermeidet Täuschungen und Heimlichkeiten.

3. Seid treu

Treue bedeutet mehr als nur körperliche Loyalität. Sie bedeutet, den Partner in Gedanken, Worten und Taten zu achten. Treue schützt die Liebe und bewahrt das Vertrauen, das eine Beziehung trägt.

4. Lernt zu verzeihen

Kein Mensch ist vollkommen. Fehler und Enttäuschungen gehören zum Leben dazu. Wer verzeihen kann, gibt der Liebe die Möglichkeit, Krisen zu überwinden und daran zu wachsen. Verzeihen bedeutet nicht zu vergessen, sondern gemeinsam weiterzugehen.

5. Denkt positiv

Glückliche Paare entwickeln eine positive Grundhaltung zueinander. Sie sehen nicht nur die Fehler des anderen, sondern vor allem seine Stärken. Wer das Gute im Partner sucht und fördert, schafft ein positives Beziehungsklima, in dem Liebe gedeihen kann.

6. Seid bereit zu Kompromissen

In einer Beziehung treffen zwei unterschiedliche Menschen aufeinander. Nicht immer kann jeder seinen Willen durchsetzen. Die Kunst besteht darin, gemeinsam den guten Weg zu finden, mit dem beide leben können.

7. Kommuniziert offen und respektvoll

Sprecht über eure Gefühle, Wünsche, Hoffnungen und Probleme. Hört einander aufmerksam zu und versucht zu verstehen, bevor ihr urteilt. Gute Kommunikation verhindert viele Missverständnisse und stärkt die Verbundenheit.

8. Verbringt regelmäßig Zeit miteinander

Eine Beziehung braucht gemeinsame Zeit, um lebendig zu bleiben. Bewusste Paarzeit, gemeinsame Erlebnisse und schöne Rituale vertiefen die Nähe und erinnern daran, warum man sich füreinander entschieden hat.

9. Verfolgt gemeinsame Ziele

Paare, die in dieselbe Richtung schauen, bleiben oft länger verbunden. Gemeinsame Werte, Träume und Lebensziele schaffen Zusammenhalt und geben der Beziehung eine gemeinsame Ausrichtung.

10. Pflegt eure Spiritualität

Ein Mensch kann nur das weitergeben, was er in sich trägt. Wer inneren Frieden, Dankbarkeit und Lebensfreude entwickelt, bringt diese Qualitäten auch in die Beziehung ein. Ob durch Gebet, Meditation, Achtsamkeit oder die Suche nach dem Sinn des Lebens – Spiritualität kann eine tiefe Kraftquelle für die Liebe sein.

345. Yoga ist ein Weg in die innere Kraft

Es gibt viele Arten des Yoga: Körperübungen, Atemübungen, Kundalini-Yoga, Gottheiten-Yoga, Guru-Yoga, Selbstbesinnung und den Weg der umfassenden Liebe. Zitat aus der Hatha Yoga Pradipika: „Ob jung oder alt, schwach oder krank, jeder kann durch Yoga erfolgreich sein. Mit Hilfe verschiedener Asanas (Körperhaltungen) und Kumbhakas (Atemübungen) erreicht man, dass die

innere Kraft erwacht. Nachdem der Yogi die Energiekanäle durch seine Yogaübungen gereinigt hat, wird er fähig, die Energie zu lenken. Wenn die schlafende Kundalini Energie durch die Hilfe eines Gurus erwacht, werden alle Energieblocken beseitigt. Der Yogi erreicht dann mühelos Samadhi (Erleuchtung). Dieses Stadium kann man nicht mit Worten beschreiben. Unaufhörliche Glückseligkeit entsteht.“

Ganz so einfach ist es aus meiner Sicht nicht. Meine Kundalini-Energie erwachte vor vielen Jahren durch meine Yogaübungen und durch die Energieübertragung meiner erleuchteten Meister. Aber der Weg der inneren Kraft, der Heilung und Erleuchtung war für mich lang. Ich glaube, dass jeder seine innere Kraft erwecken kann, wenn er es wirklich möchte. Die wichtigsten Elemente dafür sind positives Denken, Yoga, Meditation und das tägliche Gebet zu Gott, den erleuchteten Meistern oder den Buddhas und Bodhisattvas. Dann entwickelt sich alles von alleine. Wir müssen nur auf unsere innere Stimme der Weisheit hören und das tun, was sich auf unserem spirituellen Weg gerade richtig anfühlt. Für mich reichen im Moment fünf Minuten Yoga am Tag. Alle wichtigen Übungen findest du in meinem kostenlosen Buch Yoga Grundwissen.

346. Kann ein Buddhist auch Yoga praktizieren?

Ja, sehr viele Buddhisten praktizieren Yoga. Historisch sind Hinduismus und Buddhismus in derselben kulturellen Welt Indiens entstanden und haben sich gegenseitig beeinflusst. Viele Methoden ähneln sich: Meditation, Achtsamkeit, Atemübungen, Konzentration und die Arbeit an der inneren Entwicklung.

Allerdings verstehen Buddhisten und Hindus manche Dinge unterschiedlich:

Im klassischen Hinduismus geht es oft um die Vereinigung der individuellen Seele (Atman) mit dem Göttlichen (Brahman).

Im Buddhismus steht die Überwindung von Leid durch Weisheit, Mitgefühl und das Erkennen der Nicht-Anhaftung im Mittelpunkt.

Ein Buddhist kann daher problemlos Yoga als Übungsweg nutzen:

Körperübungen (Asanas) zur Gesundheit,

Atemübungen (Pranayama) zur Beruhigung des Geistes,

Meditation zur Entwicklung von Achtsamkeit und Konzentration.

Viele buddhistische Lehrer empfehlen sogar ergänzende Körper- und Atemübungen, weil ein gesunder und entspannter Körper die Meditation erleichtert. Besonders im tibetischen Buddhismus gibt es eigene Formen des Yoga, etwa das sogenannte Tsa-Lung oder die Übungen der Sechs Yogas von Naropa. Auch im Zen werden Atem- und Körperübungen traditionell geschätzt. Der Dalai Lama hat sinngemäß mehrfach betont, dass Menschen hilfreiche Methoden aus anderen Traditionen nutzen können, solange sie zu mehr Mitgefühl, Weisheit und innerem Frieden führen.

347. Der erste Schritt nach innen

Jede spirituelle Reise beginnt mit einem besonderen Moment. Vielleicht spürst du plötzlich, dass etwas in deinem Leben fehlt. Nach außen scheint alles in Ordnung zu sein. Du hast Arbeit, Familie, Freunde oder Hobbys. Und doch bleibt eine innere Sehnsucht. Die Sehnsucht nach Liebe, Frieden oder einem Glück, das tiefer reicht als die Freuden des Alltags. Dieser Moment ist der erste Schritt nach innen. Du beginnst Fragen zu stellen. Wer bin ich wirklich? Warum bin ich hier? Was ist der Sinn meines Lebens? Die spirituelle Reise beginnt mit Ehrlichkeit. Mit der Ehrlichkeit, sich einzugestehen, dass äußere Erfolge allein das Herz nicht dauerhaft erfüllen können. Sie beginnt, wenn wir den Mut finden, nach innen zu schauen.

Viele Menschen erleben diesen Wendepunkt in einer Krise. Andere entdecken ihn durch ein Buch, eine Begegnung, die Natur, Meditation oder Yoga. Doch immer steht am Anfang das gleiche Gefühl: Das Leben muss mehr sein als nur Funktionieren, Konsumieren und Überleben. Dann öffnet sich eine neue Tür. Du beginnst, bewusster zu leben. Du hörst auf deine innere Stimme. Du erkennst, dass wahre Kraft nicht von außen kommt, sondern aus deinem Inneren.

Der Weg nach innen ist kein Weg der Flucht vor der Welt. Es ist ein Weg zu dir selbst. Schritt für Schritt findest du mehr Frieden, mehr Klarheit und mehr Glück. Alles beginnt mit einem einzigen Augenblick: dem Moment, in dem du

ehrlich zu dir selbst wirst und den Mut hast, deine Sehnsucht ernst zu nehmen. Das ist der Beginn deiner spirituellen Reise.

