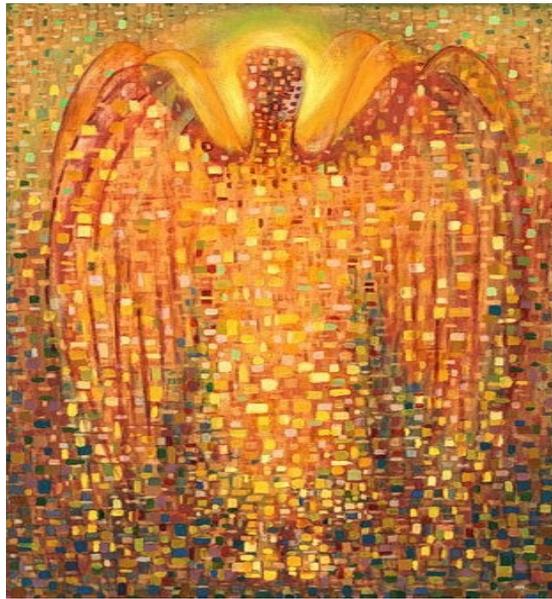


# Engel Orakel

**Das kleine Buch von Gott, den Engeln, den Heiligen, der Liebe und der Wahrheit**

**Nils Horn**



[Engel Meditation \(Video\)](#)

Finde den Engel, den du heute brauchst. Lege die Antwort so aus, dass sie den Grundsätzen Wahrheit und Liebe entspricht. Tippe die Zahlen 1 und 31 in einen [Zufallsgenerator](#) ein und klick auf generieren. Lies dann die erhaltene Zahl im Orakel. Du kannst auch so lange in dem Orakel lesen, bis du gefunden hast was du suchst. Das Orakel soll dir helfen, deinen Weg zu Gott, zu einem Leben in der Liebe, im Frieden und im Glück zu finden.

Das Engel Orakel stärkt uns auf dem spirituellen Weg. Aus meiner Sicht wirkt Gott auch durch den Zufall. Es ist toll, dass man so direkt mit Gott und den Engeln sprechen kann. Allerdings betone ich grundsätzlich den Weg der eigenen Weisheit. Ein Mensch sollte hauptsächlich seiner eigenen Weisheit folgen. Er sollte auch beim Orakel spüren, was für ihn passt.

Für mich ist Gott ein höheres Bewusstsein. Und dieses Bewusstsein kennt viele Wege. Das Ziel können wir Gott, Erleuchtung, Liebe, Wahrheit, Frieden, inneres Glück oder Selbstverwirklichung nennen. Aus meiner Sicht sind alle christlichen Wege Wege zu diesem Ziel. Und letztlich alle Religionen. Ich lehne den Kampf der

Religionen ab. Alle Religionen sollten zum Wohle der Welt und der Menschen zusammenarbeiten. Ich glaube, dass Gott durch alle Religionen wirkt. Mein Orakel ist keine Zauberei. Es geht nicht darum die Zukunft zu erfahren, sondern sein eigenes Unterbewusstsein und sich selbst zu ergründen.

<https://www.zufallsgenerator.net/>

<https://www.agitos.de/zufallsgenerator/>



## Engel der Weisheit

1. Gehe den Weg der Wahrheit und der Weisheit. Wahr ist, dass es den Weg des inneren Glücks gibt. Die Glücksforschung hat ihn genau untersucht und festgestellt, dass das innere Glück für einen Menschen normalerweise wichtiger als das äußere Glück ist. 90 % des Glücks eines Menschen kommt aus seinem Inneren. Positive Gedanken führen zu positiven Gefühlen. Positive Gefühle machen den Körper gesund und den Geist glücklich. Es ist wichtig regelmäßig Gedanken des Friedens, der Liebe, der Wahrheit, der Kraft und des Glücks zu pflegen. Werde ein Engel der Weisheit. Was ist heute dein Weg der Weisheit? "Weise ist ... Unweise ist ..." Mit kleinen Schritten voran. Gelingen.

**In Gott leben bedeutet im Glück zu leben**

Erleuchtung entsteht, wenn die Verspannungen im Körper und im Geist aufgelöst werden. In der Bibel wird das mit den Worten beschrieben: "Gott ist in der Stille zu finden." Die Verspannungen entstehen durch den Stress des Lebens und falsche geistige Reaktionen darauf. Verspannungen können zu geistigen Fehlhaltungen (Neurosen) und psychosomatischen Krankheiten führen. Man kann es so ausdrücken: " Ein erleuchteter Mensch ist innerlich heil (ein Heil-iger)."

Meditation und Gedankenarbeit sind die beiden Haupttechniken, um die inneren Verspannungen aufzulösen. Bei der Meditation gibt es verschiedene Techniken. Man kann mit Vorstellungen arbeiten. Positive Vorstellungen können innere Verspannungen und geistige Fehlhaltungen auflösen. Das Zentrum der Meditation ist aber die innere Ruhe. Dann tauchen alle gespeicherten Stresssituationen letztlich von alleine auf und lösen sich auf.

Der erleuchtete Geist zeichnet sich durch innere Ruhe aus. Gott ist deshalb keine Vorstellung, sondern aus der inneren Ruhe entfaltet sich ein höheres Bewusstsein. Der Mensch kann plötzlich besser denken. Die vielen Fremdeinflüsse fallen weg. Seine geistige Kapazität verfielfacht sich. Er kann ganzheitlich denken. Durch das gereinigte Denken kann er erkennen, was Gott ist. Gott ist also keine Vorstellung, sondern die Urwahrnehmung des Menschen. Der Mensch sieht alle Dinge wie sie wirklich sind. Er sieht alles im Zusammenhang. Wo vorher der Mensch durch sein Ego auf sich fixiert war, denkt er nun egofrei und empfindet sich als eins mit dem Kosmos.

Wenn die Verspannungen im Menschen verschwinden, entsteht aus der tiefen inneren Ruhe ein tiefes inneres Glück. Der Mensch ist eins mit sich und der Welt. Er spürt Frieden, Glück, Kraft, Liebe und Klarheit in sich. Er hat eine höhere Wahrnehmung. Er kann plötzlich über die höheren Dimensionen im Kosmos denken. Die Raum-Zeit-Begrenzung ist aufgehoben. Er kann in die Vergangenheit und Zukunft spüren. Er kann Dinge an entfernten Orten sehen. Und er kann Gedanken und Energien übertragen. Ein erleuchteter Mensch sieht Gott als Licht in der Welt. Er erkennt, dass es ein höheres Bewusstsein gibt, dass alles durchdringt und lenkt. Er ist mit diesem Bewusstsein (Gott) verbunden.

Er erkennt, dass es der tiefere Sinn des Lebens ist in Gott zu leben. Es ist besser im Licht, in der Liebe, im Frieden und im Glück zu leben als im Leid. Es ist besser im Paradiesbewusstsein als im Höllenbewusstsein zu leben. Es ist besser in Glücksenergien als in Leidenergien zu leben. Und der Erleuchtete erkennt auch den Weg dort hin. Dieser Weg ist für jeden Menschen mit etwas Weisheit leicht zu finden. Man muss sich nur fragen, was einen glücklich und was einen unglücklich macht. Was läßt einen dauerhaft in einer Energie des Glücks leben? Die Antwort findet man in sich selbst und in den heiligen Büchern der Menschheit. Wir müssen nur konsequent jeden Tag unseren Weg gehen. Dann kommen wir eines Tages im Ziel an. Dann leben wir dauerhaft im Königreich Gottes, im erleuchteten Sein, in der

umfassenden Liebe.

### **Was sagt die Bibel zu Weisheit?**

#### *Sprüche 3, 13-26*

*Wie glücklich ist ein Mensch, der die Weisheit gefunden und Erkenntnis erlangt hat! Weisheit besitzen ist besser als Silber, wertvoller als das reinste Gold. Sie ist kostbarer als Edelsteine; nichts, was man sich wünschen könnte, ist mit ihr vergleichbar. Mit der rechten Hand bietet sie dir langes Leben und mit der linken Wohlstand und Ansehen. Sie erfüllt dein Leben mit Glück und Sicherheit. Sie ist der wahre »Baum des Lebens«; wer sie erlangt und festhält, kann sich glücklich preisen!*

#### *Sprüche 4, 5-9*

*Erwirb Weisheit und Einsicht! Vergiss meine Worte nicht, sondern richte dich nach ihnen! Trenne dich nie von der Weisheit, sie wird dich beschützen. Liebe sie, dann lebst du in Sicherheit. Weisheit ist das Allerwichtigste; darum gib notfalls alles hin, um sie zu erwerben. Halte sie in Ehren, dann wird sie dich zu Ehren bringen. Wende ihr deine Liebe zu, und sie wird dir Ansehen verschaffen. Sie wird ein Schmuck für dich sein, genauso wie ein prächtiger Kranz auf deinem Kopf.«*

#### *Sprüche 24, 3 & 13-14*

*Weisheit und Verstand sind ein sicheres Fundament, auf dem du dein Haus errichten kannst, und Wissen füllt seine Räume mit wertvollen und schönen Dingen. Mein Sohn, Honig ist etwas Gutes und ein Genuss für den Gaumen. Weisheit aber ist gut für dein ganzes Leben. Wenn du sie erwirbst, dann kannst du hoffnungsvoll in die Zukunft blicken und deinem Glück steht nichts mehr im Weg.*

#### *Sprüche 28, 26*

*Lass dich von der Weisheit leiten und du wirst dem Unglück entrinnen.*

### *Salomon und die Weisheit*

*Daher betete ich und es wurde mir Klugheit gegeben; ich flehte und der Geist der Weisheit kam zu mir. Ich zog sie Zeptern und Thronen vor, Reichtum achtete ich für nichts im Vergleich mit ihr. Einen unschätzbaren Edelstein stellte ich ihr nicht gleich; denn alles Gold erscheint neben ihr wie ein wenig Sand und Silber gilt ihr gegenüber so viel wie Lehm. Mehr als Gesundheit und Schönheit liebte ich sie und zog ihren Besitz dem Lichte vor; denn niemals erlischt der Glanz, der von ihr ausstrahlt. Zugleich mit ihr kam alles Gute zu mir, unzählbare Reichtümer waren in ihren Händen. Ich freute mich über sie alle, weil die Weisheit lehrt, sie richtig zu gebrauchen, wusste aber nicht, dass sie auch deren Ursprung ist. Uneigennützig lernte ich und neidlos gebe ich weiter; ihren Reichtum verberge ich nicht bei mir. Ein unerschöpflicher Schatz ist sie für die Menschen; die ihn erwerben, erlangen die*

*Freundschaft Gottes.*

*Martin Luther*

*Am 31. Oktober 1517 schlug Martin Luther seine 95 Thesen gegen den Papst und den ausufernden Ablasshandel an die Tür der Schlosskirche von Wittenberg. Luther wandte sich dagegen, dass man sich von seinen Sünden freikaufen kann. Er spaltete mit seinem provokanten Auftreten die katholische Kirche.*

*Heute bemühen sich die katholischen und die evangelischen Christen, wieder zusammenzufinden. Aber was einmal gespalten wurde, wächst nur schwer wieder zusammen. Tausend Kleinigkeiten und Eitelkeiten blockieren den Weg. Der Ablasshandel ist längst kein Thema mehr, heute geht es um das gemeinsame Abendmahl, die Macht des Papstes, die Demokratie in der Kirche, die Emanzipation der Frauen, die Heirat von Priestern und die Empfängnisverhütung. Nach einem hoffnungsfrohen Beginn mit dem Zweiten Vatikanischen Konzil 1963 bis 1965 sind die Einigungsbemühungen ins Stocken geraten. Aber man sollte den Willen zur positiven Zusammenarbeit nie aufgeben. Die Welt braucht ein einiges Christentum, das ein Zeichen der Liebe und des Friedens in Zeiten der Gewalt und des globalen Egoismus setzt.*

*Martin Luther wurde am 10.11.1483 in Thüringen geboren. Er studierte Rechtswissenschaft, wechselte dann zur Theologie und wurde Mönch bei den Augustinern. Er erhielt die Priesterweihe und lehrte als Theologieprofessor in Wittenberg.*

*Nach der Veröffentlichung seiner 95 Thesen wurde er vom Papst exkommuniziert und vom Kaiser mit der Reichsacht belegt. Doch sein Landesherr Friedrich der Weise schützte ihn und versteckte ihn auf der Wartburg. Dort übersetzte Martin Luther die Bibel vom Lateinischen ins Deutsche. 1525 heiratete er die Nonne Katherina von Bora. Sie führten eine glückliche Ehe und bekamen zwei Kinder.*

*Wesentlich im Denken Martin Luthers sind die Gewissens- und die Gnadenlehre. Martin Luther lehrte, dass ein Mensch immer konsequent seinem Gewissen folgen sollte. Seine berühmten Worte vor dem deutschen Kaiser lauteten: „Hier stehe ich. Ich kann nicht anders!“ Er ging seinen Weg der Wahrheit und Richtigkeit, obwohl ihm auf diesem Weg der Verlust seines Lebens drohte.*



## Engel des Friedens

- 2. Gelange zum inneren Frieden. Innerer Frieden ist das Ergebnis guter Gedankenarbeit (Nachdenken über das Leben, positive Sätze, Gedankenstopp), hilfreicher Techniken (Singen, Mantras, Meditation, Yoga, Spazierengehen, Musizieren, Malen, Schreiben) und ausreichender Entspannung (Pausen, Erholung, in der Ruhe leben). Welcher Gedanke hilft dir heute zum inneren Frieden zu kommen? Nimm die Dinge so an wie sie sind. Lass deine falschen Wünsche los. Konzentriere dich auf ein Leben in der Ruhe, in der Liebe und in Gott (in der Einheit des Kosmos, im Licht, im inneren Glück). Stifte Frieden in dir und in der Welt. Gelingen.**

### Vaterunser

*Vater unser, der du bist im Himmel, geheiligt werde dein Name.*

--> Ich verehere Gott als höheres Bewusstsein im Kosmos und in mir.

*Dein Reich komme.*

--> Ich sehe das Licht in der Welt und in meinen Mitmenschen. Ich erkenne meine Welt als Paradies. So komme ich in das Reich Gottes.

*Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden.*

--> Ich nehme die Dinge so an, wie sie sind. Ich trage demütig das Leid in meinem Leben.

*Unser tägliches Brot gib uns heute.*

--> Ich bin dankbar für das Gute und Schöne in meinem Leben.

*Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.*

--> Ich verzeihe allen Menschen, die mich verletzt haben. Ich verzeihe auch mir selbst und liebe mich wie ich bin.

*Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.*

--> Ich bewahre immer meinen inneren Frieden und meine umfassende Liebe. Ich haftenicht an weltlichen Genüssen an. Ich bin in Gott, im Frieden, im inneren Glück und in der umfassenden Liebe verankert.

*Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit.*

--> Wer im Reich Gottes lebt (im Einheitsbewusstsein), der erfährt Frieden, Kraft und Glück in Ewigkeit.

*Amen.*

--> Bewege segnend eine Hand und sende allen Wesen Licht. Denke so lange "Amen", bis das Licht in dir und um dich herum ist. Erfülle deine ganze Welt mit Licht. Sende allen Menschen Licht, denen du heute begegnet bist. Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.

## **Löse deine emotionalen Probleme**

Das Problem: Beschreibe in kurzen Worten deine Situation und dein Problem. Wie ist genau deine Situation? Was ist das Problem? Wo ist das Zentrum des Problems?

Die Gefühle: Welche Gefühle gibt es in dir? Angst, Wut, Sucht/Sehnsucht, Trauer. Welches Gefühl ist am stärksten? Wo sitzt das Gefühl in deinem Körper?

Die Gedanken: Welche Gedanken sind mit deinem Gefühl verbunden? Warum bist du traurig, ängstlich, wütend oder sehnsüchtig? Zähle alle dich belastenden Gedanken auf. (Meine Gedanken sind ...)

Das Nachdenken: Was löst dein Problem? Was bringt dich zur Liebe, Begeisterung, Erfüllung, zum Glück, zur Zufriedenheit? Denke so lange über dein Problem nach, bis du eine Lösung gefunden hast. Das kann eine äußere (Umstände verändern, etwas tun) oder eine innere Lösung sein (etwas loslassen/annehmen, ein positiver Gedanke). Überlege dir verschiedene Lösungswege. Sammle alle Informationen, die du brauchst. Wäge ab und triff eine klare Entscheidung.

Die Umsetzung: Setze deine Entscheidung mit Kraft um. Folge deinen positiven Gedanken. Verwirkliche deinen positiven Lebensplan. Vermeide ab jetzt sinnloses Grübeln. Jetzt wird nicht mehr gezweifelt, sondern kraftvoll verwirklicht. Gehe deinen Weg, siege und sei zufrieden mit dir. Denke immer wieder deinen positiven Leitsatz als Mantra. Beginne jeden Tag mit einem positiven Vorsatz oder einem Gebet. Was ist jetzt dein positiver Satz?

## **Die psychologische Lerntheorie**

Die psychologische Lerntheorie geht davon aus, dass positive Gedanken gelernt werden können. Ein Sportler trainiert einige Wochen oder Monate ein äußeres Verhalten. Er übt bestimmte Verhaltensweisen ein und nach einiger Zeit beherrscht er sie. Gedanken können wir als das innere Verhalten eines Menschen verstehen. Wenn wir bewusst längere Zeit ein positives geistiges Verhalten gezielt einüben, dann gewöhnt sich unser Geist an das positive Denken. Er reagiert auf bestimmte äußere Situationen automatisch mit positiven Gedanken.

Wie lernt man positive Gedanken? Der Lernweg besteht aus vier Schritten. Als erstes brauchen wir ein positives Gedankensystem, das zu uns passt. Wir üben die fünf Eigenschaften Frieden, Liebe, Weisheit, Selbstdisziplin und Freude. Wir sehen uns jeden Tag genau an und überlegen uns, welche positive Strategie für diesen konkreten Tag am besten geeignet ist. Wir legen unsere Ziele fest und machen einen positiven Tagesplan. So wachsen wir jeden Tag ein kleines Stück weiter ins Licht.

Der zweite Schritt ist es, positive Gedanken systematisch einzuüben. Wir stellen uns auf jeden Tag positiv ein. Wir stehen mit einem positiven Gedanken auf. Wir bewahren den Gedanken tagsüber. Und abends denken wir noch einmal über den Tag nach und überlegen, was wir am nächsten Tag besser machen können. Wir spüren in unsere negativen Gefühle (Angst, Wut, Trauer, Sucht) hinein. Welcher negative Gedanke ist damit verbunden? Mit welchem positiven Gedanken können wir ihn überwinden? Welcher Gedanke bringt uns heute in ein positives Lebensgefühl? Hilfreiche positive Sätze sind: "Ich lebe als Sieger. Ich erreiche meine Ziele. Ich gehe mit Ausdauer meinen Weg."

Der dritte Schritt besteht darin, den ganzen Tag über konsequent seine Gedanken zu beobachten und alle negativen Gedanken sofort zu stoppen. Wenn wir einen negativen Gedanken erkennen, schieben wir ihn sofort weg. Wir überlegen, welcher Gedanke jetzt richtig ist. Wir entwickeln einen positiven Gedanken und setzen ihn an die Stelle des negativen Gedankens. Wenn wir das langfristig machen, werden unsere negativen Gedanken immer weniger und unsere positiven Gedanken immer mehr.

Die ständige Gedankenbeobachtung ist die Essenz des positiven Denkens. Oft reicht schon die ständige Beobachtung aus, um unsere negativen Gedanken im Laufe der Zeit immer mehr zu überwinden. Wir sind uns unserer negativen Gedanken bewusst

und haben sie dadurch schon wesentlich ihrer Macht beraubt. Manchmal müssen wir aber auch kraftvoll intervenieren. Und gerade am Anfang unseres Weges sollten wir längere Zeit relativ streng mit unseren Gedanken sein. Wenn unsere inneren Kinder erst einmal gut erzogen sind, können wir ihnen später etwas mehr Freiheit geben.

Der vierte Schritt besteht in der Stabilisierung des positiven Denkens. Es ist nicht einfach den ganzen Tag seine negativen Gedanken zu kontrollieren. Wir brauchen starke Helfer, damit wir langfristig auf unserem Weg des inneren Glücks bleiben. Solche Helfer sind das tägliche Gebet, das tägliche Lesen in einem spirituellen Buch, die tägliche Meditation, die Yoga-Übungen und das Spaziergehen. Sehr gut ist es, mehrere Helfer über den ganzen Tag zu verteilen. Wir können zum Beispiel morgens vor dem Aufstehen einen positiven Tagesvorsatz fassen. Dann machen wir einige Yoga-Übungen. Wir lesen einige Seiten in einem spirituellen Buch. Abends machen wir etwas Sport oder eine längere Meditation. Wir schaffen uns kreativ unser System der täglichen spirituellen Übungen. Wir bauen so viele Übungen in für uns richtigen Abständen in den Tag, dass wir uns beständig auf dem Weg des Positiven halten.

### *Jakobus Brief*

*Meine Brüder, achtet es für lauter Freude, wenn ihr in mancherlei Anfechtungen geratet, da ihr ja wißt, daß die Bewährung eures Glaubens standhaftes Ausharren bewirkt. Glückselig ist der Mann, der die Anfechtung erduldet; denn nachdem er sich bewährt hat, wird er die Krone des Lebens empfangen, welche der Herr denen verheißen hat, die ihn lieben. Was hilft es, meine Brüder, wenn jemand sagt, er habe Glauben, und hat doch keine Werke? Kann ihn denn dieser Glaube retten? Wenn nun ein Bruder oder eine Schwester ohne Kleidung ist und es ihnen an der täglichen Nahrung fehlt, und jemand von euch würde zu ihnen sagen: Geht hin in Frieden, wärmt und sättigt euch!, aber ihr würdet ihnen nicht geben, was zur Befriedigung ihrer leiblichen Bedürfnisse erforderlich ist, was würde das helfen? So ist es auch mit dem Glauben: Wenn er keine Werke hat, so ist er an und für sich tot.*

Nils: Das Zentrum des spirituellen Weges ist Gleichmut bei Leid, Nichtanhaftung an weltliche Genüsse und Konzentration auf den Weg des inneren Glücks. Dann entsteht inneres Glück. Inneres Glück entsteht durch konsequente Gedankenarbeit, spirituelle Übungen (beten, singen, meditieren) und umfassende Liebe. Inneres Glück entsteht nicht durch den Glauben allein, sondern vor allem durch positives Tun im Äußeren und im Inneren. Anfechtungen sind Chancen für die innere Arbeit. Das Leid auf der Welt gibt uns die Möglichkeit Mitgefühl, Liebe und hilfreiches Handeln zu entwickeln. Wenn innere Arbeit und äußeres Handeln zusammenwirken, dann verwandelt sich unser Bewusstsein. Wir gelangen in ein Leben in Gott.