348. Woran erkennt man, dass man auf dem spirituellen Weg ist?

Der spirituelle Weg ist oft keine gerade Linie, sondern ein tiefer, innerer Wandlungsprozess. Es geht dabei weniger darum, plötzlich „perfekt“ zu sein, sondern vielmehr darum, wie du dich selbst, deine Mitmenschen und das Leben um dich herum wahrnimmst.

Hier sind einige der klarsten Zeichen dafür, dass du dich mitten auf diesem Weg befindest:

1. Die Suche nach tieferem Sinn

Du spürst ein wachsendes Bedürfnis nach Authentizität. Oberflächliche Gespräche, rein materieller Erfolg oder das Erfüllen gesellschaftlicher Erwartungen fühlen sich plötzlich leer an. Du fragst dich stattdessen: Wer bin ich wirklich? Was gibt meinem Leben echten Sinn?

2. Erhöhte Achtsamkeit und Präsenz

Du nimmst den gegenwärtigen Moment bewusster wahr. Anstatt ständig in Gedanken in der Vergangenheit oder Zukunft zu hängen, hältst du inne. Du bemerkst die Schönheit in den kleinen Dingen – in der Natur, im Atem oder im stillen Moment des Alleinseins.

3. Größeres Mitgefühl und Verbundenheit

Die Grenze zwischen „Ich“ und „Die Anderen“ beginnt zu verschwimmen. Du entwickelst ein tiefes Mitgefühl – nicht nur für Menschen, die dir nahestehen, sondern auch für Fremde, Tiere und die Natur. Du erkennst, dass alles miteinander verwoben ist, und das Bedürfnis, die Welt positiv mitzugestalten, wächst.

4. Ein veränderter Umgang mit Krisen

Herausforderungen und schmerzhaftes Phasen wirbeln dich zwar immer noch auf, aber deine Reaktion darauf verändert sich. Anstatt dich sofort in die Opferrolle zu begeben, fragst du dich eher: Was will mir diese Situation

zeigen? Welche Botschaft oder welche Einladung zum Wachstum steckt darin? Krisen werden zunehmend als Katalysatoren für innere Stärke und Stabilität verstanden.

5. Das Bedürfnis nach Stille und Rückzug

Der Lärm der Welt wird dir manchmal zu viel. Du suchst bewusst Momente der Stille – sei es durch Meditation, Spaziergänge in der Natur, kreatives Schaffen oder einfach das schweigende Verweilen mit dir selbst. In dieser Stille findest du eine neue Form von innerem Frieden.

6. Das Loslassen von alten Mustern

Dinge, die früher einen großen Platz in deinem Leben eingenommen haben, verlieren an Bedeutung. Das können toxische Beziehungen, alte Denkgewohnheiten, das ständige Vergleichen mit anderen oder das Ego-Bedürfnis, immer recht haben zu müssen, sein. Du erlaubst dir, dich zu verändern, selbst wenn das bedeutet, Altes hinter dir zu lassen.

Ein wichtiger Gedanke dabei: Der spirituelle Weg bedeutet nicht, dass du keine Angst, keinen Zweifel oder keinen Ärger mehr spürst. Es bedeutet, dass sich deine Beziehung zu diesen Gefühlen verändert. Du wirst zum Beobachter deiner Innenwelt und erkennst, dass du nicht deine Gedanken bist, sondern der Raum, in dem sie stattfinden.

349. Wie kannst du Frieden in dir finden?

Wir leben in einer Welt, die permanent laut ist. Doch die tiefste Kraftquelle liegt in der Stille. Wenn du es schaffst, im Moment anzukommen und die äußeren sowie inneren Geräusche für einen Augenblick herunterzufahren, passiert etwas Magisches: Du findest Frieden und Glück in dir selbst. Aus der Ruhe schöpfst du frische Energie, Kreativität und Gelassenheit für die Herausforderungen des Lebens. Im Hier und Jetzt anzukommen bedeutet nicht, dass deine Gedanken plötzlich magisch verschwinden. Der Schlüssel liegt im Beobachten. Stell dir deine Gedanken und Gefühle wie Wolken am Himmel vor. Du bist nicht die Wolke – du bist der weite, unendliche Himmel, an dem sie vorbeiziehen. Wenn du Ärger, Unruhe oder Freude spürst, nimm es wahr, ohne es sofort zu bewerten oder zu analysieren. Durch das wertfreie

Beobachten verlierst du dich nicht mehr in deinen Emotionen, sondern gewinnst die Kontrolle über deine Reaktion zurück. Wenn das Gedankenkarussell sich unaufhörlich dreht, wirken Yoga, Meditation und bewusste Selbstbesinnung wie ein Anker. Du ziehst die Aufmerksamkeit von der äußeren Reizüberflutung ab und lenkst sie nach innen. In Momenten der Ruhe können wir unsere innere Stimme besser wahrnehmen. Schon wenige Minuten bewusster Stille am Tag können eine große Wirkung haben. Wer regelmäßig in die Stille geht, entdeckt nach und nach einen Ort des Friedens in sich selbst.

350. Loslassen, was dich schwächt

Viele Menschen verbringen einen großen Teil ihrer Kraft damit, festzuhalten. Sie halten an alten Verletzungen fest, an Enttäuschungen, an Ängsten, an Vorstellungen darüber, wie das Leben sein sollte. Sie halten an Menschen fest, die längst ihren eigenen Weg gehen. Sie halten an Rollen fest, die nicht mehr zu ihnen passen. Sie halten sogar an ihrem eigenen Leid fest, weil es ihnen vertraut geworden ist. Doch Festhalten kostet Energie. Jeder Gedanke, der ständig um Vergangenes kreist, bindet Kraft. Jeder Versuch, das Leben vollständig zu kontrollieren, erzeugt Anspannung. Jeder innere Widerstand gegen das, was bereits geschehen ist, raubt Frieden. Loslassen bedeutet nicht aufzugeben. Loslassen bedeutet, die Energie aus dem Kampf zu nehmen. Es bedeutet anzuerkennen, was ist, und den Blick wieder nach vorne zu richten.

Die größte Illusion, der wir im Leben erliegen, ist die Illusion der Kontrolle. Das Leben hält sich selten an Drehbücher. Wenn du versuchst, alles zu kontrollieren, wirst du starr. Wenn wir loslassen und die Kontrolle abgeben, passiert etwas, das im ersten Moment Angst machen kann: Es entsteht Leere. Die Leere nach dem Loslassen ist kein Vakuum des Mangels, sondern ein Raum der Fülle. Wenn wir alles loslassen und nichts ablehnen, fallen wir ins erleuchtete Sein. In uns entsteht Glück. Wir handeln aus der Liebe und der Fülle heraus. Und plötzlich ist alles richtig so wie es ist.

351. Übernimm die Verantwortung für dein Leben

Ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur persönlichen Kraft besteht darin, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Solange wir andere

Menschen, die Vergangenheit oder die Umstände für unser Glück verantwortlich machen, geben wir unsere Macht ab. Natürlich können wir nicht alles kontrollieren, was geschieht. Verantwortung bedeutet, die eigene Gestaltungsfreiheit zu erkennen. Du kannst entscheiden: Welche Gedanken du pflegst. Welche Gewohnheiten du entwickelst. Mit welchen Menschen du Zeit verbringst. Welche Ziele du verfolgst. In dem Moment, in dem du Verantwortung übernimmst, wirst du vom Zuschauer zum Gestalter deines Lebens.

Buddha lehrte den achtfachen Pfad zur Erleuchtung. Zuerst muss man Weisheit erlangen. Die größte Weisheit besteht darin zu erkennen, dass das Glück eines Menschen vorwiegend in ihm selbst liegt und durch ihn selbst entwickelt werden muss. Ein Mensch wird glücklich, wenn er an sich selbst arbeitet, positiv denkt, meditiert und sein inneres Glück pflegt. Der zweite Schritt ist es einen klaren Entschluss zu fassen. Man muss sich klar dafür entscheiden glücklich sein zu wollen. Man muss sich entscheiden in der Liebe zu leben. Man muss sich dafür entscheiden die Erleuchtung zu erlangen. Dann sollte man eine Lebensweise führen, durch die man sich innerlich entwickeln kann. Dann kommt als letzter Schritt die spirituelle Zielstrebigkeit. Erleuchtung entsteht nur durch die innere Anstrengung, die tägliche Meditation und die Achtsamkeit im Denken und Handeln. Mögen wir alle die Verantwortung für unser Leben übernehmen und unser inneres Potential entwickeln.