## Der Engel der Macht

- 3. Selbstdisziplin. Bleibe auf deinem Weg der Wahrheit und der Weisheit. Was sind deine Ziele? Was ist der Weg auf dem du deine Ziele erreichst? Wie wirst du zu einem Sieger in deinem Leben? Selbstdisziplin ist der Schlüssel zum Erfolg. Gelingen.**

<https://www.ekd.de/Zehn-Gebote-10802.htm>

*Das erste Gebot*

*Ich bin der Herr, dein Gott. Du sollst keine anderen Götter haben neben mir. Du sollst dir kein Bildnis noch irgendein Gleichnis machen.*

Nils: Was bedeutet das erste Gebot? Gott ist eine höhere Bewusstseinsdimension im Kosmos. Es ist das Erleuchtungsbewusstsein hinter der materiellen Welt. Nach der Quantenphysik entsteht aus diesem höheren Bewusstsein alles und alles geht wieder dort hin zurück. Der Quantenphysiker Michael König beschreibt es als Dimension aus Energie, Liebe und Information. Ich gelangte einmal in einer tiefen Meditation in diese Dimension. Ich nahm es als vollständigen Frieden, höchstes Glück, Liebe und Wahrheit wahr. Ich war eins mit diesem Bewusstsein und konnte gleichzeitig mit diesem Bewusstsein sprechen. Es gab mir Informationen, die zu einer tiefen Heilung in meiner Seele führten. Ich hatte die Wahl in diesem Bewusstsein zu bleiben oder auf der Erde eine handelnde Seele zu sein.

Letztlich kann man dieses Bewusstsein nur erfahren, man kann es nicht wirklich begreifen und vor allem nicht anderen Menschen beschreiben. Deshalb steht in der Bibel, dass man sich kein Bild von Gott machen soll. Gott ist über allen Bildern und Vorstellungen. Klar wurde mir, dass es das Ziel aller Seelen ist sich mit diesem Bewusstsein zu vereinen, einfach weil man dort das höchste Glück und die höchste Liebe erfährt. Mit diesem Bewusstsein kann man sich nach dem Tod im Jenseits vereinen. Man kann aber auch als Erleuchteter auf der Erde in diesem Bewusstsein leben. Je weiter man sich spirituell entwickelt, desto mehr gelangt man in die Ruhe,

in die Liebe, in die Einheit und ins Glück. Desto weniger wird man aber auch auf der Erde handlungsfähig. Desto weniger handelt man im Außen. Man lebt eher im Nichtstun, im Sein (Ich Bin), im Geschehen lassen. Man kann aber Taten der Liebe für seine Mitmenschen tun. Man kann Licht, Liebe und Glück zu seinen Mitmenschen schicken und ihnen auf dem Weg des Lebens helfen.

In Indien wird Gott Brahman genannt. Brahman ist das Absolute, das Höchste, das umfassende Bewusstsein. Es gibt nur einen Gott, ein Brahman, eine höchste Energie. Aus dieser Energie bilden sich dann die vielen Gottheiten, die aus meiner Sicht Symbole für verschiedene Wege zur Erleuchtung und zur Aktivierung der Kundalini-Energie (des inneren Glücks) sind. Dieses höchste Bewusstsein drückt sich in den vielen Religionen aus und verkörpert sich in den verschiedenen Erleuchteten und Heiligen. Neben Brahman gibt es nichts. Es gibt nur einen Gott und eine höchste Wahrheit. Aber unter diesem Gott gibt es viele Gottheiten, Wege, Manifestationen. Das erste Gebot richtig verstanden wendet sich also nicht als Kampfgebot gegen die anderen Religionen, sondern es weist auf die gemeinsame höchste Dimension hin. Hinter allen Religionen steht die Erleuchtung. Religionen sind verschiedene Wege zur Erleuchtung. Zur Erleuchtung kommt man, wenn man in der umfassenden Liebe (zu allen Wesen, Menschen, Religionen) lebt, im inneren Frieden lebt, in der persönlichen Wahrheit lebt.

Zu diesem höchsten Gott gelangt man nicht, wenn man das goldene Kalb verehrt, also den Weg des äußeren Glück, den äußeren Genuss, den weltlichen Konsum, das Ego. Der Mensch kann nur einem Herren dienen, entweder dem Gott des inneren Glücks oder dem Gott des äußeren Glücks. Den Gott des inneren Glücks kann man sich als Buddha, Moses, Jesus, Heiligen vorstellen. Den Gott des äußeren Glücks kann man sich als einen Klumpen aus Gold vorstellen, als eine Ansammlung von Goldmünzen, als einen reichen Mann, der sich alles kaufen kann und trotzdem nie zufrieden ist.

#### *Das zweite Gebot*

*Du sollst den Namen des Herrn, deines Gottes, nicht mißbrauchen.*

Nils: Ein Mantra kann einen Menschen zur Erleuchtung führen. Der Name Gottes kann einen Menschen zur Erleuchtung führen. Die Verehrung eines erleuchteten Vorbildes (Buddha, Jesus, Moses, Mohammed, Krishna) kann einen Menschen zur Erleuchtung führen. Das gelingt aber nur, wenn dieses Mantra mit positiven Emotionen gelebt wird. Man gelangt zur Erleuchtung, wenn man Gott mit Heiligkeit verbindet. Man gelangt nicht zur Erleuchtung, wenn man Gott bezweifelt oder lächerlich macht. Ein spiritueller Mensch darf Humor haben, aber er sollte sein heiliges Mantra in Ehren halten. Wenn andere Menschen seinen spirituellen Weg lächerlich machen wollen, dann lacht er über ihre Dummheit. Sie sind dumm, weil sie den Weg des Egos und nicht den Weg des inneren Glücks gehen.

#### *Das dritte Gebot*

*Du sollst den Feiertag heiligen.*

Nils: Zum spirituellen Weg gehört die Ruhe. Wir sollten immer wieder in uns zur Ruhe kommen, damit wir unser inneres Glück entwickeln können. Es ist außerdem gut Tage und Zeiten zu haben, in denen wir uns auf uns selbst und unseren spirituellen Weg besinnen, in denen wir spirituell üben und uns mit dem Licht verbinden.

*Das vierte Gebot*

*Du sollst deinen Vater und deine Mutter ehren.*

Nils: Die Verehrung des spirituellen Ziels ist das Zentrum eines erfolgreichen spirituellen Weges. Dazu gehört auch die Verehrung des spirituellen Vorbildes und des spirituellen Meisters. Die ersten Meister sind für ein Kind sein Vater und seine Mutter. Das ist tief im Unterbewusstsein eines Menschen gespeichert. Spätere Meister bauen auf diesen beiden ersten Meistern auf. Wenn man seinen ersten Meister nicht verehrt, ist die gesamte Verehrungskette gestört. Man hat Schwierigkeiten auf dem spirituellen Weg voranzukommen. Deshalb ist es für jeden spirituellen Menschen wichtig das Verhältnis zu seiner Vater und seiner Mutter zu bereinigen, letztlich zu seinen gesamten Ahnen. Man sollte sie in ihrem Bemühen würdigen, ihnen ihre Fehler verzeihen und sie positiv sehen. Nur wer seinen Vater und seine Mutter ehrt, kann sein spirituelles Vorbild und letztlich sich selbst verehren. So bekommen wir Kraft für unseren Weg.

*Das fünfte Gebot*

*Du sollst nicht töten.*

Nils: Wer andere tötet, blockiert dadurch sein Einheitsbewusstsein und damit seinen inneren Frieden, sein inneres Glück und seine Erleuchtung. Er wird andere Wesen nur töten, wenn er sich getrennt von ihnen sieht. Er wird es vermeiden sich in ihnen zu sehen, weil er dann ihren Schmerz fühlen muss. Der beste Weg ist es deshalb andere Wesen nicht zu töten und gewaltlos zu leben. Wenn sich eine Tötung nicht vermeiden lässt, weil wir Nahrung brauchen oder uns verteidigen müssen, dann ist es wichtig sein Gegenüber zu segnen, sich in ihm zu sehen, eins mit seinem Schmerz zu werden und ihm Licht zu senden. Wichtig ist es dann auch viele gute Taten zu tun, so dass wir ein gutes Karma erhalten und die Entfaltung des schlechten Karmas verhindern.

*Das sechste Gebot*

*Du sollst nicht ehebrechen.*

Nils: Es kommt nicht darauf an, ob wir verheiratet sind oder nicht. Es kommt darauf an, dass wir in unserer Beziehung treu sind. Und dass wir nicht in andere Beziehungen negativ eingreifen. Wer seinem Partner nicht treu ist, ist letztlich auch sich selbst nicht treu. Er hängt auf dem Weg des Egos fest und hat Schwierigkeiten zu einem Leben in der Wahrheit, im Frieden und im inneren Glück zu finden. Treue ist ein wichtiger Wert auf dem spirituellen Weg. Wer Treue übt, erhält daraus die Kraft

sein spirituelles Ziel zu erreichen.

*Das siebte Gebot*

*Du sollst nicht stehlen.*

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

*Das achte Gebot*

*Du sollst nicht falsch Zeugnis reden wider deinen Nächsten.*

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

*Das neunte Gebot*

*Du sollst nicht begehren deines Nächsten Haus.*

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

*Das zehnte Gebot*

*Du sollst nicht begehren deines Nächsten Weib, Knecht, Magd, Vieh noch alles, was dein Nächster hat.*

Nils: Im Yoga heißt es: Weisheit (Brahmacharia). Im Schwerpunkt spirituell leben (in der Weisheit leben, in Brahman leben). Nicht dem Geld, sondern Gott dienen. Das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden. Der Weg ins Licht führt durch die Kreuzigung des Egos. Die zehn Ego-Eigenschaften sind Stolz, Neid, Habsucht, Genussucht, Angst, Wut, Trauer, Unmäßigkeit, Faulheit, Unweisheit. Ein klarer Entschluss (Gelöbnis), ein klarer Lebensplan und ein konsequenter Weg des Übens. Tapas bedeutet ein diszipliniertes Leben zu führen. Wer eine klare Zielorientierung und Ausdauer hat, der siegt auf dem spirituellen Weg. Gelange in die große Zufriedenheit mit dir und deinem Leben.

## DER BRIEF DES PAULUS AN DIE GALATER

*Die Frucht aber des Geistes ist Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Keuschheit; gegen all dies ist das Gesetz nicht. Die aber Christus Jesus angehören, die haben ihr Fleisch gekreuzigt samt den Leidenschaften und Begierden. Wenn wir im Geist leben, so lasst uns auch im Geist wandeln.*

Nils: Wenn wir ohne Anhaftung an weltliche Genüsse und ohne Ablehnung von Leidsituationen leben, gelangen wir ins erleuchtete Sein. Wir erfahren Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit. Güte, Treue, Sanftmut und Keuschheit (Mäßigung im Umgang mit Sexualität, Sittsamkeit) in uns. Daran erkennt man den verwirklichten Christen.

### **Ist Gott persönlich oder unpersönlich**

Mystiker: Gott kannst du auf einer tiefen Ebene nur erfahren, wenn du jedes Glaubensgebäude übersteigst und dein Ich-Bewusstsein (Ego) loslässt. Aber wer zu früh sein Ego aufgibt, kann auf dem spirituellen Weg scheitern. Deshalb gibt es den Zweistufen-Weg. Zuerst übt man mit einem Glaubensgebäude und vorwiegend konkrete Meditationen (mit positiven Bildern und Sätzen). Dann lässt man alles los und verweilt einfach in der Stille. Mit der Gnade Gottes gelangt man dann durch die Stille ins Licht. Teresa von Avila hat sich zuerst auf den Begriff "Gott" konzentriert und das Vaterunser gebetet. Dann erwachte die Glücksenergie (der heilige Geist) in ihr, ihre Gedanken kamen zur Ruhe und sie trat in die Erfahrung Gottes ein. Jeder Mensch sollte spüren, ob für ihn konkrete oder abstrakte Meditationen hilfreich sind. Oder beides in einer persönlichen Kombination. Anfänger meditieren normalerweise mit konkreten Vorstellungen und Fortgeschrittene verweilen in der Ruhe und im Glück. (...)

Naqual (Religionswissenschaftler): Das was ich als Erfahrung habe, ist nicht von den Sinnen vermittelt, mit denen ich gegenüber anderen kommunizieren könnte. So kann das mystische Erleben sehr intensiv sein - aber man bleibt "sprach-los". (...)

Mystiker: Das schreibt auch Laotse: "Das Tao (Gott) über das man reden kann, ist nicht das wirkliche Tao." Auf einer tiefen Ebene kann man Gott nur erfahren und nicht beschreiben. Je weiter man sich als Mystiker von der Wirklichkeit Gottes entfernt, desto mehr kann man über Gott aussagen, obwohl es dann natürlich immer weniger genau ist. (...)

Naqual: Man erfährt, dass es Gott gibt. Die Frage, die bleibt, ist WIE oder WAS ist Gott. Diese Frage wird sogar umso dringender in mir, je intensiver ich erlebe. Da werde ich "visionsartig" überfallen von einem Bewusstsein geliebt zu sein. Aber nicht nur das, wenn ich die Erfahrung betrachte, stelle ich fest, dass diese Erfahrung mich erfüllt und beginnt aus mir zu wirken. Das ist in Worten schwer zu fassen. Aber

kulturell im christlichen Denken erzogen, verstand ich auf einmal den Satz "denn ER (Gott) hat uns zuerst geliebt" als Voraussetzung für alles weitere im Sinne von "Liebet Gott über alles und Deinen Nächsten wie Dich selbst."

Mystiker: Man kann Gott bezeugen, aber man kann niemals ganz genau sagen wie oder was Gott ist. Durch eine Gotteserfahrung kann man plötzlich die Bibel verstehen. Man wird eins mit Gott, wenn man Gottes Liebe durch sich hindurch wirken lässt.

Naqual: Gott wirkt also durch einen. Man ist sein "Arm" im übertragenen, symbolischen Sinne. So befremdet mich der Satz von anderen oft "das musst Du einfach Jesus anvertrauen und dann hilft er Dir schon". Jesus redete davon wie der Vater durch ihn wirkte und von Nachfolge. Also nicht "lass Jesus mal machen für Dich", sondern "lass den Vater durch Dich wirken". Ein hohes Ziel! Aber ein schönes!

Mystiker: Auch Dorothee Sölle sagte, dass Gott durch uns wirkt. Sie war der Meinung, dass Gottes Wirken in dieser Welt abhängig ist von unserem Handeln („Gott hat keine anderen Hände als unsere.“). Unsere Hände müssen eine bessere Welt aufbauen. Unser Körper und unser Geist müssen die spirituellen Übungen machen, durch die wir dann zu Gott gelangen. Wenn wir uns regelmäßig mit Gott verbinden, wird er uns auf den für uns richtigen Weg führen. So sehe ich das auch."



## Engel der frohen Botschaft

- 4. Teile deine Fülle mit deinen Freunden. Was ist die Fülle in deinem Leben? Womit kannst du deine Mitmenschen glücklich machen? Sorge zuerst gut für dich selbst (jeden Tag ausreichende spirituelle Übungen) und gib dann dein Glück an deine Mitmenschen weiter. Dadurch wächst du ins Licht und verwandelst deine Welt in ein Paradies. Überlege dir, wie deine Mitmenschen deine spirituelle Weisheit am besten annehmen können. Denke das Mantra: "Ich sende Licht zu .. Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Gelingen.**

<https://www.gotquestions.org/Deutsch/frohe-botschaft.html>

*Das Wort "Evangelium" kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet "gute Nachricht" oder "frohe Botschaft" und ist am besten definiert als Botschaft der Vergebung von Sünde durch das Erlösungswerk von Jesus Christus. Es ist im Grunde Gottes Rettungsplan für die Menschen, die auf Seinen göttlichen Sohn vertrauen, um mit dem gerechten und heiligen Gott versöhnt zu werden, um keine ewige Strafe für ihre Sünden zu erhalten.*

*Im ersten Brief des Apostel Paulus an die Korinther, gibt er den Inhalt der Nachricht des Evangeliums: „Ich erinnere euch aber, liebe Brüder, an das Evangelium, das ich euch verkündigt habe, das ihr auch angenommen habt, in dem ihr auch fest steht, durch das ihr auch selig werdet, wenn ihr's festhaltet in der Gestalt, in der ich es euch verkündigt habe: Dass Christus gestorben ist für unsre Sünden nach der Schrift; und dass er begraben worden ist; und dass er auferstanden ist am dritten Tage nach der Schrift (1.Korinther 15,1-4).*

*In dieser Passage sehen wir drei wichtige Elemente des Evangeliums. Erstens, der Begriff „Christus ist gestorben für unsre Sünden“ ist sehr wichtig. Wie wir im Römerbrief 3,23 lesen: „sie sind allesamt Sünder und ermangeln des Ruhmes, den sie bei Gott haben sollten“. Die Realität der Sünde muss von allen, die für die Erlösung an den Thron Gottes treten, anerkannt werden.*

*Zweitens, die Person und das Werk von Christus sind unverzichtbare Komponenten des Evangeliums. Jesus ist beides, Gott (Kolosser 2,9) und Mensch (Johannes 1,14). Jesus lebte ein sündenfreies Leben, was wir nie schaffen können (1.Petrus 2,22) und Er ist somit der einzige, der vertretungsweise für die Bestrafung unsere Sünden sterben konnte. Schlussendlich bietet Christus Seine Erlösung als kostenloses Geschenk an (Römer 5,15; 6,23), das nur durch den Glauben entgegen genommen werden kann. Es sind keinerlei guten Werke dafür nötig, man muss nichts bezahlen und der Mensch muss es sich nicht selbst verdienen (Epheser 2,8-9); ebenfalls*

*ungleich aller anderen Religionen. Wie Apostel Paulus sagt: „denn das Evangelium ist eine Kraft Gottes, die selig macht alle, die daran glauben, die Juden zuerst und ebenso die Heiden“ (Römer 1,16). Es liegt an jedem selbst, das Geschenk anzunehmen oder nicht.*

<http://leben-braucht-hoffnung.de/die-frohe-botschaft/>

*Ob Mann oder Frau, ob jung oder alt, ob reich oder arm – in einem Punkt sind wir vor Gott alle gleich: Wir sind schuldig. Hier geht es nicht darum, wie viel »Gutes« oder »Böses« ein Mensch getan hat. Wir sind aufgrund unserer Sünde von Gott getrennt. Wir haben Gott und seine Ordnungen missachtet. Wir sind unsere eigenen Wege gegangen. Wir haben uns von Gott entfernt. Gott selbst hat einen Weg zur Errettung geschaffen. Wer seine Sünden, sein ganzes altes Leben, im Glauben aufrichtig im Gebet zu Jesus gebracht hat, dem sind seine Sünden vergeben. – Diesen ganzen Vorgang nennt die Bibel auch »Bekehrung«. Wer zu Jesus Christus gebetet und ihn im Glauben in sein Leben aufgenommen hat, der ist ein Gotteskind geworden und hat das ewige Leben. – Dieses Ereignis nennt die Bibel auch »Neue Geburt« (Joh. 3,3). Es ist das Geschenk eines neuen Lebens von Gott.*

[https://de.wikipedia.org/wiki/Evangelium\\_\(Glaube\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Evangelium_(Glaube))

*Der Begriff Evangelium stammt aus der griechischen Sprache, was so viel heißt wie „Lohn für das Überbringen einer guten Nachricht“, kurz „gute Nachricht“ oder konkreter „Siegesbotschaft“. Der Evangelist Markus schreibt: „Nachdem man Johannes ins Gefängnis geworfen hatte, ging Jesus wieder nach Galiläa; er verkündete das Evangelium Gottes und sprach: ‚Die Zeit ist erfüllt, das Reich Gottes ist nahe. Kehrt um, und glaubt an das Evangelium.‘“*

*Beim Apostel Paulus ist Evangelion ein zentraler Begriff seiner Theologie, dass Gott in Menschwerdung, Tod und Auferstehung Jesu Christi zum Heil der Welt gehandelt habe. Ausdrücklich bezeichnet er die Glaubensformel in 1 Kor 15,1 EU als Evangelium.*

*Während die Menschen und insbesondere das jüdische Volk des ersten Jahrhunderts noch um ihre Sündhaftigkeit und Verlorenheit wussten, kann dies im 21. Jahrhundert meist nicht mehr vorausgesetzt werden. Um die gute Nachricht der Erlösungsmöglichkeit durch Jesus wirklich zu verstehen, ist dementsprechend eine "schlechte Nachricht" vorzuschicken: Alle Menschen begehen moralische Fehler (Sünden) und erreichen daher nach ihrem Tod nicht den Himmel. Erst wer das Gnadengeschenk des Evangeliums annimmt (Bekehrung), wird mit Gott versöhnt und kann mit ihm gemeinsam die Ewigkeit verbringen (ewiges Leben).*

*Nils: Bei der frohen Botschaft geht es um den Kern der Lehre von Jesus Christus. Die Dinge sind kompliziert und werden oft missverstanden. Wichtig ist es zu erkennen,*

dass Jesus etwas vollständig anderes gelehrt hat als der Apostel Paulus. Paulus hat die Lehre von Jesus erweitert und die Sünde in den Mittelpunkt gestellt. Bei anderen Religionen (Islam, teilweise im Buddhismus) können wir etwas ähnliches beobachten. Sie stellen die Höllenlehre in das Zentrum, um uns die Dringlichkeit unserer Rettung deutlich zu machen.

Um die Wahrheit heraus zu finden, müssen wir genau hinsehen. In allen Religionen geht es im Kern um die Erleuchtung. Buddha lehrte die Erleuchtung. Yoga ist ein Weg der Erleuchtung. Und auch Jesus wollte die Erleuchtung zu den Menschen bringen. Er nannte es das Leben im Reich Gottes. Wir können es als Leben im Licht, im inneren Glück und im inneren Frieden bezeichnen. Als Weg gab uns Jesus den Doppelweg aus Liebe zu Gott (zum Ziel des Lebens in Gott, im inneren Glück) und aus der Liebe zu allen Menschen (dem Nächsten). Genau beschrieben ist dieser Weg in der Bergpredigt (Selig werden die geistlich Armen, die ohne Anhaftung sind. Selig werden die Barmherzigen. Selig werden die sich innerlich/ in ihrem Denken reinigen.)