352. Vertrauen lernen

Vertrauen ist eine der größten spirituellen Kräfte. Es bedeutet, auch dann weiterzugehen, wenn du den Weg noch nicht vollständig erkennen kannst. Es bedeutet, an das Gute zu glauben, selbst wenn Zweifel auftauchen. Vertrauen wächst nicht durch Nachdenken, sondern durch Erfahrung. Jedes Mal, wenn du einen Schritt wagst und merkst, dass das Leben dich trägt, wird dein Vertrauen stärker.

Vertraue in dich selbst. Tief in dir gibt es einen Ort der Weisheit. Dort findest du Antworten, die kein Buch und kein anderer Mensch dir geben kann. Vertraue darauf, dass du mehr Kraft, Liebe und Erkenntnis in dir trägst, als du

oft glaubst. Denke gründlich nach. Was sagt dir deine persönliche Weisheit? Was ist dein Weg der Wahrheit und Liebe? Was fühlt sich richtig an?

Vertraue auch auf die höhere Wirklichkeit. Nenne sie Gott, das Universum, das Leben oder das göttliche Bewusstsein. Viele Menschen fühlen sich zudem von den großen spirituellen Lehrern begleitet – von den erleuchteten Meistern, den Engeln, den Buddhas und Bodhisattvas. Sie helfen uns über eine höhere Bewusstseinsdimension, wenn wir sie darum bitten.

Der einfachste Weg, Vertrauen zu entwickeln, ist die tägliche spirituelle Praxis. Ein Gebet am Morgen. Einige Minuten Meditation. Ein Mantra, das du wiederholst. Solche Übungen öffnen dein Herz und verbinden dich mit deiner inneren Weisheit. Die Kraft des Vertrauens zeigt sich besonders in schwierigen Zeiten. Wenn du nicht mehr weiterweißt, wenn Pläne scheitern oder sich Türen schließen, kannst du lernen, dich führen zu lassen. Statt krampfhaft nach Lösungen zu suchen, darfst du still werden und lauschen. Oft entsteht gerade in der Stille eine neue Richtung.

Ausdauer gehört ebenfalls zum Vertrauen. Wer einen spirituellen Weg geht, erlebt Höhen und Tiefen. Es gibt Tage voller Licht und Tage voller Zweifel. Wahres Vertrauen bedeutet, trotzdem weiterzugehen. Nicht aufzugeben. Immer wieder zu meditieren, zu beten, zu lieben und das Gute zu suchen. Der Weg entsteht im Gehen. Niemand kennt von Anfang an sein ganzes Leben. Jede Erfahrung, jede Entscheidung und jede Erkenntnis formt den nächsten Abschnitt des Weges. Und selbst wenn der Weg manchmal verborgen erscheint, entfaltet er sich genau in dem Moment, in dem du mutig den nächsten Schritt gehst.

353. Wahrheit und Liebe sind die Grundlagen tiefen Glücks

Ich möchte, dass alle Wesen glücklich sind. Ich wünsche eine Welt der Liebe, des Friedens und des Glücks. Ich möchte, dass alle Menschen den Weg zur Erleuchtung finden. In einer tiefen Erleuchtung erkannte ich, dass Wahrheit und Liebe dafür die Basis sind. Es gibt viel Lüge in der Welt. Es gibt viele Menschen, die ein Opfer dieser Lügen werden. Sie verfehlen deshalb ihren Weg des tiefen Glücks, der Gesundheit, der Liebe und der Weisheit. Wie kann man die Wahrheit erkennen? Durch ausreichend Information, gründliches Nachdenken und ein gutes inneres Gespür. Jeder darf seinen Weg finden, der Weg des Glücks, der Liebe und der Erleuchtung ist individuell. Aber wir sollten uns bemühen in der Wahrheit und der Liebe zu leben. Im Yoga, im Buddhismus und im Christentum gilt Wahrheit als ein hoher Wert. Gleichzeitig gibt es aber auch in der Spiritualität viel Egoismus. Lüge und Unwahrheit. Das finden wir nur durch klares Nachdenken, ein gutes inneres Gespür und die Verankerung in der eigenen Weisheit heraus. Ich wünsche euch heute ein gutes Gespür für euren Weg der Wahrheit. Möget ihr alle euren Weg der Liebe, des Friedens und des Glücks finden.

354. Was ist der Weg der Wahrheit, der Liebe, des Friedens und des Glücks?

Der Weg der Wahrheit, der Liebe, des Friedens und des Glücks beginnt im Inneren des Menschen. Viele spirituelle Traditionen beschreiben ihn etwas unterschiedlich, doch sie weisen oft auf ähnliche Grundprinzipien hin:

1. Der Weg der Wahrheit

Wahrheit beginnt mit Ehrlichkeit gegenüber sich selbst. Wer seine Gedanken, Gefühle, Wünsche und Ängste erkennt, gewinnt Klarheit. Wahrheit bedeutet auch, die Wirklichkeit anzunehmen, wie sie ist, statt gegen sie anzukämpfen.

2. Der Weg der Liebe

Liebe wächst, wenn wir unser Herz öffnen – für uns selbst, für andere Menschen und für das Leben. Liebe zeigt sich in Mitgefühl, Güte, Vergebung und dem Wunsch, zum Wohl aller zu handeln.

3. Der Weg des Friedens

Frieden entsteht, wenn der innere Kampf nachlässt. Wer lernt loszulassen, was er nicht ändern kann, und sich auf das Wesentliche konzentriert, findet mehr Gelassenheit. Meditation, Gebet, Achtsamkeit oder stille Reflexion können diesen Frieden fördern.

4. Der Weg des Glücks

Tiefes Glück ist oft weniger von äußeren Umständen abhängig, als viele glauben. Es entsteht durch Dankbarkeit, sinnvolles Handeln, gute Beziehungen und die Erfahrung, mit sich selbst im Einklang zu sein.

355. Wie kann man sich Gott vorstellen?

Gott ist etwas, das man mit dem Verstand nicht vollständig erfassen kann. Gott ist keine begrenzte Vorstellung, kein Bild und kein Begriff. Gott ist eine Bewusstseinsdimension, die jenseits aller Gedanken und Vorstellungen liegt und die der Mensch in tiefen spirituellen Erfahrungen, in der Erleuchtung, erfahren kann. In diesem Zustand erfährt man eine Wirklichkeit, die nicht getrennt ist von einem selbst, sondern als tiefster Grund des eigenen Seins erlebt wird.

Weil diese Erfahrung über alle Begriffe hinausgeht, kann man sie eigentlich nicht beschreiben. Worte können nur Hinweise sein. Menschen haben diese höchste Wirklichkeit deshalb mit verschiedenen Bildern und Eigenschaften beschrieben: als unendliche Ruhe, vollkommenes Glück, bedingungslose Liebe, ewige Wahrheit und strahlendes Licht.

Auf einer anderen Ebene kann der Mensch sich Gott in einer persönlichen Gestalt vorstellen – als Gottheit, als göttliche Mutter, als weisen alten Mann oder als lichtvolle Erscheinung. Solche Bilder sind keine Begrenzung Gottes, sondern Wege, um eine Verbindung zu dieser höheren Wirklichkeit aufzubauen. Sie helfen dem Menschen, sein Herz zu öffnen, Vertrauen zu entwickeln und die göttliche Kraft in sich zu erwecken.

Viele spirituelle Traditionen sehen die Erleuchteten als Ausdruck dieser göttlichen Wirklichkeit. Durch Menschen wie Jesus, Mutter Maria, Buddha und andere Heilige kann die Qualität des Göttlichen für uns sichtbar und erfahrbar werden. Ihre Liebe, ihr Mitgefühl und ihre Weisheit sind wie Fenster, durch die das Licht Gottes in die Welt scheint.

Vielleicht kann man sagen: Gott ist das unendliche Licht hinter allen Formen. Die Formen helfen uns, dieses Licht zu erkennen. Die Erleuchtung bedeutet, dieses Licht nicht nur zu verehren, sondern zu erfahren – und zu erkennen, dass die tiefste Wahrheit allen Lebens mit diesem Licht verbunden ist.