Paulus zentrierte die christliche Lehre auf die Person von Jesus. Er machte Jesus zu einem Gott und erklärte, dass es ausreicht zu beten und zu glauben, um gerettet zu werden. Paulus vertrat den Weg des Meister-Yoga (Bhakti-Yoga, Guru-Yoga). Diesen Weg gibt es in vielen Religionen. Es ist richtig, dass uns ein erleuchteter Meister auf unserem spirituellen Weg sehr helfen kann. Er kann uns Erleuchtungsenergien übertragen, die unsere spirituellen Prozesse beschleunigen. Aber unseren Weg gehen müssen wir selbst. Ohne spirituelle Übungen, ohne innere Arbeit, kommt kein Mensch zur Erleuchtung. Allerdings kann uns ein erleuchteter Meister auf unserem Weg spirituell führen, wenn wir uns regelmäßig durch ein Gebet, ein Mantra oder ein Buch mit ihm verbinden. Er nimmt uns nicht die Arbeit ab, aber er sorgt dafür, dass wir unser Ziel erreichen. Insofern kann man sagen, dass der erleuchtete Meister uns letztlich rettet. Ohne einen Meister können wir uns leicht auf dem spirituellen Weg verlaufen.

Die frohe Botschaft nach Jesus ist es deshalb, dass es den Weg der Erleuchtung gibt. Und die frohe Botschaft nach Paulus ist es, dass wir durch einen erleuchteten Meister wie Jesus bereits jetzt in der Gnade leben, weil wir eines Tages das Leben im Reich Gottes erreichen werden. Dazu müssen wir uns nicht als Sünder sehen und uns schlecht machen.

Der Begriff Sünde hat im Christentum viel Schaden angerichtet, ebenso wie der Begriff Hölle. Er hat bei den Menschen zu Ängsten und teilweise auch zu psychischen Krankheiten bis hin zu Selbstmorden geführt. Er hat bewirkt, dass sich christliche Priester über ihre Mitmenschen erheben und sie durch Ängste beherrschen. Und vor allem schreckt die Sündenlehre viele heutige Menschen ab.

Spirituell gesehen trennt uns unser Ego von einem Leben in Gott. Um zur Erleuchtung zu kommen, müssen wir unsere Ich-Zentrierung überwinden und ein

Einheitsbewusstsein entwickeln. Die Paradiesgeschichte ist symbolisch zu verstehen. Der Mensch fällt aus dem Paradiesbewusstsein heraus, wenn er an den weltlichen Genüssen anhaftet. Der Mensch darf auch das äußere Leben genießen, aber er darf nicht der Sucht verfallen. Er muss immer Gott (das innere Glück) in den Mittelpunkt seines Lebens stellen und darf sich nicht im äußeren Leben (Hedonismus) verlieren. Er muss vorwiegend aus dem Geist (Gottes) und nicht aus dem Körper heraus leben.

Es gibt das Gnadengeschenk. Das Gnadengeschenk ist das Wissen vom spirituellen Weg. Dieses Wissen gibt uns die Möglichkeit unser inneres Glück zu entwickeln und im Licht zu leben (im Paradiesbewusstsein, im Reich Gottes). Ein große Gnade ist auch das Wissen vom Weg der umfassenden Liebe. Dieses Wissen gibt uns die Möglichkeit aus unserer Welt ein Paradies zu machen. Und es gibt die große Gnade einen erleuchteten Meister zu haben, der einen ins Licht führt.

Ein starker Glaube an den spirituellen Weg und den persönlichen erleuchteten Meister ist hilfreich. Aber der Glaube allein rettet uns nicht. Das wird im Jakobusbrief deutlich gesagt. Wir müssen auch etwas tun. Wir müssen konsequent unseren spirituellen Weg gehen. Wir müssen beten (uns regelmäßig mit unserem spirituellen Vorbild verbinden), unsere spirituellen Übungen machen (meditieren, an den Gedanken arbeiten) und in der umfassenden Liebe leben.



**Engel des Glücks**

**5. Stärke dein inneres Glück. Was ist heute deine Tat des Glücks? Wie kannst du dein inneres Glück erwecken (spirituelle Übungen, Meditation, Spaziergehen, positives Denken, etwas Schönes tun)? Gelingen.**

**Was ist heute dein Weg des Glücks?**

Ich habe lange gesucht und ausprobiert, was mich glücklich macht, was mein Bewusstsein zur Erleuchtung durchbrechen läßt. Es sind letztlich ganz einfache Techniken wie Spaziergehen, meditieren, in einem heiligen Buch lesen (von einem Erleuchteten), an den Gedanken arbeiten (negative Gedanken stoppen, positive Gedanken finden), anderen Menschen etwas Gutes tun (für eine glückliche Welt arbeiten) und auch das Leben ausreichend genießen. Wichtig ist es, dass ich diese Dinge systematisch über den Tag verteilt und mit innerem Gespür praktiziere. Ich spüre in jedem Moment genau was ich brauche und was mich ins Glück wachsen läßt. Ich verteile so viele Übungen in der jeweils richtigen Länge über den Tag, so dass ein ständiger innerer Lösungs- und Reinigungsprozess entsteht.

Die Menschen sind unterschiedlich. Sie brauchen verschiedene Techniken um ihr inneres Glück zu entwickeln. Ein Philosoph erforscht sich selbst und findet dann den Weg, der seinem Leben einen tiefen Sinn gibt. Überlege dir was du jeden Tag tun willst, damit du ein gesundes und glückliches Leben erhältst. Nach der Glücksforschung sind es vorwiegend zehn Dinge, die einen Menschen glücklich machen.

**1. Aktivität macht glücklich**

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

**2. Sport macht glücklich**

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

**3. Gutes tun macht glücklich**

Wer regelmäßig anderen Menschen etwas Gutes tut, ist 24 % glücklicher als ein Mensch, der nur für sich lebt. John A. Schindler schreibt: "Lebe vorwiegend als gebender Mensch. Der Gebende ist glücklicher als der Nehmende. Wer der Welt und

allen Wesen gegenüber zum Gebenden wird, entdeckt die Schönheit der Welt."

#### 4. Ruhe macht glücklich

Neben Zeiten der Arbeit, der Bewegung und der Geselligkeit sollten wir jeden Tag auch Zeiten der Ruhe und der Erholung in unser Leben einbauen. Wir sollten genug schlafen. Aus der wissenschaftlichen Forschung ergibt sich, dass entspannte Menschen positiver denken und glücklicher sind. Jede fehlende Stunde Schlaf verringert die positive Einstellung am nächsten Tag um 8 %.

#### 5. Positives Denken macht glücklich

Wer positiv denkt, verdoppelt seine Glückswahrscheinlichkeit. Wer glücklich werden will, sollte jeden Tag das positive Denken pflegen. Er sollte die positiven Eigenschaften Weisheit, Liebe, Frieden, innere Kraft und Lebensfreude in das Zentrum seines Lebens stellen, und sie jeden Tag systematisch üben. Zum Beispiel durch eine positive Tageseinstellung: "Wie sieht der Tag heute aus? Wie komme ich heute positiv durch den Tag? Was macht mich heute zum Sieger?"

#### 6. Zu viel Fernsehen macht unglücklich

Die wissenschaftliche Forschung hat klar ergeben: "Jede Stunde Fernsehen am Tag verringert die allgemeine Lebenszufriedenheit um 5 %." Das Fernsehen orientiert die Menschen auf den Weg des äußeren Glücks. Es erweckt Wünsche. Es verstärkt Aggressionen. Es erzeugt Ängste. Wer in seinem inneren Glück wachsen will, muss den Fernseher abschaffen oder einen positiven Umgang damit erlernen.

Der Weg des positiven Fernsehens besteht aus drei Schritten: a) Wähle deine Fernsehsendungen bewusst aus. Vermeide negative Filme und bevorzuge positive Filme. b) Finde das richtige Maß beim Fernsehen. Kinder dürfen höchstens eine Stunde am Tag fernsehen. c) Nach jedem Fernsehkonsum muss man sich durch spirituelle Übungen reinigen (auf den spirituellen Weg besinnen).

#### 7. Freundschaften pflegen

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

#### 8. Die Freude pflegen

Wer regelmäßig kleine Elemente der Freude in sein Leben einbaut, steigert sein allgemeines Lebensglück um 20 %. Einmal ging es Nils schlecht. Um sich wieder ins innere Gleichgewicht zu bringen, aß er viele Süßigkeiten. Sein Geist hellte sich immer mehr auf. Leider war nach einiger Zeit sein Bauch restlos voll. Und trotzdem war sein Geist noch nicht ganz glücklich. Da visualisierte Nils die Süßigkeiten in

seinem Bauch und erweckte so seine Kundalini-Energie. In ihm entstand eine starke Glücksenergie, die ihn schnell ganz ins Licht brachte. Nils lernte daraus, äußeren Genuss und spirituelle Übungen miteinander zu verbinden. Dann braucht man auch nicht ganz so viele Süßigkeiten zu essen. Etwas äußerer Genuss reicht für den Weg des inneren Glücks.

## 9. Humor

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

## 10. Selbstvertrauen

Glückliche Menschen glauben an sich selbst. Sie glauben an ihre Ziele, ihre Weisheit und ihre Kraft. Sie sehen sich grundsätzlich als Sieger. Sie glauben daran, dass sie langfristig in ihrem Leben siegen werden. Mögen wir alle Sieger auf dem spirituellen Weg sein. Mögen wir an uns selbst, an unsere positiven Ziele und an unsere innere Kraft glauben.

*[https://www.jesus.ch/magazin/spiritualitaet/189202-das\\_glueck\\_und\\_die\\_bibel.html](https://www.jesus.ch/magazin/spiritualitaet/189202-das_glueck_und_die_bibel.html)  
Was macht den Menschen wirklich glücklich? Über diese Frage forschen seit jeher Wissenschaftler in aller Welt. Ihre Ergebnisse hat jetzt Leo Bormans im Buch «Glück» veröffentlicht. Interessant ist, wenn man die Resultate mit der Bibel vergleicht. Der von den Glücksforschern am häufigsten gegebene Rat betrifft den Umgang mit dem Nächsten. «Suchen Sie das Glück nicht in sich selbst, sondern in Ihren Beziehungen zu anderen», empfiehlt etwa der Psychologieprofessor Christopher Peterson (Michigan/USA), der als einer der Gründungsväter der «Positiven Psychologie» gilt. Ganz ähnlich heisst es im Römerbrief, Kapitel 12, Vers 10: «Seid einander in herzlicher geschwisterlicher Liebe zugetan! Übertrefft euch in gegenseitiger Achtung!»*

*Mehrere Forscher haben sich mit der Bedeutung von Geld und Reichtum auseinandergesetzt. Macht Geld glücklich? «Je materialistischer wir sind, desto weniger zufrieden sind wir mit unserem Leben», schreibt die tschechische Gesundheitsforscherin Helena Hnilicova (Prag). Auf diesen Zusammenhang macht bereits das alttestamentliche Buch Prediger, Kapitel 5, Vers 9 aufmerksam: «Wer Geld liebt, wird des Geldes nie satt, und wer Reichtum liebt, bekommt nie genug.» Die isländische Psychologin Dóra Guðrún Guðmundsdóttir (Reykjavik) weist darauf hin, dass die Bedeutung des Geldes allgemein überschätzt wird: «Es macht nur 4 Prozent des Glücks aus und nicht 70 Prozent, wie manche Menschen denken.» Nicht das Geld, sondern Partnerschaft, Familie und Freunde seien der beste Vorhersagefaktor für Glück.*

*Die Glücksforscher beschäftigen sich überwiegend mit irdischen Fragen. Manche weisen allerdings auch auf die Bedeutung des Glaubens für das Glück hin. So*

*schreibt der norwegische Psychologieprofessor Reidulf G. Watten (Lillehammer):  
«Existenzielle Faktoren wie Religion und religiöse Aktivitäten sind positiv mit Glück verbunden: Je stärker die Aktivität, desto grösser das Glück.» Jesus Christus drückt das so aus: «Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, mit ganzer Seele, mit ganzem Verstand! Das ist das erste und wichtigste Gebot»,  
Matthäusevangelium, Kapitel 22, Verse 37 – 38.*



Der heilige Nikolaus

- 6. Große Freude. Der heilige Nikolaus ist gekommen. Welches Geschenk hat er dir mitgebracht? Erkenne die Geschenke in deinem Leben. Sei dankbar für das, was du an Geschenken im Leben erhalten hast.**

*Wikipedia: Nikolaus von Myra (altgriech. Νικόλαος Μυριώτης, Nikolaos Myriōtes; \* zwischen 270 und 286 in Patara; † 6. Dezember 326, 345, 351 oder 365[1]) ist einer der bekanntesten Heiligen der Ostkirchen und der lateinischen Kirche. Sein Gedenktag, der 6. Dezember, wird im gesamten Christentum mit zahlreichen Volksbräuchen begangen. Nikolaus wirkte in der ersten Hälfte des 4. Jahrhunderts als Bischof von Myra in der kleinasiatischen Region Lykien, damals Teil des römischen, später des byzantinischen Reichs, heute der Türkei. Sein griechischer Name Νικόλαος (aus νίκη und λαός) bedeutet Sieg des Volkes und war bereits in vorchristlicher Zeit gebräuchlich. (Ein Scherz von mir: Sein nordischer Name ist Nils*

:~))

*Über das Leben des historischen Nikolaus gibt es nur wenige belegte Tatsachen. Der Überlieferung zufolge wurde er mit 19 Jahren von seinem Onkel Nikolaus, dem Bischof von Myra, zum Priester geweiht und dann Abt des Klosters Sion in der Nähe von Myra. Während der Christenverfolgung 310 wurde er gefangen genommen und gefoltert. Sein ererbtes Vermögen verteilte er unter den Armen. Um Nikolaus ranken sich verschiedene Legenden, die im Laufe der Jahrhunderte dazu führten, dass er als einer der wichtigsten Heiligen angesehen wurde.*

### *Mitgiftspende*

*Ein verarmter Mann beabsichtigte, seine drei Töchter zu Prostituierten zu machen, weil er sie mangels Mitgift nicht standesgemäß verheiraten konnte. Nikolaus, noch nicht Bischof und Erbe eines größeren Vermögens, erfuhr von der Notlage und warf in drei aufeinander folgenden Nächten je einen großen Goldklumpen durch das Fenster des Zimmers der drei Jungfrauen. In der dritten Nacht gelang es dem Vater, Nikolaus zu entdecken, ihn nach seinem Namen zu fragen und ihm dafür zu danken. Aufgrund dieser Legende wird der Heilige oft mit drei goldenen Kugeln oder Äpfeln als ikonografischem Heiligenattribut dargestellt.*

### *Stillung des Seesturms*

*In Seenot geratene Schiffsleute riefen in ihrer gefährlichen Lage den heiligen Nikolaus an. Ihnen erschien ein mit Wunderkräften ausgestatteter Mann und übernahm die Navigation, setzte die Segel richtig und brachte sogar den Sturm zum Abflauen. Daraufhin verschwand der Mann wieder. Als die Seeleute in der Kirche von Myra zum Dank für ihre Rettung beteten, erkannten sie den Heiligen und dankten ihm. Wegen dieser und ähnlicher Erzählungen wurde Nikolaus zum Patron der Seefahrer.*

### *Kornwunder*

*Während einer großen Hungersnot erfuhr der Bischof von Myra, dass ein Schiff im Hafen vor Anker lag, das Getreide für den Kaiser in Byzanz geladen hatte. Er bat die Seeleute, einen Teil des Kornes auszuladen, um in der Not zu helfen. Sie wiesen zuerst die Bitte zurück, da das Korn genau abgewogen beim Kaiser abgeliefert werden müsse. Erst als Nikolaus ihnen versprach, dass sie für ihr Entgegenkommen keinen Schaden nehmen würden, stimmten sie zu. Als sie in der Hauptstadt ankamen, stellten sie verwundert fest, dass sich das Gewicht der Ladung trotz der entnommenen Menge nicht verändert hatte. Das in Myra entnommene Korn aber reichte volle zwei Jahre und darüber hinaus noch für die Aussaat.*

### *Erscheinen im Traum*

*Nikolaus lernte drei oströmische Feldherren kennen, die er zu sich nach Myra einlud. Sie wurden Zeugen, wie der Bischof drei unschuldig zum Tod Verurteilte vor der Hinrichtung bewahrte, indem er dem Scharfrichter das Schwert aus der Hand riss. Zurück in Byzanz wurden die drei Feldherren Opfer einer Intrige und selbst zum Tod verurteilt. Im Kerker erbaten sie die Hilfe des heiligen Nikolaus, der daraufhin dem Kaiser und dem Intriganten im Traum erschien. Zutiefst erschrocken veranlasste der Kaiser die unverzügliche Freilassung der Feldherren.*

## *Mystik im Mittelalter*

### *Augustinus von Hippo*

*Augustinus von Hippo, der von 354 bis 430 lebte, schrieb ein ganzes Buch (Vom glücklichen Leben) über das menschliche Glück. Das Endziel alles menschlichen Strebens liege in der Glückseligkeit. Glückseligkeit könne der Mensch aber nicht durch viele weltliche Güter erhalten, sondern allein durch Gott. Dauerhaftes Glück sei nur durch ein Leben in Gott möglich. Gott sei das höchste Glück, das ein Mensch erreichen kann: denn du hast uns zu dir hin geschaffen und ruhelos ist unser Herz, bis es ruht in dir. [10]*

### *Pseudo-Dionysius Areopagita*

*In der sogenannten mystischen Theologie ist es vor allem Dionysius Areopagita, der um 500 lebte, der sich mit der Idee des Glücks beschäftigt. Nach ihm sehnt sich die menschliche Seele nach Gott. Dieses Sehnen kann nur durch die mystische Vereinigung mit Gott befriedigt werden. Über den Dreischritt Reinheit (katharsis), Erleuchtung (photismos) und Einigung (teleiosis) lässt sich die Erkenntnis Gottes erreichen.*

*Das göttliche Dunkel ist das unzugängliche Licht, in dem (...) Gott wohnt. (...) Darin befinden sich alle, die würdig geworden sind, Gott zu erkennen und zu schauen. Es ist notwendig, (...) in die Finsternis hineingehen, wo der, der jenseits von allem ist, wie die Schrift sagt, sich wirklich befindet. Es ist (...) notwendig, wie ich meine, die absprechenden Verneinungen zu preisen.*

*Was bedeuten diese Sätze? Die Erkenntnis Gottes (in Gott zu leben) ist höchstes Glück. Gott ist eine höhere Dimension im Kosmos, die sich mit den Begriffen Finsternis (Nichtswerdung) und Licht (Glück) beschreiben lässt. Erst muss ein Mensch sich innerlich von allen weltlichen Anhaftungen (Verspannungen, indisch: Samskaras) reinigen, dann muss er in die Finsternis der Ego-Auflösung hineingehen (Nichtswerdung) und erwacht anschließend im göttlichen Licht.*

*Er muss sich auf die göttliche Finsternis (das Nichts) konzentrieren, um im Glück der Erleuchtung bleiben zu können. Ein Anfänger auf dem spirituellen Weg kann sich durch positive Gottesbeschreibungen leiten lassen (Frieden, Liebe, Wahrheit, Kraft,*

*Fülle), der fortgeschrittene Mystiker gelangt in ein Leben in Gott (in die Erleuchtung, Heiligkeit, Transzendenz) durch verneinende Beschreibungen (Gott ist weder dies noch das).*

## Franz von Assisi

Franz von Assisi (\* 1181/1182 in Assisi, Italien; † 1226) lebte streng nach dem Vorbild des Jesus von Nazaret (sogenannte Imitatio Christi). Er nahm den Begriff Armut in der Bergpredigt wörtlich und führte ein spirituelles Leben der Armut und der Liebe zum Nächsten. Diese Lebensweise zog viele gleichgesinnte Gefährten und Nachahmer an.

Franz von Assisi stammte aus einem reichen Elternhaus. In seiner Jugend führte er ein ausschweifendes Leben, aber es machte ihn innerlich nicht glücklich. Nach einer Sinnkrise änderte er sein Leben radikal und begann als Einsiedler zu leben. Er pflegte die Aussätzigen, die außerhalb der Stadtmauern leben mussten. In seinem Testament schrieb er: Und der Herr selbst hat mich unter sie geführt, und ich habe ihnen Barmherzigkeit erwiesen. Und da ich fortging von ihnen, wurde mir das, was mir bitter vorkam, in Süßigkeit der Seele und des Leibes verwandelt.

Der Weg der umfassenden Liebe aktivierte seine Erleuchtungsenergie (Kundalini). Wer sich in seinen Mitwesen sieht und allen Wesen Glück wünscht, der gelangt dadurch in ein Einheitsbewusstsein und erweckt sein inneres Glück. Wer für eine glückliche Welt arbeitet, der wird von Gott mit einem Leben im Licht und in der Liebe belohnt.

## Meister Eckhart

Eckhart von Hochheim, bekannt als Meister Eckhart (\* um 1260; † vor dem 30. April 1328 in Avignon) war ein bedeutender spätmittelalterlicher Theologe und Philosoph. Er ist ein wichtiges Verbindungsglied der westlichen Philosophie zu den östlichen Religionen, weil er ein unpersönliches Gottesbild hat und einen meditativen Erleuchtungsweg lehrt. Gott ist in der Stille zu finden, im Sein, in der Gelassenheit und in der inneren Abgeschiedenheit von den weltlichen Mitmenschen. Wer alle weltlichen Anhaftungen loslässt, kann aus der Liebe Gottes heraus leben.

Der Mensch soll sich nicht genügen lassen an einem gedachten Gott. (...) Wer Gott im Sein hat, (...) dem leuchtet er in allen Dingen; denn alle Dinge schmecken ihm nach Gott, und Gottes Bild wird ihm aus allen Dingen sichtbar. (...) Dazu gehört Eifer und Hingabe und ein genaues Achten auf des Menschen Inneres. (...) Er muß eine innere Einsamkeit lernen, wo und bei wem er auch sei. Er muß lernen, die Dinge zu durchbrechen und seinen Gott darin zu ergreifen. (...) Fürwahr, soll er die Kunst beherrschen, so muß er sich viel und oft in dieser Tätigkeit üben.

Meditieren ist nach Meister Eckhart hilfreich bei einem Leben in Gott: Ganz still zu stehen und so lange wie möglich, das ist dein Allerbestes. Gleichzeitig ist es aber auch wichtig den Weg der tätigen Nächstenliebe zu gehen: Als Maria zu Füßen

unseres Herrn saß, da lernte sie. (...) Aber späterhin, als Christus gen Himmel gefahren war und sie den Heiligen Geist empfangen hatte, da (...) lehrte sie und ward eine Dienerin der Jünger.

## Teresa von Avila

Teresa von Ávila (\* 28. März 1515 in Ávila, Spanien; † 4. Oktober 1582) soll abschließend auch noch genannt werden, obwohl sie kurz nach dem Ende des Mittelalters gelebt hat. Die Glücksphilosophie des Mittelalters war von der christlichen Mystik geprägt; dazu gehört Teresa von Avila als wichtige Vertreterin. 1554 sah Teresa eine Darstellung des gekreuzigten Christus. Sie identifizierte sich mit seinem Leid, konnte dadurch ihr eigenes Leid auf einer tiefen Ebene annehmen, löste so die inneren Verspannungen (Ängste) auf und erweckte auf diese Weise die Erleuchtungsenergie (Kundalini) in sich.

Als Haupttechnik praktizierte sie die vier Stufen der Versenkung (das innere Gebet), die auch Buddha zum Kern seines spirituellen Übungsweges gemacht hatte. Bei Buddha bestehen die vier Stufen der Meditation aus dem Nachdenken (Probleme lösen, positive Gedanken finden), zur Ruhe kommen (Gedankenstopp), inneres Glück (Erwachen der Kundalini-Energie) und Samadhi (Egoauflösung, Erleuchtung, Verweilen im Nirwana). Die ersten beiden Stufen sind durch Willenskraft erreichbar, die zweiten beiden Stufen erfolgen aus Gnade. Teresa von Avila nannte diese vier Stufen: Gebet der Sammlung (über das Leben Nachdenken, das Vaterunser denken), Gebet der Ruhe (Kontemplation), Gebet der beginnenden Einigung (Glücklichsein in Gott) und Gebet der Einigung (Unio Mystica). „Was ist doch die Seele in diesem Zustand! Sie möchte nichts als Zungen haben, um den Herrn zu preisen.“



## **Schutzengel**

- 7. Dein Schutzengel ist mit dir. Gib nicht auf. Trotz aller Schwierigkeiten. Bleib deinen Zielen treu: "Meine Ziele sind ... Mein Weg ist ..." Dein Weg ist gesegnet. Glück erwartet dich.**

Wikipedia: Ein Schutzengel ist nach mythologischer oder religiöser Vorstellung ein zum Schutz eines Landes, eines Ortes oder einer Person zugestellter Engel. Engel, hebr. „Boten“, werden im Judentum meist als übernatürliche Wesen verstanden, die Gott im Himmel zur Seite stehen, aber streng von Gott (JHWH) zu unterscheiden und diesem untergeordnet sind. Sie können gelegentlich ausgewählten Menschen Gottes Willen und seine Anweisungen zu erkennen geben.

Im Katholischen Erwachsenen-Katechismus heißt es zu den Schutzengeln: „Auch die Engel sind in Christus und auf Christus hin geschaffen. [...] Schließlich sind die Engel personale Gestalten des Schutzes und der Fürsorge Gottes für die Gläubigen. In dem bekannten Psalm (und Kirchenlied) ‚Wer im Schutz des Höchsten wohnt‘ wird das Vertrauen und die Zuversicht in Gott auch damit begründet: ‚Denn er befiehlt seinen Engeln, dich zu behüten auf all deinen Wegen.‘ So sind die Engel ‚dienende Geister, ausgesandt, um denen zu helfen, die das Heil erben sollen‘. Ausgehend von solchen Aussagen hat sich in der Frömmigkeitsgeschichte der Kirche der Glaube herausgebildet, Gott habe jedem Gläubigen, ja jedem Menschen einen besonderen Schutzengel beigegeben.“

<https://www.ekd.de/die-bekanntesten-engel-der-bibel-32425.htm>

*Gabriel ist der prominente Verkündigungengel der Bibel, verewigt auf unzähligen Bildern, in Weihnachtskrippen und Oratorien. Seine größte Rolle spielt er in der Weihnachtsgeschichte. Zuerst verkündet er Zacharias die Geburt des Johannes; ein halbes Jahr später erfährt Maria durch ihn, dass sie den Sohn Gottes gebären wird. Einige Jahrhunderte zuvor war er bereits mit dem Propheten Daniel in Kontakt getreten und hatte dessen Visionen gedeutet. Zitat: „Ich bin Gabriel, der vor Gott steht, und bin gesandt, mit dir zu reden.“ (Lukas 1, 11-38)*

*Glaut man dem Propheten Daniel, kämpft Michael als der Engel Israels gegen die Engel anderer Völker. Als „Erster unter den Engelfürsten“ wird er am Ende der Zeit den Endkampf gegen die bösen Mächte bestehen. Dieses Motiv wird auch in der neutestamentlichen Apokalypse beschrieben: Michael wird den Drachen und die teuflische Heeresschar besiegen. Zitat: „Und es ist keiner, der mir hilft, außer eurem Engelfürsten Michael.“ (Offenbarung 12, 7-9)*

*Eine wundersame und -schöne Geschichte: Sieben Ehemänner hatte der böse Wüstendämon Asmodi jeweils in der Hochzeitsnacht der jungen Sarah genommen. Den bösen Bann bricht der Engel Rafael. Zunächst unerkant (als „stattlicher junger Mann“) begleitet er Tobias und schützt ihn vor allerlei Gefahren. Als er Sarah heiraten will, nimmt er den Dämon gefangen und alles wird gut. Die Geschichte steht im Buch Tobias, das nicht in den Kanon der Bibel aufgenommen wurde, sondern als apokryphe Schrift gilt. Zitat: „Denn ich bin Rafael, einer von den sieben Engeln, die vor dem Herrn stehen.“ (Buch Tobias)*

Nils: Im Christentum gibt es die Schutzengel, im tibetischen Buddhismus die vielen Gottheiten (Dakinis, Bodhisattvas, Tara, Chenrezig, Amitabha) und im indischen Yoga die vielen Götter (Shiva, Brahma, Vishnu, Lakshmi, Sarasvati, Parvati, Durga, Krishna, Rama, Hanuman, Ganesha). Sie sind Verkörperungen der erleuchteten Energie (Gott, Brahman, Nirvana, Leere/Einheit, Licht). Sie handeln aus Gott heraus. Sie sind Instrumente Gottes. Sie haben kein Ego und deshalb keinen eigenen Willen. Sie tun das, was uns hilft und zur Erleuchtung (ins Licht) bringt. Die große Frage im Buddhismus, Yoga und Christentum ist, ob es wirklich Helfer in einer höheren Dimension gibt. Das ist in der heutigen Zeit sehr umstritten. Es lässt sich wissenschaftlich kaum beweisen. Aus meiner Sicht gibt es viele Indizien dafür. Meine eigene Erfahrung sagt mir, dass es erleuchtete Wesen mit höheren Fähigkeiten gibt. Ich habe oft hilfreiche Energien gespürt. Mir wurde oft geholfen. Mein Leben fühlt sich geführt an. Ich gehe mit dem täglichen Gebet durch mein Leben. Das ist eine Entscheidung, die jeder für sich selbst treffen muss. Klar ist jedenfalls, dass es die Erleuchtung gibt. Es gibt ein höhere Ziel im Leben. Wir können es alleine anstreben oder die Hilfe höherer Wesen in Anspruch nehmen.



## Mutter Maria

- 8. Tag der Gnade. Gnade entsteht durch eine weise Lebensführung. Mache jeden Tag auf deine Art mindestens 15 Minuten spirituelle Übungen. Du kannst über dein Leben nachdenken (tägliche Selbstbesinnung), eine Orakelkarte ziehen (mit den Engeln sprechen), in einem spirituellen Buch lesen, beten oder meditieren. Regelmäßigkeit ist der Weg zum Sieg. Ohne Ausdauer und Regelmäßigkeit gibt es keinen Durchbruch ins Licht. Mit Ausdauer voran. Gelingen.**

<https://www.heiligenlexikon.de/BiographienM/Maria.htm>

*Maria gilt als Vorbild des Glaubens und als Mittlerin und Fürbitterin, deshalb ist sie die unter allen Frauen Gepriesene (Lukasevangelium 1, 42). Im Magnificat bringt sie*

*das selbst zum Ausdruck: Von nun an werden mich selig preisen alle Geschlechter (Lukasevangelium 1, 48) - dieser Hymnus zeigt, dass schon die Urkirche die besondere Verehrung der Maria kannte und die anhaltende Verehrung voraussetzte.*

*Der Marienkult, der im 4. Jahrhundert im Osten aufkam, verehrte Maria in ihrer Funktion als Gottesgebärerin und Jungfrau. Im frühen Mittelalter wurde Maria zum Urbild des glaubenden Menschen und so der Kirche als solcher und zur Fürsprecherin für die Bedrängten. Der bedeutendste Marienwallfahrtsort in Deutschland ist Altötting, wo in der Gnadenkapelle das Bild der Schwarzen Muttergottes aufbewahrt ist. Die Verehrung der Maria eröffnet den Gläubigen, Trost, Beistand und Hilfe aus weiblich-mütterlicher Sicht zu erfahren. Maria bringt das fürsorglich-zärtliche Element in eine sonst weithin von Männern beherrschte Kirche und in eine weitgehend von männlichen Bildern geprägte Gottesvorstellung.*

*Auch Protestanten lernen - nach den Exzessen der Reformation - die Bedeutung Marias zu erkennen als Frau, die alle Leiden des weiblichen Geschlechts durchgestanden hat: Schwangerschaft, uneheliche Mutterschaft, Armut, Flüchtlingselend, Witwendasein, Unverständnis bis zur Zurückweisung durch den Sohn (Markusevangelium 3, 31 - 35) und schließlich den schrecklichen Tod ihres Kindes. Neu zu entdecken ist Maria auch als Frau, die geschildert wird als zum Kreis der Apostel gehörend (Apostelgeschichte 1, 13f). Unabhängig von allen konfessionellen und dogmatischen Differenzen bleibt Maria die Frau, die als Mädchen aus dem Volk von Gott begnadet wurde, im Glauben lernen und reifen konnte und zu den ersten Nachfolgern und Zeugen ihres Sohnes wurde - somit allen Christen und besonders den Frauen ein bleibendes Vorbild.*

Nils: Für mich ist Mutter Maria eine Heilige. Hochentwickelte Seelen wie Jesus suchen sich normalerweise eine erleuchtete Frau als Mutter. Oder sie führen sie später zur Erleuchtung. Insofern unterstütze ich die katholische Lehre von der Aufnahme Marias in den Himmel. Sie ist eine Himmelskönigin, eine erleuchtete Seele im Himmel, und kann uns deshalb vom Jenseits aus spirituell unterstützen. Sie ist oft Menschen in verschiedenen Ländern der Welt erschienen und hat diese Tatsache damit eindrücklich unterstrichen. Ich verweise auf die Wunder von Lourdes, Fatima, Medugorje und Guadalupe.

Mir ist Mutter Maria 2001 in Träumen erschienen. Sie zeigte mir, dass Gott in allen Religionen zu finden ist und durch alle Religionen wirkt. Der Kampf zwischen den Religionen und den Menschen unterschiedlicher religiöser Richtungen ist falsch. Alle Religionen sollten zum Wohle der Menschen und der Welt zusammenwirken. Sie sollten gemeinsam nach der Wahrheit suchen und den Frieden und die Liebe in die Welt bringen. Auch die Christen aller Richtungen sollten zusammenarbeiten, das Gemeinsame betonen und sich wie liebende Brüder und Schwestern verhalten. Sie sollten demütig sein. Keiner kennt die Wahrheit. Keiner kennt Gott. Das tun nur die Mystiker, und die werden von den Christen aller Richtungen seit Beginn des

Christentums verfolgt und ausgegrenzt.

Mutter Maria ist für mich ein Symbol der weiblichen Energie Gottes. Alle meine erleuchteten Meisterinnen verkörpern diese weibliche Energie. Amritanandamayi (Amma) engagiert sich für eine Welt der Liebe und umarmt und segnet alle Menschen. Sie reist jedes Jahr um die Welt. Auch ich wurde von ihr umarmt und gesegnet. Mutter Meera lebt in der Ruhe Gottes und gibt aus der Ruhe heraus vielen Menschen in Deutschland kostenlos ihren Segen. Ich war schon oft bei ihrem Darshan und konnte ihre erleuchtete Energie spüren. Anandamayi Ma ist eine große indische Heilige und erschien mir wie Mutter Maria in einem Traum. Sie schenkte der Welt den Weg des kreativen Hatha-Yoga, der die umfassende Liebe betont.

Im Christentum dominiert die männliche Energie. Es gibt fast nur männliche Priester. Das sollte geändert werden. Ich bin für die Stärkung der Rolle der Frauen im Christentum. Frauen sollten auch Priesterinnen werden dürfen. Mutter Maria ist insofern ein wichtiges Vorbild. In der modernen Zeit gilt die Gleichberechtigung von Männern und Frauen.



Der Meister des Lebens

**9. Der Meister des Lebens. Du besitzt das Wissen vom inneren Glück und vom Weg der umfassenden Liebe. Stehe dazu ein Meister und eine**

## **Meisterin des Lebens zu sein. Was ist deine Aufgabe in deiner Welt? Gelingen.**

*Wikipedia: Als Heiliger wird ein Mensch bezeichnet, der als einer Gottheit besonders nahestehend beziehungsweise als in religiöser und ethischer Hinsicht vorbildlich angesehen wird. Die Anerkennung eines Heiligen kann religiösen oder politischen Autoritäten vorbehalten sein oder sich in der Akklamation und Verehrung durch das gläubige Volk vollziehen; eine wichtige Rolle kann dabei das Auftreten von übernatürlichen Phänomenen (Wunder) im Zusammenhang mit dem Heiligen spielen.*

*Seit dem Frühmittelalter wurden zunehmend entweder große Lichtgestalten der Christenheit (Kirchenlehrer) oder Menschen, die ein Alternativkonzept zum alltäglichen christlichen Leben boten (Franziskus, Benedikt), vom Volk als Heilige verehrt. Das Konzil von Trient legte 1563 die römisch-katholische Dogmatik in der Frage der Heiligenverehrung genauer fest: Da die Heiligen im Himmel mit Christus herrschten, sei es „gut und nützlich“, sie demütig um Beistand anzurufen, um von Gott Wohltaten zu erlangen (DH 1821). Das Zweite Vatikanische Konzil bestätigte diese Lehre. Wie die christliche Gemeinschaft unter den Erdenpilgern uns näher zu Christus bringt, so verbindet auch die Gemeinschaft mit den Heiligen uns mit Gott.*

*In den Ostkirchen ist die Verehrung von Heiligen ein selbstverständlicher Bestandteil des geistigen Lebens. Seit dem 4. Jahrhundert ist die Darstellungen von Heiligen in Ikonen belegt. Die Verehrung äußert sich bis heute im Malen und Verehren von Ikonen, dem Verfassen und Lesen von Heiligenviten sowie der wieder verstärkt auftretenden Kanonisation. Wie in der katholischen Kirche auch werden die Gräber und Reliquien besucht und verehrt, Menschen, Kirchen und Orte nach ihnen benannt und ihr Gedenktag im Kirchenjahr liturgisch gefeiert. Die Wallfahrt des Pilgers zum Heiligengrab und zuletzt das Sehen, Berühren und Küssen der Reliquie oder der Ikone ist in den Ostkirchen präsenter als im Westen und dient dazu, an der besonderen Gottesnähe des Heiligen selbst teilzuhaben.*

*Heilige der indischen Religionen des Hinduismus, Buddhismus und Jainismus lassen sich grob dadurch charakterisieren, dass sie in radikaler Askese und Meditation einen höheren Bewusstseinsstand (Erleuchtung) erreicht haben. Im Mahayana-Buddhismus werden zusätzlich die Bodhisattvas als Heilige verehrt, weil sie aus Altruismus („Mitgefühl“) andere Menschen ebenfalls zur Erleuchtung führen wollen.*

### **Thomas Evangelium (Auszüge)**

<http://www-user.uni-bremen.de/~wie/texteapo/thomas.html>

*(3) Jesus sprach: Das Königreich ist in eurem Inneren, und es ist außerhalb von euch.*

*(8) Und er sprach: Der Mensch gleicht einem weisen Fischer, der sein Netz ins Meer*

warf; er zog es aus dem Meer voll von kleinen Fischen; unter ihnen fand er einen großen, schönen Fisch. Er warf alle kleinen Fische ins Meer und wählte den großen Fisch ohne Anstrengung.

(10) Jesus sprach: Ich habe ein Feuer auf die Welt geworfen, und seht, ich bewache es, bis es sich entzündet.

(25) Jesus sprach: Liebe deinen Bruder wie deine Seele.

(27) Jesus sprach: Wenn ihr nicht fastet in der Welt (euch von weltlichen Dingen fernhaltet), werdet ihr das Königreich nicht finden; wenn ihr den Sabbat nicht feiert wie den Sabbat (auf die richtige Weise spirituell praktiziert), werdet ihr den Vater nicht sehen.

(42) Jesus sprach: Seid Vorübergehende! (Haftet nicht an der Welt an)

(47) Jesus sprach: Es ist unmöglich, dass ein Diener zwei Herren dient. (Man muss sich für den spirituellen oder den weltlichen Weg entscheiden. Man muss im Schwerpunkt als spiritueller Mensch leben, wenn man ins Licht kommen will.)

(50) Wenn sie euch fragen: 'Welches ist das Zeichen eures Vaters in euch?', sagt zu ihnen: 'Es ist Bewegung und Ruhe.' (Der optimale Weg der Meditation besteht aus Ruhe und Bewegung, Sitzen und Gehen im ständigen Wechsel, bis die Gedanken zur Ruhe kommen und der Mensch ins Glück gelangt. So lösen sich die inneren Verspannungen auf, die Seele wird rein und das Licht Gottes kann in den Menschen hineinfließen.)

(75) Jesus sprach: Es gibt viele, die an der Tür stehen, aber es sind die Einsamen, die in das Brautgemach eintreten werden. (Viele stehen an der Tür, aber nur wer in der Ruhe lebt, gelangt zur Erleuchtung, zur mystischen Hochzeit mit Gott.)

(77) Jesus sprach: Ich bin das Licht, das überall ist. Spaltet das Holz, ich bin da. Hebt einen Stein auf, und ihr werdet mich dort finden. (Gott ist eine höhere Bewusstseinsdimension, die in allem und überall ist.)

(89) Jesus sprach: Warum wascht ihr das Äußere der Trinkschale? (Äußere Rituale nützen nichts. Wir müssen uns innerlich reinigen.)

(90) Jesus sprach: Wer sucht, der wird finden, und der, der an das Innere anklopft, dem wird geöffnet werden. (Wer wirklich Gott sucht, wird eines Tages sein Ziel erreichen.)

## **Erleuchtung im Christentum**

### *Matthäus - Kapitel 19*

Und siehe, einer trat zu ihm und sprach: Guter Meister, was soll ich Gutes tun, daß ich das ewige Leben möge haben? Er aber sprach zu ihm: Was heißest du mich gut? Niemand ist gut denn der einige Gott. Willst du aber zum Leben eingehen, so halte die Gebote. Da sprach er zu ihm: Welche? Jesus aber sprach: "Du sollst nicht töten; du sollst nicht ehebrechen; du sollst nicht stehlen; du sollst nicht falsch Zeugnis geben; ehre Vater und Mutter;" und: "Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst." Da sprach der Jüngling zu ihm: Das habe ich alles gehalten von meiner Jugend auf; was fehlt mir noch? Jesus sprach zu ihm: Willst du vollkommen sein, so gehe hin, verkaufe, was du hast, und gib's den Armen, so wirst du einen Schatz im

*Himmel haben; und komm und folge mir nach! Da der Jüngling das Wort hörte, ging er betrübt von ihm, denn er hatte viele Güter. Jesus aber sprach zu seinen Jüngern: Wahrlich, ich sage euch: Ein Reicher wird schwer ins Himmelreich kommen. Und weiter sage ich euch: Es ist leichter, daß ein Kamel durch ein Nadelöhr gehe, denn daß ein Reicher ins Reich Gottes komme. Aber wer verläßt Häuser oder Brüder oder Schwestern oder Vater oder Mutter oder Weib oder Kinder oder Äcker um meines Namens willen, der wird's hundertfältig nehmen und das ewige Leben ererben.*

Nils: Entweder kann ein Mensch in der Welt leben und den Weg des Gebetes gehen. So kann er nach dem Tod ins Paradies kommen. Oder er folgt Jesus direkt nach, lebt abgeschieden, meditiert und praktiziert die umfassende Nächstenliebe. Dann kann er zu einem Leben im Licht, in Gott, im Reich Gottes gelangen. Der Begriff Vollkommenheit bedeutet Heiligkeit, Erleuchtung, Verwirklichung des inneren Glücks. Vollkommenheit bedeutet ewiges Leben im Licht. Der Mensch muss sich zwischen Gott und der Welt (dem Geld) entscheiden. Er kann nur einem Herren dienen. Am besten geht er in seinem Leben konsequent den spirituellen Weg und verwirklicht das innere Glück (die Seligkeit nach der Bergpredigt). Die frohe Botschaft ist, dass jeder von uns die Erleuchtung erlangen, im Paradies, im Licht, in Gott leben kann. Er muss nur konsequent im Rahmen seiner Möglichkeit den Weg gehen und er wird eines Tages bei seinem Ziel ankommen.

Das Zentrum des Christentums ist der Weg der Erleuchtung. In der Bergpredigt steht: "Selig sind die im Herzen (innerlich) Reinen, denn sie werden Gott schauen (im Reich Gottes leben)." Jesus war ein Erleuchteter (Sohn Gottes, er lebte in Gott und Gott durch ihn hindurch). Er gelangte zur Erleuchtung durch die Übertragung von Johannes dem Täufer. Er meditierte nach der Übertragung der Erleuchtungsenergie 40 Tage in der Wüste, reinigte dadurch seinen Körper und seinen Geist und löste sein Ego (den Teufel in sich) auf. Die Energie Gottes (der Heilige Geist) wohnte dauerhaft in ihm und er konnte mit seiner spirituellen Energie seine Mitmenschen heilen (die Engel dienten ihm).

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

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

man alles Äußere loslassen und Jesus nachfolgen.