356. Das Geheimnis der Erleuchtung ist die innere Reinigung

Erleuchtung bedeutet inneres Glück, innere Kraft, innere Heilung und innerer Frieden. Doch wie kommen wir dort hin? In der Bibel steht: „Selig sind die im Herzen Reinen, denn sie werden Gott schauen.“ Chagdud Rinpoche lehrte: „Lösen sich die Verspannungen, ist die Erleuchtung nicht fern.“

Verspannungen sitzen im Körper und im Geist. Sie sind meistens durch den Stress des Lebens und falsche Gedankenhaltungen verursacht. Viele Traumata stammen auch aus früheren Leben. Innere Reinigung bedeutet systematische Auflösung der inneren Verspannungen. Körperliche Verspannungen können wir durch Körperübungen, Yoga und Atemübungen auflösen. Geistige Verspannungen lösen sich durch die Arbeit an den Gedanken, durch die Meditation und durch den Kundalini-Yoga. Der Kundalini-Yoga besteht aus Visualisierungen, Mantras und Atemtechniken. Wir visualisieren uns als Buddha oder Göttin und aktivieren dadurch die innere Energie. Ruhen wir in der inneren Energie, heilt sie uns. Wesentlich dabei ist ein gutes inneres Gefühl. Wir müssen erspüren, was uns gerade hilft und was die Energieblockaden auflöst. Wichtig ist auch das Üben positiver Eigenschaften wie innerer Frieden, innere Kraft, inneres Glück und umfassende Liebe. Positive Eigenschaften aktivieren unsere Chakren und bewirken innere Kraft und Erleuchtung. Der dritte wichtige Punkt ist die Ausdauer. Wenn wir jeden Tag etwas an uns arbeiten, wachsen wir auf die Dauer ins Licht. Im Idealfall bekommen wir auch die Hilfe der erleuchteten Meister. Sie können uns Energie übertragen und unsere Energieblockaden auflösen. Also vorwärts mit Ausdauer und innerem Gefühl.

357. Das Geheimnis der Erleuchtung – einfach erklärt

Erleuchtung bedeutet, dass wir tief in uns Frieden, Freude, Kraft und Heilung finden. Viele Menschen suchen danach. Aber wie gelangt man dorthin? Eine einfache Antwort lautet: durch innere Reinigung. Im Laufe des Lebens sammeln sich Belastungen an. Stress, Ängste, Sorgen, negative Gedanken und schmerzhaft Erfahrungen hinterlassen Spuren in unserem Körper und in unserem Geist. Dadurch entstehen innere Spannungen und Blockaden. Sie können uns daran hindern, glücklich und friedlich zu sein.

Innere Reinigung bedeutet, diese Belastungen nach und nach aufzulösen.

Der Körper kann durch Bewegung, Yoga, Entspannung und bewusstes Atmen lockerer werden.

Der Geist kann durch positive Gedanken, Meditation und Achtsamkeit ruhiger werden.

Das Herz öffnet sich durch Liebe, Mitgefühl, Dankbarkeit und Freundlichkeit.

Je mehr innere Spannungen sich lösen, desto mehr kommen unsere natürlichen guten Eigenschaften zum Vorschein. Frieden, Freude, Liebe und Kraft sind dann nicht mehr etwas, das wir suchen müssen. Sie sind bereits in uns vorhanden. Wichtig ist dabei, auf das eigene innere Gefühl zu hören. Jeder Mensch ist etwas anders. Deshalb darf jeder selbst herausfinden, welche Übungen und Wege ihm helfen.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Regelmäßigkeit. Kleine Schritte jeden Tag wirken oft stärker als große Anstrengungen von Zeit zu Zeit. Wer geduldig übt, verändert sich langsam und nachhaltig. Viele spirituelle Traditionen lehren außerdem, dass wir Unterstützung von weisen Lehrern, Heiligen oder erleuchteten Meistern erhalten können. Sie können uns auf unserem Weg führen, weil sie das Ziel kennen und uns spirituelle Energie übertragen können.

Erleuchtung kann man nicht erzwingen. Das Ego kann das Ego nicht auflösen. Was wir aber tun können, ist uns innerlich zu reinigen. Wenn wir jeden Tag etwas von unseren inneren Verspannungen auflösen, entsteht die Erleuchtung

von alleine. Eines Tages erwacht von alleine unsere innere Energie und wir sind im inneren Glück.

So kann man das Geheimnis der Erleuchtung einfach zusammenfassen: Löse nach und nach deine inneren Spannungen. Pflege Frieden, Liebe und positive Gedanken. Höre auf deine innere Weisheit. Übe regelmäßig. Dann wachsen Glück, Kraft und Frieden ganz natürlich in deinem Leben.

358. Nils beschreibt den Weg des Kundalini-Yoga

Für Nils ist Kundalini-Yoga einer der tiefsten und kraftvollsten Wege des Yoga. Er sieht darin einen direkten Weg zur Entwicklung innerer Kraft, zu innerem Glück, Frieden und zur Erfahrung des eigenen höheren Bewusstseins.

Kundalini-Yoga verbindet für ihn die Essenz des indischen Hatha-Yoga mit den tiefen Meditationswegen des tibetischen Buddhismus. Im Mittelpunkt steht die Erweckung und bewusste Lenkung der inneren Energie. Dies geschieht durch verschiedene Methoden: Visualisierungen, Mantras, Atemübungen, Körperhaltungen und Meditationen auf die Energiezentren des Körpers.

Die Tradition des Kundalini-Yoga geht davon aus, dass im Menschen eine schlummernde spirituelle Kraft vorhanden ist – symbolisiert durch die Kundalini-Schlange, die am unteren Ende der Wirbelsäule ruht. Durch spirituelle Praxis kann diese Energie erwachen und sich nach oben entfalten.

Ein wichtiges Element des Kundalini-Yoga ist die Meditation auf die Chakren. Die Chakren werden als feinstoffliche Energiezentren beschrieben, die mit verschiedenen Bewusstseinsqualitäten verbunden sind. Wenn der Übende seine Aufmerksamkeit auf diese Zentren richtet, kann sich die innere Energie verstärken und bewusster erfahren werden.

Besonders wichtig ist dabei die Vorstellung des mittleren Energiekanals. Die Kundalini-Energie wird traditionell so beschrieben, dass sie vom Wurzelchakra über die verschiedenen Energiezentren bis zum Scheitelchakra aufsteigt. Diese Erfahrung wird mit tiefer Freude, innerem Frieden, Klarheit und einem Gefühl der Einheit mit dem Leben verbunden.

Nils betrachtet den Kundalini-Yoga als eine universelle spirituelle Kraft, die in verschiedenen Kulturen in symbolischer Form auftaucht. In der Hatha-Yoga-Tradition finden sich zahlreiche Übungen zur Aktivierung der inneren Energie, besonders in der klassischen Schrift Hatha-Yoga-Pradipika. Auch in religiösen Symbolen anderer Traditionen sieht er Hinweise auf ähnliche innere Prozesse. So deutet er beispielsweise die Geschichte von Moses und seinem Stab, der

sich in eine Schlange verwandelt, als ein Symbol für die erwachende spirituelle Kraft und die Entwicklung innerer Fähigkeiten.

Seit vierzig Jahren praktiziert Nils Horn Kundalini-Yoga. Seine persönliche Meditation beginnt häufig damit, die innere Energie zu aktivieren. Danach richtet er den Geist auf das innere Glück aus. Er beschreibt die Erfahrung so, dass die Energie dann selbstständig eine reinigende Wirkung entfalten kann. Die Meditation wird für ihn zu einem mühelosen und glückseligen Zustand, in dem er sich mit seiner inneren Quelle verbindet.

Gleichzeitig betont Nils, dass der Kundalini-Weg mit Achtsamkeit und Verantwortung gegangen werden sollte. Intensive spirituelle Übungen können manchmal starke innere Prozesse auslösen. Deshalb empfiehlt er, sanft vorzugehen, auf die eigene Balance zu achten und sich innerlich an erfahrenen spirituellen Lehrern und erleuchteten Meistern auszurichten.

In seinen eigenen Gruppen hat Nils erlebt, dass eine behutsame und liebevolle Praxis einen sicheren Rahmen schaffen kann. Sein persönlicher Weg war jedoch nicht immer einfach. Auch er durchlief schwierige Phasen, in denen starke innere Prozesse stattfanden. Gerade diese Erfahrungen haben ihm gezeigt, wie wichtig Geduld, Vertrauen und eine stabile spirituelle Ausrichtung sind.

Trotz aller Herausforderungen möchte Nils den Kundalini-Yoga nicht missen. Für ihn ist er ein kostbarer Weg, der jeden Tag helfen kann, in Kontakt mit innerem Glück, Liebe und Frieden zu kommen. Seine Erfahrung fasst er so zusammen: Die Kundalini ist eine innere Kraftquelle. Wenn wir sie mit Weisheit, Liebe und Achtsamkeit erwecken, kann sie uns auf dem Weg zu innerem Glück, Frieden und Erleuchtung begleiten.

359. Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga ist ein spiritueller Weg zur Entfaltung der inneren Kraft. Im Mittelpunkt steht die Vorstellung, dass in jedem Menschen eine große spirituelle Energie verborgen liegt. Diese Energie wird in der Yogatradition als Kundalini bezeichnet. Das Wort „Kundalini“ bedeutet die „aufgerollte Schlange“ und symbolisiert eine Kraft, die im Menschen ruht und darauf wartet, erweckt zu werden.

Kundalini-Yoga verbindet verschiedene Methoden miteinander. Dazu gehören Körperübungen, Atemtechniken, Mantras, Visualisierungen und Meditation. Durch diese Praktiken wird die Lebensenergie gestärkt und nach innen gelenkt. Ziel ist es, den Geist zu beruhigen, innere Blockaden aufzulösen und einen Zustand von Frieden, Freude und Bewusstheit zu entwickeln.

Eine wichtige Rolle spielen dabei die Chakren. Die Chakren werden als Energiezentren im Körper verstanden. Nach der traditionellen Yogalehre kann die Kundalini-Energie durch diese Zentren aufsteigen. Dabei durchläuft sie verschiedene Bewusstseins Ebenen. Mit jedem Schritt können sich neue Einsichten, mehr innere Kraft und ein tieferes Verständnis des Lebens entfalten.

Viele Menschen beginnen mit Kundalini-Yoga, weil sie sich mehr Energie, Gelassenheit oder Lebensfreude wünschen. Mit der Zeit entdecken sie oft, dass es um weit mehr geht. Kundalini-Yoga kann zu einem Weg der Selbsterkenntnis werden. Er lädt dazu ein, die eigenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensmuster bewusst wahrzunehmen und schrittweise zu transformieren.

Die spirituellen Traditionen beschreiben das Erwachen der Kundalini als einen Prozess der inneren Reinigung. Alte Spannungen, Ängste und Begrenzungen können sich lösen. Dadurch entsteht mehr Raum für Liebe, Mitgefühl, Klarheit und inneren Frieden. Dieser Prozess verläuft bei jedem Menschen anders. Manche erleben ihn sanft und allmählich, andere machen intensivere Erfahrungen.

Deshalb ist es wichtig, Kundalini-Yoga mit Geduld und Achtsamkeit zu praktizieren. Es geht nicht darum, besondere Erfahrungen zu erzwingen. Die

innere Entwicklung folgt ihrem eigenen Rhythmus. Wer regelmäßig übt, Vertrauen entwickelt und auf seine innere Stimme hört, schafft die besten Voraussetzungen für einen harmonischen Weg.

Kundalini-Yoga ist letztlich ein Weg zurück zur eigenen Mitte. Er erinnert uns daran, dass die Quellen von Kraft, Frieden, Liebe und Glück bereits in uns vorhanden sind. Durch die Praxis lernen wir, diese Quellen freizulegen und immer bewusster aus ihnen zu leben. So wird Kundalini-Yoga nicht nur zu einer Methode der Meditation, sondern zu einem Weg der inneren Entfaltung und des spirituellen Erwachens.

356. Gott ist Liebe

Im Christentum findet sich die berühmte Aussage: „Gott ist Liebe“ (1. Johannes 4,8). Damit ist gemeint, dass Liebe nicht nur eine Eigenschaft Gottes ist, sondern sein Wesen. Gott erschafft aus Liebe, erhält die Welt aus Liebe und lädt die Menschen zu einem Leben in Liebe ein. Wer selbstlos liebt, kommt Gott näher.

Im Buddhismus wird zwar nicht von einem persönlichen Gott gesprochen, doch Mitgefühl (Karuna) und liebende Güte (Metta) gelten als höchste Tugenden. Ein erwachter Mensch entwickelt eine grenzenlose Liebe zu allen Wesen. In diesem Sinn könnte man sagen: Das, was andere Religionen „Gott“ nennen, zeigt sich im Buddhismus als grenzenlose Weisheit und grenzenloses Mitgefühl.

Auch im Hinduismus wird Gott als reine Liebe verstanden. Die Liebe zu Gott (Bhakti) und Gottes Liebe zu allen Wesen gelten als Wege zur Befreiung. Viele Heilige beschreiben die höchste Erfahrung als ein Meer aus Liebe, in dem die Trennung zwischen Mensch und Gott verschwindet.

Aus spiritueller Sicht könnte man sagen: Wenn Hass trennt und Leiden vergrößert, dann führt Liebe in die entgegengesetzte Richtung – zu innerem Frieden, Mitgefühl und einem Bewusstsein der Einheit. Deshalb sehen viele Mystiker die Liebe als den unmittelbarsten Ausdruck des Göttlichen.

Ob man sagt „Gott ist Liebe“ oder „die höchste Wirklichkeit ist Liebe“, hängt von der jeweiligen religiösen oder philosophischen Sichtweise ab. Gemeinsam

ist vielen Traditionen die Überzeugung, dass ein Leben in Liebe den Menschen seinem höchsten Potenzial näherbringt.

358. Kundalini-Meditation für inneren Frieden

Setze dich bequem auf einen Stuhl oder in den Schneidersitz. Richte deine Wirbelsäule auf. Lege die Hände entspannt auf die Oberschenkel. Schließe sanft die Augen. Atme einige Male tief ein und aus. Mit jedem Ausatmen lässt du Anspannung los. Dein Körper wird ruhig. Dein Geist wird still.

Spüre nun den Bereich am unteren Ende deiner Wirbelsäule. Stelle dir dort ein warmes, rotes Licht vor. Es ist die Quelle deiner Lebenskraft. Atme in dieses Licht hinein. Mit jedem Atemzug wird es etwas heller und stärker. Denke nun einige Male langsam und achtsam: „Ich bin voller Kraft.“ Spüre die Energie in deinem Körper.

Lenke dann deine Aufmerksamkeit in die Mitte des Bauches. Stelle dir dort ein orangefarbenes Licht vor. Atme in dieses Licht hinein und denke: „Ich bin voller Lebensfreude.“ Lass die Energie frei fließen.

Gehe weiter zum Solarplexus oberhalb des Bauches. Dort strahlt ein goldenes Licht. Denke: „Ich bin voller innerer Stärke.“ Spüre Vertrauen und Mut.

Lenke deine Aufmerksamkeit zum Herzen. Stelle dir ein grünes oder rosafarbenes Licht vor. Denke: „Ich lebe in Liebe.“ Lass Liebe und Mitgefühl in deinem Herzen entstehen. Gehe weiter zur Kehle. Dort leuchtet ein hellblaues Licht. Denke: „Ich spreche die Wahrheit.“ Spüre Klarheit und Aufrichtigkeit.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit zur Mitte der Stirn. Ein indigo-farbenes Licht leuchtet dort. Denke: „Ich erkenne die Weisheit in mir.“ Spüre innere Klarheit.

Richte schließlich deine Aufmerksamkeit auf den Scheitelpunkt deines Kopfes. Stelle dir dort ein strahlendes weißes oder violettes Licht vor. Denke: „Ich bin eins mit dem Licht.“ Spüre, wie sich die Energie vom unteren Ende der Wirbelsäule durch alle Chakren bis zum Scheitel erhebt.

Verweile nun einige Minuten in der Stille. Nimm wahr, was geschieht. Versuche nichts zu erreichen. Sei einfach da. Wenn angenehme Energie, Frieden oder Glück entstehen, genieße sie. Wenn Gedanken auftauchen, lass sie vorüberziehen wie Wolken am Himmel. Zum Abschluss stelle dir vor, dass sich Licht und Frieden in deinem ganzen Körper ausbreiten. Denke: „Möge ich glücklich sein. Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge Frieden in der Welt sein.“ Atme tief ein und aus. Bewege langsam Hände und Füße. Öffne die Augen. Nimm den inneren Frieden mit in deinen Tag.