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

Es gibt christliche Erleuchtete wie den heiligen Benedikt, den heiligen Franziskus, Teresa von Avila, Johannes vom Kreuz, Bede Griffiths, Mutter Theresa und Frere Roger aus Taize. Die meisten Christen praktizieren ihren Glauben in der heutigen Zeit nur noch formal, ohne in eine echte Nachfolge von Jesus einzutreten.

Im Westen befindet sich das Christentum in einer großen Krise. Es verliert viele Anhänger. Nur wenige Christen nehmen noch regelmäßig an den Gottesdiensten teil. Damit das Christentum seine Austrahlung wieder gewinnt, muss es sich auf den Weg der Mystik besinnen. Wenn die Christen inneres Glück, Frieden und Liebe ausstrahlen, werden sie automatisch eine große Anziehung auf die Menschen haben. Der Theologe Karl Rahner erklärte: "Der Christ der Zukunft wird ein Mystiker sein oder er wird nicht mehr sein."



Paradies

10. Gelange in ein Leben im Licht. Erkenne deine Welt als Paradies. Entwickel dein Paradiesbewusstsein. Welcher Gedanke hilft dir deine Welt als Paradies zu empfinden. "Mein Paradies-Gedanke ist ... (Ich habe alles was ich brauche um glücklich zu sein. Alles ist gut so wie es ist. Ich lebe im Wesentlichen.)"

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

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

### *Gottes Garten*

*Der Mensch war geschaffen – aber wohin mit ihm? Gott, der Schöpfer, wollte, dass Adam es gut habe. Also legte er „in Eden, im Osten, einen Garten an“. Für die nötige Fruchtbarkeit sorgen vier Flüsse: der Pischon und Gihon, der Euphrat und der Tigris. Ein Grund, weshalb der Garten Eden im Bereich des heutigen Irak/Iran vermutet wird. Dort sollte der erste Mensch leben. Sein Auftrag: den Garten zu bebauen und zu bewahren. Dann erst bevölkerte Gott den Garten mit Tieren – und erschuf für Adam eine Frau, Eva. Zitat: „Dann legte Gott, der Herr, in Eden, im Osten, einen Garten an und setzte dorthin den Menschen, den er geformt hatte.“ (1 Mose 2,8-15)*

### *Paradiesgeschichte*

*Als Adam und Eva schon eine Zeit lang in der langweilig paradiesischen Gleichförmigkeit vor sich hingelebt hatten, kroch die Schlange herbei – und weckte in Eva die Neugier. Sie überredet Eva von der verbotenen Frucht zu essen und sagt: „Ihr werdet keineswegs des Todes sterben, sondern Gott weiß: an dem Tage da ihr davon esst, werden eure Augen aufgetan, und ihr werdet sein wie Gott und wissen, was gut und böse ist.“ Eva aß von der Frucht „und gab ihrem Mann, der bei ihr war auch davon und er aß“. Da merkten sie, dass sie nackt waren, schnell schnappten sie sich Feigenblätter und banden sie sich um. Und als Gott vorbeikam, versteckten sie sich im Gebüsch. Doch das nützte ihnen genauso wenig wie das Abschieben der Schuld auf die Schlange. Gott wollte verhindern, dass sie auch noch vom Baum des Lebens äßen und „trieb die Menschen hinaus und ließ lagern vor dem Garten Eden die Cherubim mit dem flammenden, blitzenden Schwert, zu bewachen den Weg zum Baum des Lebens“. Zitat: „Da wies ihn Gott der Herr aus dem Garten Eden.“ (1.*

Mose 3)

„Entrückt ins Paradies“

*Apostel Paulus berichtet – um sich selbst nicht so wichtig zu nehmen in der dritten Person – von einer besonderen Paradies-Erfahrung: „Ich kenne einen Menschen in Christus; vor vierzehn Jahren – ist er im Leib gewesen? Ich weiß es nicht; oder ist er außer dem Leib gewesen? ... Der wurde entrückt in das Paradies und hörte unaussprechliche Worte, die kein Mensch sagen kann.“ Zitat: „Ich kenne einen Menschen, der wurde entrückt in das Paradies.“ (2. Korinther 12,2ff)*

*Wikipedia:*

*Nach traditioneller christlicher Vorstellung ist der Himmel ein Ort und Zustand vollendeter übernatürlicher Glückseligkeit, die in der unmittelbaren Anschauung Gottes ihren Grund hat.*

Nils: Das Paradies ist ein Bewusstseinszustand. Erleuchtung und Paradies sind die zwei Seiten der selben Münze. Die Münze ist der Erleuchtete. Ein Erleuchteter erfährt in sich Frieden, Liebe und Glück. Durch sein inneres Glück denkt er grundlegend positiv. Sein Bewusstsein konzentriert sich automatisch auf das Positive. Wenn der Erleuchtete seine Umwelt betrachtet, sieht er auch dort vorwiegend das Positive. Er erfährt die Welt um sich herum deshalb als Paradies. Alles ist gut so wie es ist. Natürlich sieht er auch das Negative. Aber es belastet ihn nicht. Er kann es gelassen annehmen. Wenn sein Erleuchtungsbewusstsein instabil ist, dann kann er allerdings durch das Negative, durch das Leid bei seinen Mitmenschen oder in seinem Leben aus dem Paradiesbewusstsein heraus fallen. Dann muss er es üben das Leid des Lebens in sein Erleuchtungsbewusstsein zu integrieren.

Ein Paradiesbewusstsein können wir erzeugen, in dem wir uns auf das Positive in unserem Leben und in unserer Umwelt konzentrieren. Aus den positiven Gedanken folgen positive Gefühle. Wir denken positiv, handeln positiv und leben positiv. Wir müssen auch dafür sorgen, dass unser Körper in einer guten Energie ist. Dazu brauchen wir Yoga, Sport, Meditation und viel Ruhe. Letztlich brauchen wir körperliche und geistige Übungen. Wir können auf zwei Wegen ein Glücksbewusstsein erzeugen. Wir können durch spirituelle Techniken (Yoga, Meditation) unser inneres Glück entwickeln und erhalten dann eine positive Weltsicht. Oder wir können uns auf das Positive in unserer Welt und unserem Leben konzentrieren. Dann entsteht inneres Glück. Wir probieren aus, was uns gerade hilft.

Da das Paradies ein Bewusstseinszustand ist, können wir es auf der Erde als auch im Jenseits erreichen. Wenn wir in tiefe Erleuchtungszustände kommen, wird sich auch unsere Paradiessicht immer mehr entfalten. Wir werden das Licht (die Energiestrahlung Gottes) in der Welt sehen. Die Dinge in der Welt fangen an von sich aus zu leuchten. Wir erfahren unsere Welt als leuchtendes Land und haben Liebe,

Frieden und Glück in uns. Ein Weg dahin ist es bewusst das Licht (das Gute, die Erleuchtungsenergie) in unseren Mitmenschen (Partner, Kindern, Freunden) zu sehen, sie als potentielle Erleuchtete zu begreifen.

Ein großes Geheimnis ist die Paradiesgeschichte in der Bibel. Wenn wir sie auf die richtige Weise denken und visualisieren, kann sie uns helfen in die Paradiesebene zu gelangen. Wenn wir uns in einer schönen Umgebung visualisieren, unsere Körper als einen Paradiesbaum sehen und dann noch die vier Flüsse um unser Paradies herum fließen lassen, dann kann das die spirituelle Energie Gottes in uns erwecken. Stell dir einfach dich im Paradies vor und du verwandelst dich innerlich. Erkenne deine Welt als Paradies und in dir entsteht Glück. Tue allen Wesen Gutes und du gelangst in die Dimension der umfassenden Liebe.

Die große Frage ist, wie die Schlange zu deuten ist. Einen Teufel im christlichen Sinne gab es bei den Juden nicht. Die Schlange ist nicht der Teufel. Wer sich in den Religionen der Welt auskennt weiß, das die Schlange ein Symbol für die aufsteigende Kundalini Energie ist. Die Schlange ist ein Symbol der Heilung. Wenn sich die Schlange um einen Baum windet, bedeutet das, dass die Kundalini Energie im mittleren Energiekanal des Körpers (oder in der Wirbelsäule) aktiviert wird. Dazu gibt es im Yoga viele Übungen (Kundalini-Yoga). Der Baum des Lebens in der Bibel ist der Erleuchtungsbaum (der Kundalini-Kanal im Körper). Wenn sich die Kundalini-Energie im Körper entfaltet, gelangen wir zu einer Paradiessicht der Welt. Vorher müssen wir aber den Apfel der Erkenntnis essen. Wir müssen begreifen, was gut und böse ist, was richtig und was falsch ist. Dann können wir unseren Weg ins Paradies finden.

## **Paradies Meditation**

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

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

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

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

Welt der glücklichen Seelen = Über der Welt der positiven Seelen liegt die Welt der glücklichen Seelen (Seligen). Wir sind jetzt im Paradies. Wir stellen uns vor, dass alle unsere Wünsche erfüllt werden. Welche Wünsche hast du? Werde dir aller deiner Wünsche bewusst. Erfülle sie dir oder lasse sie los. Definiere deinen Genugpunkt. Verlange nichts darüber hinaus. Gelange zur Zufriedenheit mit dir und deinem Leben: "Mein Weg der Zufriedenheit ist ..."

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

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

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

Gott (erleuchtete Meister) = Wir verbinden uns mit Gott (Allah) oder den erleuchteten Meistern (Buddha, Jesus, Mohammed, dem Yogaweisen Patanjali). Wir reiben die Handflächen vor dem Herzchakra und denken je nach persönlichem

Glauben: "Lieber Gott" ("Jesus Christus", "Buddha", "Om alle erleuchteten Meister"). Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg." Wir fühlen uns mit Gott oder den erleuchteten Meistern real verbunden. Wir spüren, wie mit dem Mantra die Energie Gottes (der erleuchteten Meister) in uns hineinfließt und uns erfüllt.



**Der Engel der Veränderung**

**11. Wandlung. Bewusstseinsveränderung. Ein großer Schritt auf dem Weg zur Erleuchtung. Du besiegst dein Ego (den Teufel in dir, die Anhaftung an weltliche Genüsse). Welcher Gedanke hilft dir heute ins Licht zu kommen? "Mein negativer Gedanke ist heute ... Mein positiver Gedanke ist ..."**

*Wir alle aber spiegeln mit aufgedecktem Angesicht die Herrlichkeit des Herrn wider, und wir werden verwandelt in sein Bild von einer Herrlichkeit zur andern von dem Herrn, der der Geist ist. 2 Korinther 3:18*

*Wer aber von dem Wasser trinkt, das ich ihm gebe, den wird in Ewigkeit nicht dürsten, sondern das Wasser, das ich ihm geben werde, das wird in ihm eine Quelle des Wassers werden, das in das ewige Leben quillt. Johannes 4:14*

*Petrus sprach zu ihnen: Tut Buße, und jeder von euch lasse sich taufen auf den Namen Jesu Christi zur Vergebung eurer Sünden, so werdet ihr empfangen die Gabe*

*des Heiligen Geistes. Apostelgeschichte 2:38*

*2 Korinther 4:16-18 Darum werden wir nicht müde; sondern, ob unser äußerlicher Mensch verdirbt, so wird doch der innerliche von Tag zu Tag erneuert.*

*2 Korinther 5:17 Darum, ist jemand in Christo, so ist er eine neue Kreatur; das Alte ist vergangen, siehe, es ist alles neu geworden!*

## **Wie lernt man positives Denken?**

Nils: Positives Denken führt zu positiven Gefühlen. Positive Gefühle machen den Körper gesund und die Seele glücklich. Was ist eure Technik positiv durch das Leben zu gehen?

Sabrina: Man kann jeden Abend einige Dinge aufschreiben, die schön waren. So wird man positiver.

Frau: Es geht einem selber dann besser, wenn man anderen etwas Gutes tut.

Sternenfrau: Mein positives Denken besteht darin zu denken: "Kopf hoch, nicht unterkriegen lassen."

Jenny: In allem steckt etwas Gutes. Man muss es nur finden bzw. erkennen können.

Monika: Abwertende Gedanken stoppen. Sage dir ganz bewusst „Stopp – so nicht!“, wenn sich abwertende Gedanken in dir breit machen wollen. Ersetze negative Gedanken auf der Stelle durch neue, aufmunternde Gedanken.

Helga: Nach dem Tode meines Mannes habe ich über 1 Jahr lang regelmäßig "autogenes Training" gemacht. Seitdem gelingt es mir, positiv zu denken. Das war bei mir nicht immer so. Mit dem positiven Denken lebt es sich leichter und erfreulicher.

David: Man sollte in sich selbst ruhen. Höre auf dich selbst und lass dich nicht von anderen negativ beeinflussen.

Mann: Alles nicht so ernst nehmen. Nach dem Regen kommt der Sonnenschein. Es gibt immer auch eine positive Seite bei allen Geschehnissen.

Mathilde: Alles liegt in Gottes Hand. Gott liebt mich und ich muss keine Angst haben. Was ich nicht ändern kann, akzeptiere ich!!! Nicht ärgern! Nicht ärgern lassen.

Dana: Mir hat immer die Bibel und die Religion geholfen. Sie haben mich mein Leben lang begleitet und geprägt. Ich versuche mein Leben so zu gestalten, dass ich dabei glücklich bin. Ich bemühe mich, im Einklang mit mir selbst zu leben. Ich habe in meinem Leben viel Negatives erfahren. Ich bin aber ein Stehaufmännchen mit

einem starken Überlebenswillen.

## **Gott der Vater**

Caro: Für mich ist Gott d e r Vater des Kosmos, Vater und Mutter aller Wesen. Meine Heimat. Gott als Sohn ist der Christus (der Gesalbte, der Messias), Mensch geworden als Jesus von Nazareth. Mein Freund, der das Menschsein selbst durchgelebt hat.

Nils: Für mich ist jeder Erleuchtete ein Gesalbter, ein Gesegneter, ein Helfer aller Wesen. Der Titel Christus entspricht im Buddhismus dem Titel Buddha und im Hinduismus dem Begriff Avatar. Diese Begriffe verwende ich nur für erleuchtete Meister auf der höchsten Ebene. Dazu zählt für mich Jesus Christus.

Caro: Gott als der Heilige Geist der Tröster, der innerliche Führer, der Herzenerfüller, das lebendige Wasser, das die Einheit zwischen Gott und Menschen bringt, der Schöpfer und Neuschöpfer... Gott auch in mir.

Nils: Ich spreche einfach von Erleuchtungsenergie. Man kann es aber auch in deinen Worten formulieren. Spannend ist hier die Frage, ob der Heilige Geist nur aus Gnade zu einem kommt oder auch durch spirituelle Übungen (Yoga, Gebet, Meditation) in einem erweckt werden kann.

Caro: Sag mal Nils, was ist für dich eigentlich Erleuchtung? Du schreibst viel davon, und viele reden davon. Geist-Erfüllung? Erkenntnis? Gott in dir? Paulus betet ja auch, "Gott erleuchte eure Herzen, daß ihr die Länge, Breite, Tiefe und Höhe der Liebe Gottes erkennen könnt, die unseren Verstand übersteigt". Also, in christlichen Kreisen spricht man eigentlich nie über Erleuchtung. Es hört sich auch sehr ....großartig an. Bzw. Angeberisch. Ich würde das jetzt nicht von einem Menschen sagen. Aber Paulus betet es ohne Skrupel.

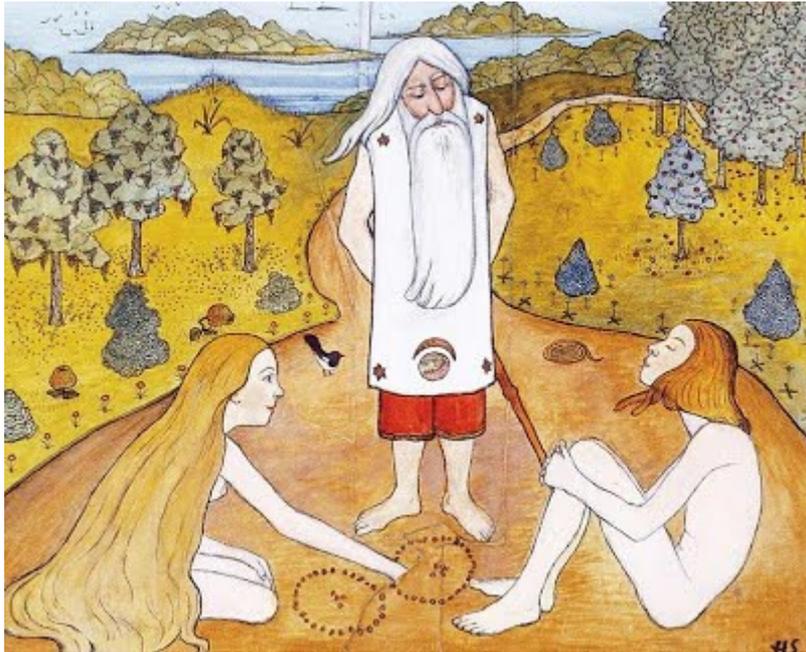
Nils: Erleuchtung ist für mich Heiligkeit, innere Heilung, mit dem Heiligen Geist gefüllt sein. Es gibt viele Stufen der Erleuchtung. Sie beginnt für mich bereits damit, dass man Liebe, Frieden und Glück in sich spürt. Das man in Harmonie mit sich, Gott und der Welt ist. Auf höheren Stufen der Erleuchtung bekommt man spirituelle Fähigkeiten, wie zum Beispiel andere Menschen zu heilen oder ihre Gefühle zu spüren. Wirkliche Erleuchtung beginnt für mich da, wo man sein Ichbewusstsein übersteigt und in ein Einheitsbewusstsein gelangt.

Christlich gesehen wird Erleuchtung vielschichtig verwendet. Bereits wenn das Licht Gottes in einen eintritt, beginnt man zu leuchten. Häufig wird davon die höhere Stufe der Gotteseinigung unterschieden. Ich mache diese Trennungen nicht. Erleuchtung ist Geistfüllung. Erleuchtung ist Erkenntnis. Erleuchtung ist Gott (der Heilige Geist) in mir.

Caro: Betest du für dich um Erleuchtung? Ich tu das nicht, aber vielleicht sollte ich es

tun.

Nils: Mein Weg ist es spirituelle Zielstrebigkeit und die Gnade Gottes zu verbinden. Ich tue meinen Teil und Gott tut dann seinen Teil. Letztlich sind meine spirituellen Übungen mein tägliches Gebet um Erleuchtung. Also spazieren gehen, lesen, Yoga, Meditation und auch meine Arbeit für das Wohl meiner Mitmenschen. Direkt für Erleuchtung bete ich nicht, aber um Führung und Hilfe auf meinem Weg.



## Gott

12. Der geheime Meister. Du kannst deine Energie am besten bewahren, wenn du aus der Ruhe heraus lebst. Positioniere dich klein, unauffällig und bescheiden. Rede nur, wenn es notwendig und hilfreich ist. Bleibe in deiner Mitte (zentriere dich in Gott, in deinen spirituellen Übungen) und sei ansonsten vorwiegend ein Helfer deiner Leute. Lehre sie spirituell sich selbst zu retten. Handel wenig.