359. Sofia entdeckt die Kraft des richtigen Denkens

Sofia saß eines Morgens unter ihrem Lieblingsbaum und meditierte über die Macht der Gedanken. Sie hatte schon lange gewusst, dass Gedanken unser Leben beeinflussen. Doch jetzt begann sie, dieses Gesetz immer tiefer zu verstehen. „Es kommt darauf an, wie wir positives Denken praktizieren“, sagte Sofia zu sich selbst. „Positive Gedanken sind eine große Kraft, aber wir müssen sie mit Weisheit anwenden.“

Sie erkannte ein grundlegendes Gesetz des Geistes: Gedanken und Gefühle sind miteinander verbunden. Ein liebevoller Gedanke kann ein warmes Gefühl im Herzen entstehen lassen. Ein ängstlicher oder negativer Gedanke kann dagegen Unruhe und Leid erzeugen. Sofia beobachtete die Menschen in ihrem Umfeld. Manche Menschen wiederholten ständig Gedanken der Sorge, der Angst oder des Ärgers. Dadurch wurden sie immer unzufriedener und zogen auch ihre Mitmenschen herunter. Andere Menschen pflegten Gedanken der Hoffnung, Dankbarkeit und Liebe. Ihre Ausstrahlung war anders. Sie gaben anderen Menschen Kraft und verbreiteten Freude.

„Der Geist ist wie ein Garten“, dachte Sofia. „Was ich darin pflanze, wird wachsen.“ Sie begann deshalb bewusst Gedanken der Dankbarkeit zu üben. Jeden Tag erinnerte sie sich an die guten Dinge in ihrem Leben: die Schönheit der Natur, die Menschen, die sie liebten, die Möglichkeit zu lernen und spirituell zu wachsen. Sie bemerkte, dass ihr Geist sich dadurch immer stärker auf die Fülle des Lebens ausrichtete. Auch in ihren Beziehungen veränderte sich etwas. Früher hatte sie manchmal mehr auf die Fehler anderer Menschen geschaut. Jetzt übte sie, die guten Eigenschaften zu sehen. Sie dachte liebevolle Gedanken über die Menschen, die ihr nahestanden. Und tatsächlich wuchsen dadurch Verständnis, Harmonie und Liebe.

Sofia erkannte auch die Kraft der Selbstbilder. Wenn sie dachte: „Ich bin schwach“, fühlte sie sich klein und unsicher. Wenn sie aber dachte: „Ich habe Kraft in mir. Ich kann Herausforderungen bewältigen“, entstand eine neue innere Energie. Gleichzeitig lernte sie die Bedeutung von Demut, Bescheidenheit und Genügsamkeit. Sie musste nicht immer mehr besitzen oder

erreichen. Indem sie dankbar mit dem gegenwärtigen Moment war, entstand eine tiefe Ruhe in ihr.

Im Laufe ihres spirituellen Weges machte Sofia eine große Erfahrung. Sie erkannte, dass extreme Klarheit des Geistes eine tiefe Veränderung bewirken kann. Durch eine lange Zeit intensiver positiver Ausrichtung lösten sich viele ihrer inneren Verspannungen. Gedanken, die früher Stress erzeugt hatten, verloren ihre Macht. Sie verstand: Innerer Stress entsteht oft durch bestimmte Gedanken. Und wenn diese Gedanken erkannt und verwandelt werden, kann sich auch die innere Anspannung lösen.

Als ihr Geist immer stiller wurde, erwachte in ihr ein tiefes inneres Glück. Es war kein oberflächliches Glück, das von äußeren Dingen abhängig war. Es war eine stille Freude, die aus ihrem eigenen Wesen kam. Sofia erinnerte sich an die Lehre Buddhas vom richtigen Denken. Der Geist soll auf Gedanken ausgerichtet werden, die Befreiung bringen: Gedanken der Liebe, des Mitgefühls, der Weisheit und des Friedens. Sie erkannte: Nicht jeder Gedanke ist gleich. Manche Gedanken führen zu Leid, andere führen zum Glück. Der weise Mensch lernt, seinen Geist zu lenken.

Von diesem Tag an betrachtete Sofia jeden Gedanken wie einen Samen. Sie fragte sich:

Führt dieser Gedanke zu Frieden?

Führt dieser Gedanke zu Liebe?

Führt dieser Gedanke zu Kraft und innerem Glück?

Und sie entdeckte ein großes Geheimnis des spirituellen Weges: Wenn wir unseren Geist mit heilsamen Gedanken erfüllen, verwandelt sich unser Leben. Wir lösen innere Verspannungen, finden Frieden im Herzen und öffnen uns für die Erfahrung des inneren Lichtes. So ging Sofia weiter ihren Weg – Schritt für Schritt, Gedanke für Gedanke, immer tiefer in Liebe, Glück und Weisheit hinein. Der Geist ist der Anfang aller Dinge. Wer seinen Geist weise ausrichtet, findet den Weg zum inneren Frieden.

360. Sofia entdeckt die Weisheit des positiven Denkens

Sofia war eine junge Yogini und beschäftigte sich schon lange mit der Kraft des Geistes. Sie hatte gelernt, dass Gedanken unser Leben stark beeinflussen können. Ein guter Gedanke kann uns Mut geben, ein schlechter Gedanke kann uns niederdrücken. Doch eines Tages erkannte Sofia, dass positives Denken nicht immer automatisch glücklich macht.

Sie traf eine Freundin, die zu jedem Problem sagte: „Alles ist gut. Ich denke einfach positiv.“ Doch Sofia bemerkte, dass diese Freundin viele ihrer Schwierigkeiten nicht wirklich ansah. Sie verdrängte ihre Sorgen, ihre Konflikte und ihre Ängste. Nach außen wirkte sie fröhlich, doch innerlich wurde der Druck immer größer. Sofia verstand: Positives Denken bedeutet nicht, die Wirklichkeit zu verleugnen. Wer Probleme verdrängt, kann sie nicht lösen. Ein weiser Mensch schaut mutig auf das, was ist. Er erkennt die Schwierigkeiten an und sucht nach einer guten Lösung. „Wahres positives Denken ist lösungsorientiertes Denken“, sagte Sofia. „Es bedeutet: Ich sehe die Herausforderung, aber ich glaube daran, dass ich einen Weg finden kann.“

Auch mit den eigenen Gefühlen lernte Sofia achtsam umzugehen. Früher hatte sie manchmal versucht, Trauer, Wut oder Enttäuschung schnell wegzuschieben. Doch durch ihre Meditation erkannte sie, dass verdrängte Gefühle im Körper und im Geist als Verspannungen bleiben können. Sie begann, ihre Gefühle bewusst wahrzunehmen. Wenn Trauer kam, gab sie der Trauer Raum. Wenn Wut auftauchte, betrachtete sie die Wut mit Klarheit und Mitgefühl. Sie ließ die Gefühle fließen, ohne von ihnen beherrscht zu werden. „Gefühle sind wie Wellen im Meer“, dachte Sofia. „Wenn ich sie annehme, können sie weiterziehen. Wenn ich sie bekämpfe, bleiben sie in mir gefangen.“

Mit der Zeit entdeckte Sofia eine tiefere Form des positiven Denkens. Es war kein oberflächliches Wiederholen schöner Worte. Es war verbunden mit Weisheit, Liebe und innerer Wahrheit. Sie begann jeden Morgen zu meditieren und fragte sich: Welcher Gedanke hilft mir wirklich? Welcher Gedanke führt mich zu Liebe, Frieden und Kraft?

Manchmal entdeckte sie in sich einen negativen Gedanken, der mit einer inneren Verspannung verbunden war. Vielleicht war es ein Gedanke wie: „Ich bin nicht gut genug.“ Oder: „Ich werde es niemals schaffen.“ Wenn sie diesen Gedanken erkannte, konnte sie ihn bewusst verändern. Sie ersetzte ihn durch einen stärkenden Gedanken oder ein heilsames Mantra: Ich bin verbunden mit dem Licht. Ich vertraue dem Leben. Ich wachse jeden Tag in Liebe und Weisheit. Sofia erkannte, dass darin ein großes Geheimnis des spirituellen Weges lag. Gedanken sind wie Samen. Welche Samen wir in unserem Geist pflegen, bestimmt, welche Früchte unser Leben trägt.