*Josua 1:9 Siehe, ich habe dir geboten, daß du getrost und freudig seist. Laß dir nicht grauen und entsetze dich nicht; denn der HERR, dein Gott, ist mit dir in allem, was du tun wirst.*

*Gott ist Liebe; und wer in der Liebe bleibt, der bleibt in Gott und Gott in ihm. 1 Johannes 4:16*

*Mache dich auf, werde licht; denn dein Licht kommt, und die Herrlichkeit des Herrn*

*geht auf über dir! Jesaja 60:1*

*Wenn jemand spricht: Ich liebe Gott, und hasst seinen Bruder, der ist ein Lügner. Denn wer seinen Bruder nicht liebt, den er sieht, der kann nicht Gott lieben, den er nicht sieht. 1 Johannes 4:20*

*Wer mich findet, der findet das Leben. Sprüche 8:35*

*Er ist mein Fels, meine Hilfe und mein Schutz, dass ich nicht wanken werde. Psalm 62:7*

*Seid stille und erkennet, dass ich Gott bin! Psalm 46:11 (Nils: Gott ist in der Stille zu finden, in der Meditation)*

*Wer nicht liebt, der kennt Gott nicht; denn Gott ist Liebe. 1 Johannes 4:8 (Nils: Gott ist in der umfassenden Liebe zu finden)*

*Zuletzt: Seid stark in dem Herrn und in der Macht seiner Stärke. Epheser 6:10 (Nils: Gott ist in der Kraft,, in der Selbstdisziplin zu finden)*

*Daran erkennen wir, dass wir in ihm bleiben und er in uns, dass er uns von seinem Geist gegeben hat. 1 Johannes 4:13*

*Siehe da, die Hütte Gottes bei den Menschen! Und er wird bei ihnen wohnen, und sie werden seine Völker sein, und er selbst, Gott mit ihnen, wird ihr Gott sein; und Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen, und der Tod wird nicht mehr sein, noch Leid noch Geschrei noch Schmerz wird mehr sein. Offenbarung 21:3-4 (Nils: Wer in Gott lebt, überwindet das Leid.)*

*Im Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und Gott war das Wort. Johannes 1:1*

*Denn »wer den Namen des Herrn anruft, wird selig werden«. Römer 10:13 (Nils: Gott ist durch ein Mantra zu erreichen.)*

*Gott ist Licht, und in ihm ist keine Finsternis. 1 Johannes 1:5*

*Und wer seine Gebote hält, der bleibt in Gott und Gott in ihm. Und daran erkennen wir, dass er in uns bleibt: an dem Geist, den er uns gegeben hat. 1 Johannes 3:24*

*Wie der Hirsch schreit nach frischem Wasser, so schreit meine Seele, Gott, zu dir. Psalm 42:2*

*In meines Vaters Hause sind viele Wohnungen. Johannes 14:2*

*Wikipedia: Als Gott (je nach Zusammenhang auch Göttin, Gottheit) wird meist ein übernatürliches Wesen bezeichnet, das über eine große und nicht naturwissenschaftlich beschreibbare transzendente Macht verfügt. Der jüdisch-christliche Gott wird von den meisten Theologen als transzendent betrachtet, das heißt, er ist „außerhalb“ der Welt, die er erschaffen hat. Gleichzeitig ist er bis zu einem gewissen Grad auch immanent, also Teil der Welt – zum Beispiel durch seine Anwesenheit in den religiösen Gefühlen Gläubiger. Die Allgegenwart (Ubiquität) ist ebenfalls eine weitverbreitete Eigenschaft von Gott. Unter den antiken Philosophen wurde sie von Sokrates und Epiktet vertreten.*

*In der westlichen Philosophie und Theologie wurde Gott fast immer als persönliches Wesen betrachtet, so etwa bei Platon und Aristoteles. Einige Philosophen wie Hegel sahen in persönlichen Beschreibungen Gottes eine unvollkommene Vorstellung des Absoluten. Auch hinduistische Texte wie die Bhagavad Gita beschreiben Gott als persönliches Wesen, während Shankara unpersönliche Auffassungen des Brahman vertrat.*

*Da die Christen ursprünglich eine jüdische Gruppierung waren, wurden ihre Gottesvorstellungen stark von jüdischen Traditionen geprägt. Daneben beeinflusste die griechische Philosophie, insbesondere der antike Platonismus, die christlichen Gottesvorstellungen maßgeblich. Gott wird vielfach als transzendent und ewig, frei von zeitlichen oder räumlichen Grenzen und mit höchster übernatürlicher Macht und Ehre ausgestattet beschrieben. Wegen der Unergründlichkeit seines Wesens wird er oftmals nur in symbolischen Ausdrucksweisen, in seinen Wirkungen und ansonsten in verneinenden Eigenschaften wie „unendlich“, „unergründlich“ oder „unsichtbar“ benannt.*

*Das im Jahr 325 formulierte Bekenntnis von Nicäa, das heute von allen großen christlichen Kirchen anerkannt wird, nennt Jesus Christus göttlich und wesenseins mit Gottvater und erwähnt außerdem kurz den Heiligen Geist. Die Vorstellung, dass Jesus gleichzeitig Mensch und Gott war, wurde im späteren christologischen Bekenntnis des Konzils von Chalcedon bestätigt.*

*Die Reformation forderte eine stärkere Rückbesinnung auf biblische Texte. Natürlicher Vernunft und zwischenzeitlicher Tradition wird weniger Erkenntniswert zugeschrieben. Während u. a. im 19. Jahrhundert einige Theologen auf Herausforderungen u. a. durch Aufklärung und moderne Vernunft- und Offenbarungskritik mit einer konstruktiven Rezeption u. a. transzendentalphilosophischer Ideen reagieren, weisen andere dies zurück. In jüngeren theologischen Debatten wurden auch zuvor weitgehend unstrittige Aspekte der Gottesvorstellung kritisch diskutiert, etwa die Allmacht Gottes.*

## **Was ist Gott?**

Der Begriff Gott bezeichnet ein höheres Prinzip im Kosmos. Dieses Prinzip ist mit

dem normalen dualistischen Verstand nicht vollständig zu erfassen. Gott ist ein Mysterium, das man in der Erleuchtung erfährt. Von Gott kann man nur sagen, dass es gut ist, in Gott zu leben. Es ist besser, erleuchtet zu sein, als nicht erleuchtet zu sein. Erleuchtung (Heiligkeit, innere Heilung) ist der tiefere Sinn des Lebens. Erleuchtung bedeutet innerer Frieden, inneres Glück und umfassende Liebe zu allen Wesen. Jeder Erleuchtete kann Gott sehen und fühlen. Er lebt in Gott. Er sieht Gott als eine Art Licht in der Welt. Er fühlt Gott als Energie um sich herum und in sich. Er spürt Gott als inneres Glück, inneren Frieden und innere Kraft. Er ist sich bewusst, dass er sich in einer höheren Wahrheit befindet, die man auch als universelle Liebe beschreiben kann.

In allen grossen Religionen gibt es verschiedene Definitionen von Gott. Es gibt in den Religionen den persönlichen und den abstrakten Gottesbegriff. Manche Erleuchtete (Mystiker) empfinden Gott eher als Person und manche als höhere Dimension im Kosmos. Im Buddhismus und im Hinduismus dominiert die abstrakte Gottesvorstellung. Im Buddhismus wird das oberste Prinzip Nirwana und im Hinduismus Brahman genannt.

Jesus spricht von Gott als Vater. Bei Moses dominiert der abstrakte Gottesbegriff. In seiner zentralen Definition beschreibt Moses Gott mit den Worten: "Ich bin." Diese Worte verweisen auf Gott als glücklichen Seinszustand, den man in der Erleuchtung erfährt. In den Worten "Ich bin" ist der Hauptweg zur Erleuchtung enthalten. Der Mensch muss ein kosmisches Bewusstsein (Einheitsbewusstsein) entwickeln. Dabei verliert er sein Ich-Bewusstsein (sein Ego). Er erfährt sich als reines Bewusstsein, als eins mit allem und kann von sich nur sagen: "Ich bin." Er kann nicht sagen: "Ich bin der... (Name)." Er identifiziert sich mit allem, empfindet sich persönlich als Nichts (Ego) und seinen Bewusstseinszustand als Sein.

Jesus hat meditiert. Er zog sich öfters zur Meditation zurück (zum Beispiel auf den Berg Tabor). Jesus ist viel gegangen. Er ist in Israel umhergewandert. Er tat den Menschen Gutes und hat ihnen den Weg zu Gott (zur Erleuchtung, Heiligkeit, zu einem Leben im Reich Gottes) gezeigt. Als besondere Form der Gedankenarbeit lehrte er das tägliche Gebet (Vaterunser) und die Feindesliebe. Richtig verstandene Feindesliebe ist der schnellste Weg zu einem Leben in Gott. Wichtig ist es, dass wir in die umfassende Liebe kommen. Die unio mystica entsteht durch ein Einheitsbewusstsein. Wir können zum Beispiel allen Freunden, Feinden, Problemen und der ganzen Welt Licht senden (oder für sie beten). Wenn wir das mit echtem Gefühl tun, verändert sich unser Bewusstsein in Richtung Liebe, Frieden und Glück. Wichtig ist es, dass wir regelmäßig unsere spirituellen Übungen machen. Der Heilige Geist muss in uns wachsen. Wir können jeden Tag eine Stunde spazieren gehen (pilgern), ein halbe Stunde meditieren (Kontemplation, uns in einen heiligen Text versenken, unseren Geist zur Ruhe kommen lassen) und allen Wesen Licht (Liebe, Frieden, Glück) senden. Zu Gott gelangen wir durch die Ruhe und die Liebe. Wir müssen unseren Alltag aus der Ruhe und der Liebe heraus leben, dann werden wir auch die Früchte des Heiligen Geistes ernten.

Pfarrer: Jesus lehrte und lebte eine innige Verbundenheit mit Gott. Er sprach zu seinen Zuhörern von Gott als „Deinem“ bzw. „Eurem himmlischen Vater“ (Matthäus 6,5-8) und stellte ihnen die Kinder als Maßstab wahrer Gläubigkeit vor Augen (Markus 10,15). Wo sich die Frommen seiner Zeit von allen vermeintlich von Gott Verstoßenen fernhielten, wußte Jesus sich gerade zu ihnen gesandt: zu den Aussätzigen, die nicht nur medizinisch, sondern auch religiös als unrein galten (Lukas 17,11-19), und zu den (als Betrüger verhaßten) Zöllnern und Sündern (Matthäus 11,19; Lukas 5,31-32).

In der Diskussion um die jüdischen Speisegesetze erklärte Jesus, der Mensch werde nicht durch das verunreinigt, was in ihn hineingehe, sondern durch das Böse, das aus seinem Herzen herauskomme (Markus 7,14-23). Auf die Frage nach dem Reich Gottes antwortete er mit dem Satz: „Das Reich Gottes ist mitten unter Euch“ und: „Das Reich Gottes ist inwendig in Euch“ (Lukas 17,21). Von Jesus selbst heißt es: „Er lehrte mit Vollmacht und nicht wie die Schriftgelehrten“ (Matthäus 7,29), das heißt: mit der Kraft und Ausstrahlung eines von Gott erfüllten (man könnte auch sagen: erleuchteten) Menschen.(...)

Gottes Gegenwart ist nicht objektiv nachweisbar. Wer meint, ihn verobjektivierend be-greifen zu können, ver-greift sich an ihm und greift doch zugleich ins Leere. Gotteserkenntnis (wir können auch sagen: Erleuchtung) geschieht, indem Dinge oder Ereignisse zu Zeichen werden, für etwas transparent werden, was dahinterliegt und durch sie hindurchscheint.

Der Mensch kann Gott nur be-greifen, indem er von ihm er-griffen wird. Diese spirituelle Erfahrung Gottes ist Wurzel und Kraftquelle des Glaubens. Alles theologische Denken kann diese Erfahrung letztlich nur beschreiben und deuten und alle Ethik nur die lebenspraktischen Konsequenzen aus ihr ziehen. Beides sind folgerichtige, notwendige, aber in Bezug auf die erlebte Gotteserfahrung sekundäre Schritte.

Formen und Wege spirituellen Erlebens gab und gibt es unendlich viele. Wo sich die Kirche allzu sehr in äußerliche Dinge und weltliche Machenschaften verstrickte, suchten Mystiker in der Hinwendung nach innen das Einswerden mit Gott in Kontemplation und Meditation. Wo sich in der evangelischen Kirche die Glaubensverkündigung allzu einseitig auf das gesprochene Wort konzentrierte, entwickelte sich in ihr der ungemein reiche Schatz der Kirchenmusik, die unmittelbar das menschliche Herz anspricht. Heute ist es oft die Gospelmusik, die mit ihrer faszinierenden Lebendigkeit für viele zum emotionalen und religiösen Erlebnis wird.

Bei allem gilt jedoch: wenn Gott das Subjekt aller Erleuchtung und Gotteserfahrung ist, dann ist diese vom Menschen nicht planbar und „machbar.“ Menschen und auch Kirchen und religiöse Gemeinschaften können dazu nichts anderes tun als

Vorbereitungen treffen, Erlebnisräume schaffen und für das, was in ihnen geschieht, bereit und offen sein. Aber sie tun es unter der Verheißung Gottes, daß er sich zu erkennen geben will und wird.

Was die Heiligen betrifft, hatte Luther nichts dagegen, sie als bedeutende Glaubenszeugen zu achten und von ihrem Erleuchtungswissen zu partizipieren. Was er beispielsweise über die sogenannten „Apokryphen“ (= Schriften, die zur Zeit der Bibel entstanden, aber nicht in ihren Kanon mit aufgenommen worden sind) gesagt hat, daß sie zwar nicht zur Heiligen Schrift gehörten, es aber hilfreich und nützlich sei, sie zu lesen, galt aus seiner Sicht sinngemäß auch für die Glaubenszeugnisse der Heiligen.

Nils: Ich sehe, dass wir uns in wesentlichen Punkten einig sind. Erleuchtung und Heiligkeit sind zwei verschiedene Begriffe für denselben Sachverhalt. Erleuchtung ist nicht machbar. Sie kommt aus Gnade. Aber ein Mensch kann viel dafür tun, dass Gott als Gnade zu ihm kommen kann. Er kann beten, meditieren, in den heiligen Schriften lesen, als Yogi oder als Pfarrer leben. Er kann sich von weltlichen Dingen leer machen, so dass der Heilige Geist in ihm Platz finden kann. "Die spirituelle Erfahrung ist Wurzel- und Kraftquelle des Glaubens." Das sind wunderbare Worte von dir.



*Der Engel des Todes*

**13. Es gibt Leid in deinem Leben. Was ist dein Weg das Leid zu überwinden? Hilfreiche Gedanken, Trauer, Meditation, Lesen, Gehen? Opfer dein Ego (Eigenwillen) und gelange ins Licht. Mit Vertrauen und Optimismus voran. Gelingen.**

*Jesus spricht zu ihr: Ich bin die Auferstehung und das Leben. Wer an mich glaubt, der wird leben, ob er gleich stirbe; und wer da lebt und glaubt an mich, der wird nimmermehr sterben. Johannes 11:25-26*

*Trachtet nach dem, was droben ist, nicht nach dem, was auf Erden ist. Kolosser 3:2  
Wenn ich nur dich habe, so frage ich nichts nach Himmel und Erde. Psalm 73:25  
Ihr sollt euch nicht Schätze sammeln auf Erden, wo Motten und Rost sie fressen und wo Diebe einbrechen und stehlen. Sammelt euch aber Schätze im Himmel, wo weder Motten noch Rost sie fressen und wo Diebe nicht einbrechen und stehlen. Matthäus 6:19-20*

*So seht nun sorgfältig darauf, wie ihr euer Leben führt, nicht als Unweise, sondern als Weise, und kauft die Zeit aus, denn die Tage sind böse. Epheser 5:15-16*

<http://www.katholisch.de/aktuelles/dossiers/die-letzten-dinge-regeln/wir-werden-uns-wiedersehen>

*Frage: Herr van Briel, was erwartet Katholiken nach dem Tod?*

*Peter van Briel: Wir glauben, dass das, was uns erwartet, eine Wirklichkeit ist, und die ist unabhängig davon, ob man vorher daran geglaubt hat oder nicht. Leider sind wir uns der sehr wichtigen Unterscheidung zwischen dem Leben nach dem Tod und der Auferstehung kaum oder gar nicht mehr bewusst. Zunächst ist klar: Der Tod ist die Trennung von Leib und Seele. Menschen, die tot sind, sind deswegen nicht weg, die Seele lebt weiter. Daran glauben wir – und das haben wir mit vielen Religionen gemeinsam.*

*Frage: Was sagt die Bibel dazu?*

*Van Briel: Im Alten Testament ist die Vorstellung eines Lebens nach dem Tod sehr uneinheitlich. Da gab es einerseits die Vorstellung, dass eine unsterbliche Seele der Einzigartigkeit Gottes Konkurrenz machen könnte. Deswegen war man in der Formulierung sehr vorsichtig und hat, wenn überhaupt, von einem "Schattendasein nach dem Tod" gesprochen oder von einem "Versammeln zu den Vätern". In den späteren Schriften, so zum Beispiel in der Weisheitsliteratur, gibt es immerhin schon sehr klare Vorstellungen zur Gerechtigkeit, zum Weiterleben und Erlöstwerden – zum Beispiel, dass die Menschen nach dem Tod "ein wenig gezüchtigt" werden (Weish 3,5). Doch erst im Neuen Testament gibt es klare Aussagen über das Jenseits.*

*Frage: Kommen die Guten in den Himmel, die Bösen ins Fegefeuer oder die Hölle?*

*Van Briel: Um diese Frage zu beantworten, muss man erst einmal klären, was Himmel, Fegefeuer und Hölle eigentlich sind. Das sind nämlich keine Orte, an die man verfrachtet wird – schon gar nicht nach irgendeinem System, nach dem man Punkte für jede gute Tat bekommt. Himmel, Fegefeuer und Hölle sind vielmehr Zustände der Seele. Eine Seele, die in sich verschlossen und beziehungsunfähig ist, ist eine höllische Seele. Eine himmlische Seele dagegen ist eine, die nicht um sich selbst kreist, sondern die beziehungsfähig ist und sich allem entgegenstreckt, also Gott, jeder anderen Seele und der himmlischen Realität insgesamt. Solche himmlischen und höllischen Seelen gibt es schon hier in diesem Leben. Wer zu einer himmlischen Seele werden will, muss vor allem seine Ängste überwinden, falsche Hoffnungen abgeben und Beziehungsfähigkeit einüben. Das ist mitunter anstrengend und schmerzhaft – und es dauert. Deswegen sollten wir unsere ganze Lebenszeit nutzen, um uns auf die neue Wirklichkeit vorzubereiten. Nach dem Tod wartet die absolute Liebesbeziehung mit Gott und mit allen, die sich darauf einlassen können. Beides – die Liebesbeziehung zu Gott und die Gemeinschaft der Heiligen – ist untrennbar verbunden.*

*Frage: Viele Menschen, die eine Nahtoderfahrung gemacht haben, berichten von einem Licht und einem wohligen Gefühl. Wie deckt sich das mit der christlichen Glaubenslehre?*

*Van Briel: Diese Erfahrungen unterscheiden sich eigentlich nicht von anderen Lebenserfahrungen, die zugleich Glaubenserfahrungen sind: Manche Menschen berichten zum Beispiel, sie haben in der Trauer gespürt, ihr verstorbener Partner sei noch da gewesen. Andere wiederum erzählen, sie haben im Gebet zu einem Heiligen gespürt, dieser habe ihnen zur Seite gestanden. Diese Erfahrungen sind keine Quelle der Theologie, das heißt, wir können daraus keine Aussagen über Gott oder das Jenseits ableiten; dafür haben wir die Offenbarung. Aber sie machen das, was wir glauben, erfahrbar und können uns im Glauben stützen.*

*Frage: Wie können wir uns beim Leben nach dem Tod eigentlich sicher sein?*

*Van Briel: Was das Leben nach dem Tod angeht, haben wir meiner Meinung nach eine natürliche Sicherheit: Das jetzige Leben kann doch nicht alles gewesen sein! All die Liebe, die Hoffnungen, die Enttäuschungen – das kann nicht einfach vergeblich sein, weil plötzlich das Licht ausgeknipst wird. Das ist absurd. Diese Überzeugung teile ich mit sehr vielen Menschen auf der Welt und auch durch alle Zeiten.*

## **Leben nach dem Tod**

Meine Meister sagen: "Nutze deine Lebenszeit. Verschwende keine Minute deines Lebens. Die Zeit ist ein kostbares Geschenk, das man zum spirituellen Wachstum und

zur Arbeit für das Glück aller Wesen verwenden kann."

Wenn man am Ziel der Erleuchtung angekommen ist, dann lebt man im erleuchteten Sein. Es gibt keine Zeit mehr. Es gibt nur den gegenwärtigen erleuchteten Moment. Alles ist richtig so wie es ist.

Wenn man erleuchtet ist, spielt die Frage des Lebens nach dem Tod keine wirkliche Rolle mehr. Der Erleuchtete ist glücklich, wenn es ein Leben nach dem Tod gibt. Und er ist glücklich, wenn es kein Leben nach dem Tod gibt.

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

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

Grundlegend sind die Erkenntnisse der heutigen Quantenphysik. Danach gibt es hinter der materiellen Welt eine Welt der Energie. Die Materie bildet sich sogar aus der Energie und kann sich in Energie zurück verwandeln. Das hat Albert Einstein erkannt. Seine Theorien sind durch wissenschaftliche Versuche bewiesen worden. Und damit eröffnet sich uns eine völlig neue Weltansicht. Der reine Materialismus ist wissenschaftlich überwunden.

Nach dem reinen Materialismus wäre der Mensch nur sein materieller Körper. Das Bewusstsein wäre eine Funktion dieses Körpers. Und mit dem Tod des Körpers verschwindet alles. So muss es aber nicht sein. Nach dem Quantenphysiker Professor Dürr bildet das Bewusstsein ein Quantenfeld, das nach dem Tod des Körpers eigenständig weiter existieren kann. Damit ist ein Leben nach dem Tod quantenphysikalisch möglich.

*Professor Dürr: Primär existiert nur das Verbindende ohne materielle Grundlage. Wir könnten es auch Bewusstsein nennen. Materie und Energie treten erst sekundär in Erscheinung – gewissermaßen als geronnener, erstarrter Geist. Viele Erscheinungen der Quantenphysik sind nicht nur immateriell, sondern wirken in ganz andere, größere Räume hinein, die nichts mit unserem vertrauten dreidimensionalen Raum zu tun haben. Es ist ein reines Informationsfeld – wie eine Art Quantencode. Es hat nichts zu tun mit Masse und Energie. Dieses Informationsfeld ist nicht nur innerhalb von mir, sondern erstreckt sich über das*

*gesamte Universum. Der Kosmos ist ein Ganzes, weil dieses Informationsfeld keine Begrenzung hat. Es gibt nur das Eine. Aber dieses Eine ist differenziert. (P.M. Magazin 05/2007)*

*Frage: Glauben Sie an ein Jenseits? Gibt es eine Existenz nach dem Tode?*

*Antwort: Was wir Diesseits nennen, ist ja eigentlich die Schlacke, die Materie, also das, was greifbar ist. Das Jenseits ist die umfassende Wirklichkeit, das viel Größere. Das, worin das Diesseits eingebettet ist. Insofern ist auch unser gegenwärtiges Leben bereits vom Jenseits umfassen. Wenn ich mir also vorstelle, dass ich während meines diesseitigen Lebens nicht nur meine eigene kleine Festplatte [Gehirn] beschrieben habe, sondern immer auch etwas in den geistigen Quantenfeldern [Seele, körperunabhängigen Bewusstsein] abgespeichert habe, dann geht das ja mit meinem körperlichen Tod nicht verloren. In dem Maße bin ich unsterblich. Interview mit Professor Hans-Peter Dürr, Quantenphysiker, ehemaliger Leiter des Max-Planck-Instituts für Physik, München, (P.M. Magazin 05/2007)*

*Dürr erhielt für seine Theorien Unterstützung von dem Heidelberger Physiker Professor Markolf H. Niemi. Dieser glaubt, dass sich nach dem Tod eines Menschen die Seele mit Lichtgeschwindigkeit aus dem Körper verabschiedet und sich in den universellen Quantencode (Nils: in die höhere Dimension aus Bewusstseinsenergie) einfügt. Niemi lehrt an der Universität Heidelberg Medizintechnik. Daneben beschäftigt er sich intensiv mit der Nahtodforschung. Letztere lieferte die entscheidenden Impulse für seine These. Zitat aus <http://goazin.de/quantenphysik-leben-tod-seele/>*

## **Die Nahtodforschung**

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

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

Viele Forscher überprüften die Erkenntnisse von Kübler-Ross und Moody. Mit einer Flut von Gegenargumenten versuchte man, die Nahtodforscher zu widerlegen. Im Wesentlichen bestand die Gegenargumentation darin, dass es sich bei den Nahtodvisionen um biochemische (materielle) oder psychische (geistige) Reaktionen des Gehirns auf den sich nähernden Tod handele. Kurz vor dem Tod habe ein Mensch Halluzinationen. Das Gehirn reagiere auf den Tod mit einer Hormonausschüttung. Einer der Hauptkritiker war der Arzt Michael Sabom. Nachdem er das Buch von Moody gelesen hatte, beschloss er, die Dinge selbst gründlich nachzuprüfen. Der große wissenschaftliche Durchbruch gelang Sabom 1991. Die 35-jährige Pam Reynolds musste am Gehirn operiert werden. Ihr Blut wurde aus dem Gehirn abgeleitet. Die Patientin wurde in einen Kälteschlaf versetzt. Ihr Kopf wurde mit Messgeräten verkabelt. Es wurde festgestellt, dass in dieser halben Stunde in ihrem Gehirn keine Gehirnströme flossen. Die Denktätigkeit war blockiert. Eine Hormonausschüttung war nicht mehr möglich. Halluzinationen konnten nicht mehr geschehen.