Sie verstand aber auch, dass positives Denken ein Teil eines größeren Weges sein muss. Nur wenn es verbunden ist mit einer positiven Philosophie oder Spiritualität, kann es seine höchste Kraft entfalten. Im Yoga und im Buddhismus dient positives Denken nicht dazu, Menschen auszunutzen oder die Wirklichkeit schönzureden. Es dient dazu, das Bewusstsein zu reinigen, Mitgefühl zu entwickeln und den Weg zur Erleuchtung zu gehen. Sofia sah, dass positives Denken in der Welt manchmal missbraucht wird. Manche Menschen verwenden es, um andere zu manipulieren oder um echte Probleme zu verdecken. Doch wahres positives Denken ist anders. Es macht den Menschen freier, liebevoller und bewusster.

Am Ende ihrer Meditation lächelte Sofia. Sie hatte verstanden: Positives Denken kann unglücklich machen, wenn es Verdrängung ist. Positives Denken kann glücklich machen, wenn es mit Weisheit verbunden ist. Der richtige Gedanke kann ein inneres Gefängnis öffnen. Ein heilsames Mantra kann eine alte Verspannung lösen. Ein liebevoller Blick auf das Leben kann das Herz verwandeln. Und so ging Sofia ihren Weg weiter – mit offenem Herzen, klarem Geist und dem Vertrauen, dass jeder Mensch das Licht in sich entdecken kann. Liebe, Frieden, Kraft und Glück wachsen in uns, wenn wir unseren Geist weise ausrichten.

361. Meditation zur spirituellen Ausrichtung des Geistes

Setze dich aufrecht hin und schließe sanft deine Augen. Atme einige Male ruhig und tief ein und aus. Mit jedem Ausatmen lässt du Anspannung los. Mit jedem Einatmen öffnest du dich für Frieden, Kraft und Licht. Spüre deinen Körper. Spüre deinen Atem. Komme ganz im gegenwärtigen Augenblick an. Alles, was gestern war, darf jetzt ruhen. Alles, was morgen sein wird, kann warten. Jetzt ist nur dieser Augenblick.

Richte nun deinen Geist auf das Höchste aus. Erwinnere dich daran, dass dein wahres Wesen nicht Angst, Unruhe oder Sorge ist. Im tiefsten Inneren bist du Bewusstsein, Liebe und Licht. Stelle dir über deinem Kopf eine strahlende Sonne aus göttlichem Licht vor. Dieses Licht fließt sanft in deinen Körper hinein. Es erfüllt deinen Geist mit Klarheit, dein Herz mit Liebe und deine Seele mit Frieden. Alles Schwere löst sich auf. Du wirst weit, frei und still.

Denke nun langsam: Ich öffne mich für das Licht. Ich öffne mich für die Liebe. Ich öffne mich für die Weisheit. Ich öffne mich für die Kraft. Ich öffne mich für das göttliche Bewusstsein. Verweile einige Minuten in dieser inneren Weite. Wenn Gedanken auftauchen, lasse sie wie Wolken am Himmel vorbeiziehen. Kehre immer wieder zum Licht in deinem Herzen zurück.

Richte deinen Geist nun auf dein höchstes Lebensziel aus. Frage dich still: Was dient heute meiner spirituellen Entwicklung? Lausche ohne Erwartung. Vielleicht kommt ein Gedanke. Vielleicht ein Gefühl. Vielleicht einfach eine tiefe Stille. Vertraue darauf, dass dein inneres Wissen dich führt.

Sende nun Licht in dein eigenes Leben. Sende Licht zu den Menschen, die dir nahestehen. Sende Licht zu allen Wesen auf der Erde. Sprich innerlich:

Möge ich glücklich sein.

Mögen alle Menschen glücklich sein.

Mögen alle Wesen Frieden finden.

Möge Liebe die Welt erfüllen.

Möge das Licht in allen Herzen erwachen.

Spüre noch einmal das Licht über dir, das Licht in deinem Herzen und das Licht, das von dir in die Welt strahlt. Nimm dir vor, diesen Tag mit Liebe, Achtsamkeit und Weisheit zu leben. Erwinnere dich immer wieder an dein wahres Ziel: dein Bewusstsein zu entfalten, dein Herz zu öffnen und Schritt für Schritt in das Licht der Erleuchtung hineinzuwachsen. Atme noch einmal tief ein und aus. Bewege sanft Hände und Füße. Öffne langsam die Augen. Gehe mit Vertrauen deinen Weg. Alles wird gut.

362. Der Durchbruch: Durch radikale Entspannung zur Erleuchtung

Der spirituelle Weg wird oft als kompliziert dargestellt, doch im Kern ist er von einer entwaffnenden Einfachheit. Der Schlüssel zur Erleuchtung liegt im Auflösen innerer Verspannungen. Diese Verspannungen sind nichts anderes als manifestierter innerer Stress – und dieser Stress wird rigoros von negativen, kreisenden Gedanken gefüttert. Buddha nannte dies die Praxis des rechten Denkens (Teil des Edlen Achtfachen Pfades). Es bedeutet, radikal und konsequent nur noch jene Gedanken zu fördern, die Frieden, Liebe, Kraft und Erleuchtung bringen.

Ein Erfahrungsweg: Wer dieses positive Denken über Monate hinweg extrem und lückenlos praktiziert, kann alle stressauslösenden Gedanken im Keim ersticken. Wenn die destruktiven mentalen Muster stoppen, geschieht etwas Wunderbares: Die Psyche entspannt sich in einer Tiefe, die sie vorher nie gekannt hat. In dieser absoluten Stille und Entspannung erwacht das kosmische Bewusstsein – die Erleuchtung.

So kraftvoll dieses Werkzeug ist, so gefährlich kann es sein, wenn es ohne Achtsamkeit praktiziert wird. Positives Denken besitzt eine Dualität: Es kann dich befreien, aber es kann dich auch unglücklich machen. Unglück entsteht dann, wenn positives Denken als Verdrängungsmechanismus missbraucht wird. Wer reale Probleme einfach nur „positiv überstreicht“, löst sie nicht. Echtes positives Denken ist immer lösungsorientiert.

Noch gravierender ist die Verdrängung von Emotionen. Gefühle wie Trauer, Wut oder Schmerz müssen gefühlt und ausreichend ausgelebt werden. Werden sie mit einer Schicht aus erzwungenem Optimismus überdeckt, fressen sie sich in den feinstofflichen Körper und erzeugen massive innere Verspannungen. Damit positives Denken seine volle, heilende Wirkung entfaltet, muss es mit Weisheit praktiziert werden. Das erfordert drei wesentliche Säulen:

1. Radikale Achtsamkeit

Du musst präzise in dich hineinspüren. Welcher Gedanke ist in diesem Moment wirklich hilfreich für dich? Es geht nicht um blinden Optimismus,

sondern um die bewusste Wahl von Gedanken, die dem Leben dienen.

2. Die richtige philosophische Verankerung

Positives Denken braucht ein stabiles Fundament. Im modernen Kapitalismus wird es oft pervertiert, um Menschen zu manipulieren, sie zu optimieren und funktionstüchtig zu halten. Im Yoga und im Buddhismus hingegen dient es einem höheren, reinen Zweck: der Befreiung der Seele und dem Erreichen der Erleuchtung. Es muss immer an Werte wie Liebe, Frieden und universelles Glück gekoppelt sein.

3. Das Geheimnis der Befreiung

Hinter fast jeder inneren Verspannung steckt ein spezifischer, oft unbewusster negativer Gedanke. Wenn du diesen Gedanken durch Achtsamkeit lokalisierst, kannst du ihn gezielt auflösen. Ersetze ihn durch einen kraftvollen positiven Gegengedanken oder ein heiliges Mantra. Indem du den Geist meisterst, löst du die Blockaden deines Körpers und deiner Seele. Genau hierin liegt das ganze Geheimnis von ewigem inneren Frieden, reinem Glück und spiritueller Erleuchtung.

363. Was ist dein spiritueller Weg?

Der spirituelle Weg von Nils Horn ist die Geschichte einer jahrzehntelangen Suche nach Glück, Weisheit und Erleuchtung. Nach seinem Jurastudium und seiner Tätigkeit als Rechtsanwalt erkannte er, dass äußere Erfolge allein den Menschen nicht dauerhaft erfüllen. Er wandte sich deshalb der Psychotherapie zu, absolvierte eine Ausbildung in Rational-Emotiver Therapie und leitete viele Jahre Gruppen für positives Denken. Dabei wurde ihm bewusst, dass seelische Heilung und dauerhaftes Glück über den rein psychologischen Bereich hinausgehen und eine spirituelle Dimension besitzen.