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

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

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

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

## Weitere Indizien

Die moderne Quantenphysik liefert die theoretische Basis und die Nahtodforschung die praktische Beweisführung. Daneben gibt es aber noch viele weitere Indizien für ein Leben nach dem Tod. Einige Erleuchtete können in der Meditation ihre früheren Leben sehen. Das wird insbesondere von Buddha berichtet.

Bei mir tauchten bei meinem spirituellen Reinigungsprozess in Träumen viele frühere Leben auf. Ich erhielt Informationen, die ich vorher nicht hatte. Insbesondere die Art der Träume veranlasst mich dazu zu glauben, dass es sich um echte frühere Leben handelt. Sie tauchten in einer ganz speziellen Form auf, als Kurzvideos und völlig klar ohne die sonst üblichen traumhaften Verzerrungen. Als ob es Fotos durch meine Augen von der jeweiligen Situation sind. Zuerst hatte ich auf diese Art Träume von Stresssituationen aus meinem derzeitigen Leben. So konnte ich die Wahrheit der Träume überprüfen. Dann hatte ich einen Traum von meiner Geburt und danach tauchten die Träume von früheren Leben auf. Diese Träume waren auch wieder Kurzvideos, ganz klar und ohne traumhafte Verzerrung. Und von einem anderen Yogi erfuhr ich, dass es bei ihm genauso war. Diese Visionen von meinen früheren Leben bringen mich dazu relativ fest an frühere Leben zu glauben. Und wenn es frühere Leben gibt, wird es auch zukünftige Leben geben.

Als meine Mutter 2017 starb, hatte ich noch eine weitere interessante Erfahrung. Einige Tage vor ihrem Tod fiel sie in ein Koma und war nicht mehr ansprechbar. Der Körper reagierte nicht mehr. Ich setzte mich neben sie und meditierte. Da spürte ich plötzlich wie sich ihr Bewusstsein mit meinem Bewusstsein verband. Ich merkte, dass sie meine Gedanken verstehen konnte. Ich erklärte ihr, dass diese Fähigkeit darauf hindeutet, dass ihr Bewusstsein vom Körper unabhängig ist. Meine Mutter war Atheistin und glaubte nicht an ein Leben nach dem Tod. Jetzt war sie vom Gegenteil überzeugt.

Ich nahm meine Ukulele und sang dazu eine Stunde lang spirituelle Mantren. Dadurch konnte ich ihr Bewusstsein so weit anheben, dass es in eine glückselige Energie gelangte. Die Energie war so stark, dass auch bei mir sämtliche Trauer über den bevorstehenden Tod meiner Mutter verschwand. Dass diese Glückseligkeit keine Einbildung war, erkannte ich daran, dass der Mund meiner Mutter sich plötzlich zu einem Lächeln formte. Obwohl sie bis dahin mit halb geöffnetem Mund im Koma gelegen hatte. Ich glaube, dass sie mit dieser Glückseligkeit gut durch den Tod gekommen ist. Zwei Tage später starb sie. Und glücklicherweise rief mich kurz darauf meine Bekannte Marita an, die als Erwachte über starke spirituelle Kräfte verfügt und damit andere Menschen nach dem Tod ins Licht bringen kann. Sie visualisierte einen Lichtkanal und bat meine Mutter dort hinein zu gehen. So kam meine Mutter nach ihrem Tod ins Licht, das heißt in eine Bewusstseinsdimension der Erleuchtung.

Ein halbes Jahr später starb meine Freundin Martina. Wir waren zu diesem Zeitpunkt nicht mehr zusammen und ich hatte einige Wochen nichts mehr von mir hören lassen. Doch genau im Zeitpunkt ihres Todes hatte ich den Impuls in ihrem Hospiz anzurufen, wo mir mitgeteilt wurde, dass Martina gerade verstorben sei. Kurz nach dem Tod ist die Seele sehr offen für fremde Impulse und kann durch Gebete und Mantren ins Licht gebracht werden. Ich nutzte die Situation, machte einen langen Spaziergang durch meinen heiligen Wald, verband mich mit dem Buddha Amitabha (ein buddhistischer Begriff für Gott) im Paradies (im Himmel über mir), visualisierte den goldenen Buddha Amitabha und sang für Martina längere Zeit das Mantra "Om Amitabha". Amitabha ist der Paradiesbuddha, der die Seelen beim Tod ins Paradies bringen kann. Man kann selbst beim Sterben für sich das Mantra denken oder es auch für fremde Menschen singen. Das ist im tibetischen Buddhismus und im Amitabha-Buddhismus eine wichtige Technik. Christen können sich genauso an Gott oder an Jesus Christus wenden.

Ich hatte danach das Gefühl, dass Martina ins Licht gelangt ist. Aber ich war mir nicht sicher. Als ich mich jedoch auf ihr Bild auf meinem Altar konzentrierte, war ich plötzlich mit ihrem Bewusstsein verbunden. Es war als ob sie real in ihrem Bild anwesend ist. Da wusste ich, dass sie zur Erleuchtung (ins Licht) gelangt ist, weil sie die Fähigkeit der Allgegenwart erlangt hatte. Erleuchtete können mit ihrem Bewusstsein über eine höhere Dimension alle Menschen spüren, die sich geistig mit ihnen verbinden. Martina hatte diese Fähigkeit für mich deutlich spürbar erlangt. Da erfasste mich eine große Freude.

## **Diskussion**

Pfarrer: Stell dir vor, du fragst eine Raupe, wie ihr Leben nach dem Tod aussieht. Das würde sie sich auch nicht vorstellen können. Wir aber wissen, am Ende ihres Lebens spinnt sich die Raupe in einen Kokon ein. Dann verwandelt sie sich. Der Kokon bleibt zurück und wird zu Erde. Aber sie selbst ist ein Schmetterling geworden. Ich kenne Menschen, die mit und in einem großen Frieden gestorben sind. Bei ihnen spürte ich etwas davon, dass Sterben nicht nur ein Ende ist, sondern auch ein Loslassen. Menschen, die nicht nur in ihrer biologischen Existenz verhaftet sind, können, wenn die Zeit dafür gekommen ist, ihren Körper loslassen, weil sie spüren, dass sie nicht nur von ihrem Körper am Leben erhalten werden, sondern von Gott. Ich weiß, dass meine Identität nicht nur an diesen Körper gebunden ist, sondern an Gott. Ich denke, es ist eine gute Vorbereitung auf das Neue, das dann beginnen wird, wenn ich mich hier und jetzt im guten Kontakt mit ihm übe. Und dafür hat Gott mir einen Körper gegeben, eine biologische Lebensweise und jeden Tag neue Gelegenheiten.

Christ: Ja! Ich glaube das es ein Leben nach dem Tod gibt. Laut der Bibel - Gottes Wort - ist der Mensch für die Ewigkeit geschaffen.

## **Kleines Gedicht über den Tod**

Wer an den Tod denkt, hat Tiefe.  
Wer an das Leben denkt, hat Freude.  
Wer an Gott denkt, hat Licht.  
Wer an seine Mitmenschen denkt, hat Liebe.

Wer weise lebt, gelangt ins Licht.  
Wer Gutes tut, gelangt in die Liebe.  
Wer Ausdauer hat, erreicht sein Ziel.  
Wer ein Vorbild hat, folgt ihm nach.

Wer Buddha folgt, lebt in der Ruhe.  
Wer Shiva folgt, lebt in der Kraft.  
Wer Epikur folgt, lebt im Glück.  
Wer Jesus folgt, lebt in der Liebe.



**Engel der Kreativität**

## **14. Finde kreativ den Weg durch den Tag. Inneres Glück, Frieden und Lebensfreude kann man durch kreatives Schreiben, Malen, Meditieren und Musizieren entwickeln. Was ist heute dein Weg des kreativen Tuns? Kreativ voran. Gelingen.**

[http://www.seinetoechter.de/?page\\_id=490](http://www.seinetoechter.de/?page_id=490)

*In Jakobus 4, 8 lesen wir: "Naht euch zu Gott, so naht er sich zu euch. ..." Sich Gott zu nähern bedeutet auch, sich Gottes Wesensart zu nähern und dazu gehört auch Gottes kreative Art. Da Gott fortwährend kreativ ist, lädt er uns, die wir nach seinem Bilde geschaffen sind, ein, an diesem kreativen Vorhaben teilzuhaben. Er schenkt uns kreatives Vorstellungsvermögen und erfinderische Geschicklichkeit. Kreativität ist nicht begrenzt auf Kunst, gewisse Zeiten oder Situationen. Wir sollten in allen Aspekten unseres Lebens kreativ sein. Wir können Gott diesbezüglich für zwei Dinge danken, zunächst für die Vielfältigkeit seiner Schöpfung und zum anderen für die Freude, die unsere Kreativität bereiten kann.*

### **Wie kann man Gott spüren?**

Mion (Jesus.de): Ich fühle mich Gott nie wirklich nah. Vielleicht kommt das ja noch.

Nils: Du musst nur den Weg finden, durch den du Gott nah sein kannst. Es gibt viele spirituelle Techniken. Finde heraus, welche für dich funktionieren. Wenn du wirklich willst, findest du deinen Weg zu Gott. Ich gelange jeden Tag ins Licht, in dem ich das Gebet denke und visualisiere: "Ich sende Licht zu .... (Name). Mögen alle Menschen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

Ein guter Weg Gott zu spüren ist es sich in der Gegenwart heiliger (erleuchteter) Menschen aufzuhalten. Ich bin zu Frere Roger aus Taize gegangen, als er in Hamburg war. Es war eine große Veranstaltung in den Messehallen. Ich saß ganz hinten in der großen Halle. Und ganz vorne saß Frere Roger inmitten seiner Mönche. Und plötzlich kam der Heilige Geist vom Himmel herab und erfüllte mich. Ich gab das Licht weiter an alle Menschen in der Halle, damit auch sie der Freude Gottes teilhaftig werden konnten. Ich weiß nicht, ob jemand das gespürt hat. Jedenfalls glaube ich, dass Frere Roger mir die Gotteserfahrung ermöglicht hat. Vielleicht solltest du einmal nach Taize reisen. Jeder kann dort für einige Wochen sein und die heilige Atmosphäre genießen. Vielleicht erfährst du dort Gott. Oder bei einem anderen Heiligen. Es gibt so viele heilige Menschen auf der Welt. Mir wurde schon oft in ihrer Gegenwart Erleuchtungsenergie übertragen.

Ich gelange meistens durch meine spirituellen Übungen in die Energie Gottes. Ich spüre dann Ruhe, Frieden, Liebe, Glück, Harmonie und Einssein mit der Natur in mir. Ich meditiere und komme dadurch zur Ruhe. Ich gehe spazieren und gelange dadurch

in die Einheit mit der Natur. Ich praktiziere Atemübungen, Visualisierungen, Mantren und erwecke dadurch die Glücksenergie in mir. Ich helfe anderen Menschen und komme dadurch in die Energie der Liebe. Ein wichtiger Weg im Yoga ist die Chakren-Meditation. Durch sie kann der Heilige Geist spürbar zu uns kommen. Wenn alle sieben Chakren aktiviert sind, beginnt die Kundalini-Energie zu fließen und wir gelangen in die Einheit des Seins (in das Reich Gottes).

## **Finde deinen Sinn im Leben**

Geh in die Stille. Ich spreche von der tiefen Stille, ganz tief in Dir. Dort findest Du das ICH BIN, und das ist verantwortlich für Deinen Lebenssinn. Wenn Du die Anbindung an diese innere Stille verlierst, verlierst Du Deinen Lebenssinn und jagst nur unsinnigen Dingen hinterher, um diese Lücke auszufüllen. Am besten ist es in sich selbst glücklich zu sein und aus der Verankerung im eigenen inneren Glück (in sich selbst, im Ich Bin) heraus für eine glückliche Welt zu arbeiten. Die höchste Erfüllung im Leben bringt der Doppelweg aus Liebe zu Gott (spirituelles Üben, Erleuchtung, inneres Glück) und Liebe zu allen Mitwesen (Gutes tun, als "Weltretter" leben). Das ist die Essenz des Christentums, des Buddhismus, des Yoga und der Glücksphilosophie (Epikur). Finde deinen persönlichen Weg. Betrachte genau deine Fähigkeiten, deine Lebenssituation und die Welt um dich herum. Dann weißt du, was du zu tun hast.

Lenke deinen Blick auf das Positive. Denke positiv. Erkenne die Chancen und Möglichkeiten in deinem Leben. Und nutze sie. Was sind deine Fähigkeiten? Welche Chancen hat dir das Leben gegeben? Ein sinnvolles Leben entsteht aus positiven Gedanken und Zielen. Man erfährt sein Leben als sinnvoll, wenn man eine positive Aufgabe in seinem Leben hat. Lebe nach einem klugen Plan. Die Zeit des Lebens ist begrenzt. Nutze sie optimal. Definiere deine Ziele. Finde den Weg, auf dem du sie verwirklichen kannst. Was sind deine Ziele? Was ist dein Siegerweg? Was ist dein Weg eines erfüllten Lebens? Das Leben sollte auch etwas Spaß bringen. Bringe so viele Elemente der Freude in dein Leben, dass du deinen Weg positiv gehen kannst.



## Engel der Selbstdisziplin

**15. Geh mit kleinen Schritten voran. Mit Selbstdisziplin und kleinen Schritten siegst du. Was sind deine Ziele? Was ist dein Siegerweg? Was ist der Weg, auf dem du deine Ziele erreichst? Vorwärts. Gelingen. Die Engel helfen dir auf deinem Weg.**

*1 Kor 9,24-27: Wisst ihr nicht, dass die, die im Stadion laufen, zwar alle laufen, jedoch [nur] einer den Siegespreis erhält? Lauft so, dass ihr [ihn] gewinnt! Jeder Wettkämpfer aber lebt in jeder Hinsicht enthaltsam; jene nun, damit sie einen vergänglichen Kranz empfangen, wir aber einen unvergänglichen. Ich laufe daher so: Wie einer, der nicht ins Ungewisse [läuft]. Ich boxe so: Wie einer, der nicht in die Luft schlägt. Vielmehr treffe ich meinen [eigenen] Körper und unterjochte ihn, damit ich nicht anderen gepredigt habe, selbst [aber] verwerflich werde.*

### Der Weg ins Licht

Der Mensch ist spirituell gesehen eine Zwiebel. Schicht für Schicht müssen die Verspannungen abgelöst werden. Hat man eine Schicht abgetragen, kommt nach kurzer Zeit die nächste Schicht an die Oberfläche. Bis der innere Kern freigelegt ist. Dann entsteht dauerhaftes inneres Glück. Dann lebt der Mensch im Licht. Obwohl es auch dann immer noch etwas zu tun gibt.

Nils erlebte viele intensive Reinigungsprozesse auf seinem Yogi-Weg. Hitze und Kältegefühle durchfluteten seinen Körper. Ängste zogen durch seinen Geist. Zweifel plagten ihn. Oft war er schlaff und träge. Muskeln zuckten und lösten so ihre Verspannungsstrukturen. Die ersten vier Jahre ging es gut vorwärts. Nachdem er sich

etwa ein halbes Jahr auf seine neue Situation eingestellt, seine Ziele definiert und die zu ihm passenden Übungen gefunden hatte, lösten sich viele alte Stresserfahrungen auf und er gelangte oft in glückselige Bewusstseinszustände. In seinen Träumen durchlebte er vergangene Prüfungssituationen, Schulstress und negative Erfahrungen aus seiner Kindheit. Alle Stresssituationen aus seinem bisherigen Leben lösten sich auf. Der ganze vergangene Lebensstress entfernte sich aus seinem Unterbewusstsein. In seiner Seele entstand Ruhe, Frieden und Wohlgefühl.

Im Januar 1989 träumte Nils von einer kleinen Hütte, die auf Pfeilern im Meer stand. Es kam ein Sturm und die Hütte stürzte ins Meer. Die Hütte war ein Symbol für sein altes Selbst. Das alte Selbst war untergegangen und hatte Platz gemacht für die Erfahrung des inneren Glücks. Nils wachte nach seinem Traum auf und spürte, wie warme Glücksenergie in seinen Körper hineinfließ. Er badete plötzlich in einem Meer aus Glück.

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

Eines nachts Mitte 1991 träumte Nils sogar von seiner Geburt. Im Traum floss er durch einen langen dunklen Tunnel. Er machte einen Geburtsschrei und wachte dadurch auf. Nils spürte, wie er weiterhin mit der tiefen Bauchatmung eines Neugeborenen atmete. Nils hatte als Kind eine schwere Geburt gehabt. Dadurch waren viele Verspannungen entstanden. Diese Verspannungen lösten sich jetzt auf.

Im Oktober 1991 nahm Nils Kontakt mit seiner tiefen Sehnsucht auf, wieder ein Baby zu sein und in den Mutterbauch zurückzukehren. Bei einer Meditation fühlte er sich in seine früheste Kindheit zurückversetzt. Er lag als Baby alleine auf einer Unterlage. Das Baby wollte in den Arm genommen, gestreichelt und geliebt werden. Es wollte in etwas Warmes hinein fließen und dieses Wärme sollte es ganz umgeben. Das Baby war sehr traurig, dass das nicht möglich war.

Nils spürte in seine Trauer hinein und erkannte, dass ein tiefes Ziel in seinem Leben die Rückkehr in den Mutterbauch war. Dort hatte er sich vollständig geborgen und glücklich gefühlt. In seinem Unterbewusstsein war diese Erfahrung auf einer tiefen Ebene gespeichert und lebte als Ursehnsucht in ihm weiter. Nils dachte über diese Ursehnsucht nach. Eine Rückkehr in den Mutterbauch war biologisch nicht möglich. Aber jeder Mensch kann den Weg in die Einheit des Kosmos gehen. Jeder Mensch kann seine inneren Verspannungen auflösen und dadurch in ein kosmisches Bewusstsein gelangen. Das kosmische Bewusstsein ist sehr vergleichbar mit dem

Gefühl der Geborgenheit eines Embryos im Mutterbauch. Nils wurde durch seine Meditationserfahrung bewusst, dass das Leben in der Einheit des Kosmos ein wichtiges Ziel für ihn war. Seine Mutterbauch-Vision gab ihm großen Antrieb für seinen spirituellen Weg.

Im Jahre 1992 hatte Nils eine Stufe erreicht, bei der sehr oft Durchbrüche in Erleuchtungsdimensionen stattfanden. Es war eine spannende, aber auch sehr anstrengende Zeit. Nils erfuhr oft großes inneres Glück und kosmisches Bewusstsein. Das dauerte meistens einige Stunden an. Dann lösten sich durch die starke Glücksenergie viele innere Verspannungen und Nils geriet in schwierige Reinigungsprozesse. In seinem Körper tobte es und sein Geist wurde depressiv. Nils machte dann sofort spirituelle Übungen. Er ging eine Stunde spazieren. Er las in spirituellen Büchern. Er legte sich ins Bett und meditierte einige Stunden. Bis sich das innere Toben wieder beruhigt hatte. Wenn es gar nicht anders ging, rettete sich Nils auch durch Süßigkeiten oder er setzte sich vor den Fernseher. Das erste Halbjahr 1992 war eine sehr anstrengende Zeit. Nils lebte im ständigen Wechsel von Freude und Leid. Diese Wechselzustände zehrten erheblich an seinen Kräften. Obwohl ihn die vielen Erfahrungen auch begeisterten. Aber er freute sich doch, als sich die starken Energieprozesse nach einiger Zeit wieder beruhigten. Nils gelangte jetzt zwar nur noch selten ins große Glück. Aber dafür wurden auch die schwierigen Phasen weniger.

Ab dem Herbst 1992 schritt der innere Reinigungsprozess relativ gleichmäßig voran. Dafür gab es nach der Ansicht von Nils zwei Gründe. Zum Ersten ging Nils etwas sanfter mit sich um. Er praktizierte seine Übungen sensibler und nicht mehr so radikal. Zum Zweiten lebte er jetzt nach einem sehr ausgefeilten spirituellen Tagesplan, mit dem er ein Absacken in negative Geisteszustände weitgehend vermeiden konnte. Bei seinen spirituellen Übungen kombinierte er Reinigungs- und Erholungsphasen miteinander.

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

Die spirituellen Reinigungswege der Menschen sind verschieden. Die Menschen sind sehr unterschiedlich und haben unterschiedliche Verspannungsstrukturen. Manche Verspannungsstrukturen lösen sich schnell auf und bei anderen dauert es eine lange Zeit, bis überhaupt ein sichtbarer Erfolg eintritt. Manche Menschen brauchen radikale Methoden und für andere Menschen ist ein sanfter Weg am besten.



## Der Engel der Intuition

**16. Handel von innen heraus. Sei du selbst. Lebe dich selbst. Verwirkliche dich selbst. Spüre in jedem Moment genau was du willst, was du brauchst und was du gerne tust. Folge deinen spontanen Bedürfnissen, ohne dir dabei durch Unweisheit zu schaden. Erwecke heute deine Lebensfreude, in dem du genau dich selbst lebst. Vorwärts mit dem Lustprinzip. Gelingen.**

*Wikipedia: „Wüstenväter ist eine später aufgekommene Bezeichnung für frühchristliche Mönche, die ,seit dem späten 3. Jahrhundert, entweder einzeln als Eremit oder in Gruppen, ein zurückgezogenes Leben in den Wüsten Ägyptens und Syriens führten, bestimmt durch Askese und Gebet.“ Antonius der Große (\* angeblich 251; † 356) war ein christlicher ägyptischer Mönch, Asket und Einsiedler. Er wird auch Antonius der Einsiedler, Antonius Eremita oder Antonius Abbas, „Vater der Mönche“ genannt. Als er etwa zwanzig Jahre alt war, starben seine Eltern. In der Kirche hörte er das Bibelwort: „Wenn du vollkommen sein willst, geh, verkauf deinen Besitz und gib das Geld den Armen; so wirst du einen bleibenden Schatz im Himmel haben; dann komm und folge mir nach!“*

Auf dem Bild sehen wir den heiligen Antonius mit dem Antoniusstab, einem Buch und einem kleinen Hund. Rechts und links knien zwei Anhänger, die eine Taube (innerer Frieden) und ein Schwein (der gemäßigte spirituelle Weg, auch die Freude leben) in den Händen halten. Normalerweise hat Antonius als Symboltier das Schwein und nicht den Hund. Wir können den Hund als ein zusätzliches Symbol interpretieren, dass für einen oder mehrere Gefährten auf dem spirituellen Weg steht.