Auf der Suche nach dieser tieferen Wahrheit lernte Nils Horn Yoga und Meditation kennen. Seine Ausbildung zum Yogalehrer erhielt er bei der Sivananda-Tradition in Kanada. Dort vertiefte er die klassischen Wege des Karma-, Bhakti-, Raja- und Jnana-Yoga. Anschließend entwickelte er sein eigenes Glücks-Yoga, das körperliche Übungen, positives Denken, Meditation und Mitgefühl miteinander verbindet. Über viele Jahre unterrichtete er Yoga und Meditation und begleitete Menschen auf ihrem Weg zu mehr innerem Frieden.

Im Laufe seines Lebens studierte Nils Horn die großen Weisheitstraditionen der Menschheit. Besonders geprägt wurde er durch den Hinduismus, den Buddhismus und das Christentum. Zu seinen wichtigsten spirituellen Vorbildern gehören Swami Sivananda, Swami Vishnudevananda, Ramakrishna, Anandamayi Ma, Amma, Sri Aurobindo, Padmasambhava, Buddha Amitabha und der Dalai Lama. Er sieht in allen Religionen einen gemeinsamen Kern: den Weg zur Liebe, zum Mitgefühl, zur inneren Freiheit und letztlich zur Erleuchtung.

Ein besonderer Schwerpunkt seines Weges ist die buddhistische Meditation. Er praktiziert unter anderem Metta, Tonglen, Vipassana, Zen, Guru-Yoga sowie die Meditation über Buddha Amitabha. Nach seiner Überzeugung kann der Mensch durch regelmäßige Meditation, positives Denken, Energiearbeit und selbstloses Handeln sein Bewusstsein schrittweise erweitern und das innere Licht entwickeln. Dieses Licht ist für ihn die tiefste Wirklichkeit des Lebens – das göttliche Bewusstsein, das in allen Wesen gegenwärtig ist.

Nils Horn versteht Spiritualität nicht als Weltflucht, sondern als einen praktischen Weg, das tägliche Leben mit Liebe, Gelassenheit und Optimismus zu gestalten. Meditation, Bewegung, Natur, Mitgefühl und der Dienst am Mitmenschen bilden für ihn die Säulen eines erfüllten Lebens. Sein Ziel ist es, Menschen Hoffnung zu geben und ihnen zu zeigen, dass jeder Mensch unabhängig von seiner Vergangenheit den Weg zu Glück, Frieden und innerer Freiheit finden kann.

In seinen Büchern, Vorträgen und Beiträgen in den sozialen Medien vermittelt Nils Horn diese Botschaft in einfacher und verständlicher Sprache. Er entwickelte verschiedene Orakel des positiven Denkens und zahlreiche Meditationen, die Mut machen und den Blick auf das Gute im Leben richten. Seine zentrale Botschaft lautet: Jeder Mensch trägt bereits den Samen der Erleuchtung in sich. Durch Liebe, Weisheit, tägliche Übung und Vertrauen kann dieser Samen wachsen und zu einem Leben voller Freude, Mitgefühl und Frieden erblühen. Was ist dein persönlicher Weg? Wie kannst du das Licht, die Liebe, den Frieden und das Glück in deinem Leben entwickeln? Was ist dein Weg der Weisheit? Vorwärts. Gelingen!

364. Woraus zieht ein Buddhist seine Kraft?

Ein Buddhist weiß, dass das Leben Freude und Leid umfasst. Er verdrängt das Leid nicht, sondern nutzt es als Gelegenheit, Weisheit, Mitgefühl und innere Stärke zu entwickeln. Daraus wächst ein tiefer Optimismus, der nicht von äußeren Erfolgen abhängt.

Seine Kraft schöpft er aus fünf Quellen:

1. Meditation. Sie beruhigt den Geist und lässt inneren Frieden entstehen.
2. Weisheit. Er erkennt, dass alles vergänglich ist. Schwierigkeiten gehen vorüber und eröffnen neue Möglichkeiten.
3. Mitgefühl und Liebe. Wer anderen Gutes wünscht und hilft, öffnet sein Herz und erfährt selbst mehr Glück.
4. Positives Handeln. Gute Gedanken, gute Worte und gute Taten schaffen heilsames Karma und stärken das Vertrauen in den eigenen Weg.
5. Das Vertrauen auf die Erleuchtung. Ein Buddhist ist überzeugt, dass jeder Mensch die Fähigkeit besitzt, seinen Geist zu klären und tiefes, dauerhaftes Glück zu verwirklichen. Dieses Vertrauen schenkt Mut und Zuversicht – auch in schweren Zeiten.

So lebt ein Buddhist mit Hoffnung. Er richtet seinen Blick nicht auf das, was fehlt, sondern auf den Weg zur inneren Freiheit. Mit jedem Schritt der Achtsamkeit, der Liebe und der Weisheit wächst seine Kraft. Sein Optimismus entsteht aus der Erfahrung, dass der Geist sich verwandeln kann und dass in jedem Menschen das Potenzial zu Frieden, Mitgefühl und Erwachen vorhanden ist.

365. Das Paradies im Buddhismus – die Reinen Länder und das Licht der Erleuchtung

Im Buddhismus gibt es verschiedene Vorstellungen von paradiesischen Welten. Besonders bekannt sind die Reinen Länder (Sanskrit: Buddhakṣetra), also geistige Welten, die durch die Kraft eines erleuchteten Buddha entstanden sind. Sie gelten als Orte, an denen die Bedingungen für den spirituellen Weg besonders günstig sind.

Das berühmteste Reine Land ist das Paradies von Amitabha Buddha, das Westliche Paradies oder Sukhavati genannt wird. Dort gibt es keine quälenden Leidenszustände, sondern eine Umgebung voller Schönheit, Frieden und Weisheit. Die Wesen werden in einer Welt von Licht, Lotusblumen, Musik und Harmonie geboren und können dort den Dharma hören und weiter zur Erleuchtung gelangen.

Im Reinen Land des Amitabha symbolisieren die Bilder eine tiefe spirituelle Wahrheit: Der Lotus steht für die Entfaltung des erwachten Bewusstseins. Das Licht Amitabhas steht für grenzenlose Weisheit und Liebe. Die Schönheit der Landschaft steht für die gereinigte Wahrnehmung eines erleuchteten Geistes. Die Gemeinschaft der Buddhas und Bodhisattvas steht für die Unterstützung auf dem Weg zur Befreiung.

Eine wichtige buddhistische Idee lautet: Das Paradies ist nicht nur ein Ort irgendwo im Universum, sondern auch eine Bewusstseinsqualität. Wenn der Geist von Hass, Gier und Verblendung befreit wird, kann dieselbe Welt in einem neuen Licht erscheinen. Der erleuchtete Mensch sieht die Welt nicht mehr nur als Ort des Kampfes und Leidens, sondern erkennt ihre tiefere Natur: ein Feld von Schönheit, Verbundenheit und lebendigem Bewusstsein. Manche buddhistischen Traditionen sprechen davon, dass der Erwachte die Reine Natur der Wirklichkeit erkennt.

Die Visualisierung eines Paradieses – etwa des Reinen Landes von Amitabha – kann deshalb eine starke spirituelle Übung sein. Indem man eine Welt voller Licht, Liebe, Mitgefühl und Frieden im Geist entstehen lässt, verwandelt man auch den eigenen Geist. Die Vorstellung wird zu einer Brücke zur Erfahrung.

Aus dieser Sicht ist das Paradies der Form – eine wunderschöne himmlische Welt mit Gestalten, Farben und Klängen – eine Vorstufe zu einer noch tieferen Erfahrung: dem formlosen Paradies. Dieses wird in verschiedenen Traditionen mit Begriffen wie: reines Licht, grenzenloses Bewusstsein, Buddha-Natur, Gott, Nirvana oder Parinirvana beschrieben. Am Ende geht es nicht darum, nur an einen schönen Ort zu gelangen, sondern die tiefste Wirklichkeit zu erkennen: dass das Licht, nach dem man sucht, bereits im eigenen Bewusstsein vorhanden ist.