Über dem Kopf des heiligen Antonius sehen wir im Himmel das Paradies mit den drei Paradiesvermittlern Löwe (Kraft), Stier (Ego opfern) und Adler (Weisheit). Die vierte wichtige Eigenschaft für den Aufstieg ins Paradies (in ein Paradiesbewusstsein) verkörpert der heilige Antonius selbst. Die Liebe bringt ihn dazu das Wissen vom

inneren Glück und vom Leben nach dem Tod an seine Mitmenschen weiterzugeben.

Rechts und links neben dem auf dem Thron eines spirituellen Meisters sitzenden Antonius stehen zwei Heilige mit zwei kleinen Figuren zu ihren Füßen. Der rechte Heilige besitzt einen Löwen und verkörpert die Eigenschaften Kraft, Selbstdisziplin und Ausdauer. Der linke Heilige hat als Symbolfigur einen knieenden Mönch und drückt damit die Eigenschaft Demut aus. Demut bedeutet die Dinge so anzunehmen wie sie sind und sich dem Willen des Lebens (Kosmos, Gottes) unterzuordnen.

Unter den Füßen des heiligen Antonius in der Erde befindet sich Jesus mit den zwölf Aposteln. Seine Lehre (Bergpredigt) ist die Basis des christlichen Yogiweges. Wir brauchen eine gute spirituelle Lehre, damit wir auf unserem Yogiweg siegen können. Die Visualisierung des Paradieses (Zielortes, Zielbewusstseins) über dem Kopf und der Erde (der Lehre, eines Buches, eines spirituellen Vorbildes) unter den Füßen aktiviert das Scheitel- und das Wurzelchakra. Diese beiden Chakren sind die Haupteingangstore für die Erleuchtungsenergie.

Rechts im Bild sehen wir die Dämonen der Versuchung und links den heiligen Antonius in seiner Wüsteneinsiedelei mit einem Besucher. Am Himmel fliegt ein schwarzer Vogel mit einem Stück Brot im Schnabel. Die beiden Hauptdämonen sind die Anhaftung an weltliche Genüsse (Sex, Beziehungen, äußeren Reichtum) und die Ablehnung der gegebenen Situation (Leid, Einsamkeit, Schmerzen, Trauer). Sie hindern den Menschen an der Erleuchtung (Heiligkeit), am dem Aufstieg ins Paradiesbewusstsein (ein Leben in Gott).

Der heilige Antonius musste hart mit den Dämonen in seinem Geist ringen. Durch klares Nachdenken, tägliches Lesen in den heiligen Schriften und durch seine spirituellen Übungen konnte er seine inneren Verspannungen auflösen und ins Licht durchbrechen. Besonders half ihm dabei die Besinnung auf den Tod und die Vergänglichkeit des Lebens. Den schwarzen Vogel interpretiere ich als den Todesvogel, der ihm in den Zeiten seiner inneren Schwäche spirituelle Nahrung bringt. In einem Lehrspruch der Wüstenväter heißt es: "Wer beständig die Tatsache des Todes vor Augen hat, bleibt immer auf seinem spirituellen Weg."

Als ich auf das Bild meditierte, kam daraus eine starke spirituelle Energie. Vor vielen Jahren ist mir auch der heilige Antonius einmal im Traum erschienen und hat mir die heilige Eucharistie (Brot und Wein) gegeben (die Energie von Jesus Christus übertragen, mich spirituell in den christlichen Yogiweg eingeweiht). Ich glaube an die Echtheit des Traumes und daran, dass mich auch der heilige Antonius auf meinem Yogiweg sieht und führt. Mögen wir alle auf unserem spirituellen Weg durch die erleuchteten Meister geschützt und geführt werden.

## **Die christlichen Wüstenväter**

Der Hauptgrundsatz der Wüstenväter lautete, dass man sich in seine Hütte (Zelle) setzen und dann den Weg des effektiven spirituellen Übens von innen heraus erspüren solle. Sie nannten es „deine Hütte wird es dich lehren.“ Die Kunst auf dem spirituellen Weg ist es, genau das persönlich richtige Mass an Ruhe zu finden. Durch Ruhe und Meditation (Kontemplation) lösen sich inneren Verspannungen auf, die die Ursache für viele körperlichen Krankheiten und seelische Störungen (Angst, Sucht, Aggressivität) sind. Zu viel Ruhe macht träge. Die Wüstenväter empfahlen deshalb nicht nur in der Hütte zu sitzen und auf den Geist Gottes zu warten, sondern auch regelmäßig etwas zu arbeiten. Andererseits warnten sie vor zu viel Arbeit. Wenn man einen Bogen überspannt, bricht er. Wenn ein Eremit oder Mönch äußerlich zu aktiv ist, könne sich Gott, der die Ruhe bräuchte, nicht in ihm entfalten. Die Ruhe müsse so groß sein, dass sie von sich aus den Körper und den Geist von den inneren Verspannungen heilt.

Bei den Eremiten in der Wüste wurde das ausreichende Mass an Ruhe grundsätzlich bereits durch ihr abgeschiedenes Leben erreicht. Viel Ruhe fühlt sich zuerst unerträglich an, und genau dadurch kommen die inneren Prozesse in Gang, die zur inneren Heilung (Heiligkeit, Gesundheit, Ganzwerdung) führen. Probleme mit der ausreichenden Ruhe ergeben sich eher im Kloster. Hier besteht die Gefahr zu viel zu arbeiten, sich durch das Miteinander von sich abzulenken (die eigenen inneren Prozesse nicht mehr zu spüren) oder sich in äußeren Regeln zu verlieren. Ein Grundsatz der Wüstenväter war, jeden Tag nur so viel zu arbeiten wie der Körper, wenn er liegt, Raum einnimmt. Gott sei der Mittelpunkt und nicht die Arbeit. Die Arbeit diene nur dazu, das Leben in Gott (im Licht) zu verwirklichen und zu bewahren. Ein Eremit müsse sensibel erspüren, wie viel Arbeit ihn dabei voran bringe.

Entscheidend auf dem Weg der Erleuchtung (inneres Glück, im Licht leben) ist der Umgang mit den Gedanken. Der spirituelle Mensch muss einen Weg finden, seine inneren Verspannungen (Blockaden, falschen Geisteshaltungen) so weit wie möglich aufzulösen. Dann gibt es irgendwann einen inneren Umschwung und der Mensch ist im Glück. Er ist in sich heil geworden. Der Sieg über alles Leid ist das Erwachen des inneren Lichts. „Michael Cornelius rät, dass man sich hinsetzen, schweigen und still werden solle. Man solle seine Gedanken beobachten, untersuchen und bearbeiten. Wer zum inneren Frieden gefunden hatte, der ruhe in sich selbst, sei ganz da und könne jetzt seinen Geist offen der Welt um sich irgendwo herum zuwenden. Der indische Yogameister Patanjali rät sich den negativen Gedanken (das Problem) genau anzusehen und dann einen positiven Gegengedanken zu finden, mit dem der negative Gedanke aufgelöst oder überwunden werden kann. Anschließend verweilt man dann in einer ruhigen Meditation, lässt die Gefühle und Gedanken kommen wie sie wollen, von alleine zur Ruhe kommen und sich so ganz ausheilen.

Ein wichtiges Problem der Wüstenväter war der Umgang mit der Sexualität. Sie haben offen darüber geredet. Wer seine Sexualität verdrängt, blockiert in sich die innere Heilung. Andererseits kann das freie und zu große Ausleben der Sexualität die

Süchte verstärken und einen Menschen vom spirituellen Weg abbringen. Die Wüstenväter haben versucht sensibel den persönlichen Weg der Auflösung von sexuellen Süchten und Beziehungssehnsüchten zu finden. Ein Wüstenvater überzeugte sich vom Alleineleben mit dem Gedanken, dass er für eine Beziehung viel arbeiten müsse. Das Leben als Eremit sei ruhiger und angenehmer. Ein anderer Wüstenvater versuchte sich dahin zu bringen, Frauen nur noch als Menschen (Schwestern, Töchter, Mütter, Göttinnen) und nicht als sexuelle Wesen zu sehen. Ein dritter Wüstenvater hatte eine Freundin in einem nahegelegenen Ort. Als er von seinen Mitmönchen besucht wurde, versteckte er sie in einem geflochtenen Korb. Ein heiliger Vater entdeckte sie, verschwieg es jedoch vor den anderen Mönchen. Sanft nahm er nur nach dem Besuch den Eremit zur Seite und ermahnte ihn besser auf sich Acht zu geben. Das lässt sich auch so verstehen, dass man eine Beziehung leben kann, ohne jedoch seinen spirituellen Weg zu verlieren. Es gilt, das persönlich angemessene Maß zwischen körperlich-seelischen Bedürfnissen und spiritueller Zielstrebigkeit zu finden.

Die Wüstenväter haben sich mit der Frage beschäftigt, ob es wichtiger ist einem Mitmenschen zu helfen oder zu beten. Wer ist heiliger, der Helfende oder der Mensch, der sich auf das Gebet zu Gott (die Meditation, Kontemplation) konzentriert? Grundsätzlich sei beides wichtig. Helfen sei aber heiliger als beten. Wer als Helfender lebe, gelange durch die Liebe zu seinen Mitmenschen in ein Leben im Licht. Er könne sich aber beim Helfen verbrauchen und seine innere Ruhe verlieren. Deshalb bräuchte auch ein helfender Mensch die Ruhe und das Gebet, wenn er zu Gott finden will.

Die Wüstenmutter Amma Synkletika wusste, dass den Eremiten, die ein Leben in Gott führen möchten, viel innere Arbeit und harte Kämpfe bevorstehen. Aber am Ende gäbe es eine unaussprechliche Freude. Um diese inneren Kämpfe durchzustehen und langfristig erfolgreich den Weg ins Licht zu gehen, konzentrierten sich die Wüstenväter auf den Tod. Wer an seinen Tod denkt, überwindet jederzeit seine Schwäche. Der Gedanke an den Tod und das Paradies gibt einem spirituellen Menschen die Kraft seinen Weg bis zum Ziel zu gehen. Andererseits solle man sich als Mönch oder Eremit aber auch nicht überfordern. Die Wüstenväter hatten dafür das schöne Beispiel mit der Blume. Manche Eremiten bräuchten in ihrer Hütte eine Blume, und manche bräuchten keine Blume. Angenommen, jemand könne nicht ohne eine Blume leben, dann solle er eine pflanzen. Wer etwas Freude auf seinem Weg braucht, solle sich eine ausreichende Freude geben.

Wie kann man als Mönch oder Eremit erfolgreich sein? Anselm Grün lehrt, dass es darum gehe, das eigene Hauptproblem zu finden (welches einen an einem Leben im Licht hindert) und dann systematisch daran zu arbeiten. Dort, wo die größte Gefährdung ist, sei auch die größte Chance. Man solle seinen Typ erkennen und dann danach seinen asketischen Weg gestalten. Man solle beobachten, was einen bindet und blockiert. Und es mit geeigneten Mitteln auflösen. Dann könne die Gnade Gottes sich in einem Menschen entfalten.



## **Cherub**

**17. Vor dem Eingang zum Paradies stehen die vier Cherubim. Du musst dich in einen Cherub verwandeln, damit du ins Paradies gelangst. Ein Cherub besitzt die vier Eigenschaften Weisheit (Adler), Kraft (Löwe), Liebe (Engel) und Egosigkeit (Stier, die Dinge annehmen wie sie sind, "dein Wille geschehe"). Er praktiziert im richtigen Moment die richtige Eigenschaft. So kommt er ins Licht. So kommt er ins Paradies. So kommt er in ein Paradiesbewusstsein. Du kannst trotz deines äußerlich schwierigen Lebens innerlich im Paradies leben. Was ist heute dein Paradies-Gedanke? Konzentriere dich auf das Positive in deinem Leben. "Gut in meinem Leben ist ..." Erkenne deine Welt als Paradies und lebe im Licht.**

*Wikipedia: Ein Cherub (auch Kerub; Mehrzahl Cherubim) ist ein übernatürliches Wesen, welches in abrahamitischen Religionen als Diener oder Begleiter Gottes erscheint und unterschiedliche Erscheinungsformen hat. In frühen traditionellen jüdischen Ansichten wurden Cherubim auch als Wesen mit Zügen eines jungen Menschen dargestellt. Dabei beschreibt das Buch Ezechiel die Cherubim als geflügelte Löwen mit menschlichen Köpfen. In der Bibel sind Cherubim Engel von hohem Rang, die für besondere Aufgaben herangezogen werden. Sie unterscheiden sich von den*

*Seraphim, einer anderen Klasse von Engeln, die eine Gestalt haben, die der des Menschen gleicht. Cherubim werden in der Bibel über neunzigmal erwähnt. Zum ersten Mal tauchen sie in der Genesis auf, wo sie nach dem Sündenfall und der Vertreibung von Adam und Eva aus dem Garten Eden von Gott als Wächter vor dessen Zugang aufgestellt werden: „Er vertrieb den Menschen und stellte östlich des Gartens von Eden die Cherubim auf und das lodernde Flammenschwert, damit sie den Weg zum Baum des Lebens bewachten.“ – Gen 3,24 EU*

## **Der Paradiesapfel**

Der Meister zeigte seinen Schülern einen schönen Apfel: "Das ist der Apfel aus dem Paradies." Die Schüler antworteten: "Wie kann das der Apfel aus dem Paradies sein, wo er doch eine große schlechte Stelle hat. Auf der einen Seite ist er verfault. Das ist kein schöner Apfel." Der Meister erklärte: "Ihr konzentriert euch auf die faule Stelle und lebt im Leid. Ich sehe vorwiegend das Schöne am Apfel und lebe im Paradies. Das ist der Unterschied zwischen einem Erleuchteten und einem Nichterleuchteten. Die Welt ist schön. Konzentrieren wir uns auf der Schöne in der Welt und in unserem Leben. Dann gelangen wir zu innerem Frieden und Glück."



*Der heilige Ägidius mit der offenen Wunde*

*Wikipedia: Der heilige Ägidius (\* um 640 in Athen; † 1. September zwischen 710 und*

*724, wahrscheinlich 720 im heutigen Saint-Gilles) war ein griechischer Kaufmann und später Abt der Abtei Saint-Gilles in Südfrankreich. Er ist einer der vierzehn Nothelfer und war im Mittelalter einer der populärsten Heiligen. Ägidius wurde vermutlich um 640 als Sohn einer noblen Athener Familie geboren. Er verließ seine griechische Heimat und lebte jahrelang in der Diözese von Nîmes als Einsiedler in einer Höhle an der Mündung der Rhone in das Mittelmeer. Der Legende nach nährte ihn durch Gottes Fügung eine Hirschkuh mit ihrer Milch. Während einer Jagd des Westgotenkönigs Wamba (König 672–680) flüchtete diese Hirschkuh zu Ägidius, der sich schützend vor das Tier stellte und so versehentlich von einem Pfeil getroffen wurde. In der Erkenntnis, dass die Tugend in der Schwachheit vollendet werde, bat er Gott, dass ihm während seines Erdendaseins die Gesundheit nicht wiederkehren solle. So blieb ihm die Wunde bis an sein Lebensende. Bei der Bestattung des Entschlafenen hörten Anwesende die Chöre der Engel, die seine Seele in den Himmel trugen.*

Nils: Der heilige Ägidius wusste, dass Leid ein schneller Weg ins Licht ist. Er ließ deshalb den Pfeil in seinem Bein stecken. Er nahm das Leid in seinem Leben bewusst an und erzeugte dadurch eine innere Energiestruktur, die sein Wurzelchakra öffnete. Das Wurzelchakra ist im indischen Yoga der Haupteingang für die Kundalini-Energie. Die Kundalini-Energie stieg dann bis zum Kopf auf und machte Ägidius zu einem Heiligen. Die Lehre aus seiner Geschichte ist, dass wir das Leid in unserem Leben nicht verdrängen sollen. Wir sollen es als Übungsweg zu innerem Frieden und Gleichmut nehmen. Das gelingt, in dem wir die Leidgedanken durch positive Gedanken (Gelassenheit, Besinnung auf den spirituellen Weg, anderen Gutes tun, als Bodhisattva / Friedenstifter / Helfer aller Wesen leben) ersetzen und auf das Leid meditieren, bis wir unser inneres Glück erweckt haben. Zum Einheitsbewusstsein gehört auch die Akzeptanz des Leidens, weil Leid grundsätzlich zum Leben dazu gehört. Die durch das Leben im Licht erlangte Glücksenergie ermöglicht es uns gelassen im Leid zu verweilen und zu erkennen, dass wir genau dadurch im Einheitsbewusstsein bleiben. Was ist das Leid in deinem Leben, dass du annehmen musst? Für mich ist es entweder das Leiden an der Einsamkeit oder das Leiden an den Problemen in einer Beziehung. Gott bringt immer ausreichend Leid in mein Leben, so dass ich immer auf dem Weg des spirituellen Wachstums bleibe.

## **Dein Erleuchtungsmantra**

Es gibt bei allen Menschen einen Gedanken, der sie zur Erleuchtung und ins innere Glück bringt. Dieser Gedanke hat etwas mit Frieden, Liebe, Kraft, Wahrheit, Glück, Einheit und Egoüberwindung zu tun. Am besten besitzt du eine Erleuchtungserfahrung. Dann kannst du sie mit einem Wort beschreiben und dich durch das Wort wieder an die Erfahrung erinnern und dich dorthin zurückbringen. Was ist heute dein inneres Zauberwort?

1. Wir visualisieren über uns eine Dusche. Wir denken das Mantra “Wasser” und

massieren Wasser (oder Licht, Energie) vom Kopf bis zu den Füßen in unseren Körper ein. Wir reiben alle Verspannungen und allen Stress von unserem Körper ab. Wir laden uns mit positiver Energie (Heilwasser) auf. Es ist, als ob wir wirklich unter der Dusche stehen und uns duschen.

2. Wir beugen uns vor und reiben das Heilwasser auch in den Boden um uns herum ein. Wir stellen uns vor, dass der Erdboden um uns herum mit positiver Energie aufgeladen wird. Wir zeichnen einen Heilkreis mit einer Heilfarbe um uns herum. Was ist heute deine Heilfarbe (orange, violett, grün, braun, rosa, gold)? Wir denken den Namen unserer Heilfarbe mehrmals als Mantra.
3. Wir visualisieren einen Freund/eine Freundin. Wem möchtest du heute ein positives Wort sagen? Was ist dein positiver Satz? Stelle dir vor, dass der Satz wirklich bei deinem Menschen ankommt. Denke deinen Satz mehrmals als Mantra. Was antwortet dir dein Mensch?
4. Wir sehen einen Feind (aggressiven Menschen) vor uns. Wen empfindest du heute als einen Feind? Wer ist heute emotional dein Gegner? Was sagst du ihm? Welcher Gedanke hilft dir, zum äußeren und inneren Frieden zu gelangen? Du kannst versuchen, deinen Gegner zu verstehen, du kannst Mitgefühl entwickeln oder du kannst wünschen, dass er sich bessert. Was ist deine Tat des Verzeihens und der Liebe?
5. Ein Satz für dich selbst = Wir untersuchen unseren eigenen Geist. Gibt es einen Gedanken, der uns am Frieden, am Glück und an einem Leben in der Liebe hindert? Wie lautet der Gedanke? Mit welchem positiven Satz können wir ihn überwinden? Finde deinen zentralen negativen Gedanken und überwinde ihn mit einem passenden Gegengedanken. "Mein Satz für mich selbst lautet heute ....."
6. Finde ein Mantra, das dich immer wieder mit deinem spirituellen Weg verbindet. Probiere verschiedene Mantras aus. Du kannst auch Mantras singen (Bhajan, Kirtan, Lieder zum Lob Gottes) = Ich denke positiv. Ich handel positiv. Ich lebe positiv. Ich stelle die Liebe und die Weisheit in den Mittelpunkt meines Lebens. Ich erwecke das innere Glück in mir, indem ich mich wie ein Heiliger verhalte. Ich sehe mich als Heiligen und werde dadurch ein Heiliger. Ich konzentriere mich auf das Heilige in mir und in meiner Welt. Ich lebe in Gott (im Licht) und aus Gott (dem Licht) heraus.
7. Verbinde dich geistig mit einem Menschen, von dem du glaubst, dass er erleuchtet ist. Denke seinen Namen so lange als Mantra, bis du in seine Energie kommst. "Om Jesus Christus. Om Bibel. Om Bergpredigt. Om Liebe, Sanftmut, Gewaltlosigkeit, Frieden stiften, Liebe stiften, Glück stiften."



## Seraph

**18. Die Seraphim sind Engel mit großer Kraft, die ständig in Gott leben (Gott schauen). Die Seraphim aktivieren mit einem starken Mantra (heilig, heilig, Gott ist heilig, ich bin heilig, ich lebe im Heiligen, in Gott) ihre Kundalini-Energie (ihr inneres Glück). Was ist heute dein heiliges Wort? Was erweckt deine innere Energie (das innere Glück, den Heiligen Geist)? Bete, meditiere, singe, lies in einem heiligen Buch, gehe in der Natur spazieren. Gelingen.**

*Wikipedia: Die Seraphim (Einzahl der Seraph) sind Engel, die in den Lehren der abrahamitischen Religionen von Gott erschaffen wurden und ihm untergeordnet sind. Das Wort Seraphim, das im Hebräischen „die Brennenden“ bedeutet, ist im Tanach üblicherweise ein Wort für Schlangen. In Jes 6,1–7 EU werden als Seraphin feurige, sechsflügelige Engel, die Gottes Thron umschweben und immerfort „Heilig, heilig, heilig“ ausrufen, bezeichnet. Seraphen werden im Buch Henoch und in der Offenbarung des Johannes erwähnt. Die Tradition weist ihnen den fünften Rang in der Hierarchie der Engel des Judentums und den ersten in der Ordnung der neun Chöre der Engel des Christentums zu. „Im Todesjahr des Königs Usija sah ich den Herrn. Er saß auf einem hohen und erhabenen Thron. Der Saum seines Gewandes füllte den Tempel aus. Serafim standen über ihm. Jeder hatte sechs Flügel: Mit zwei Flügeln bedeckten sie ihr Gesicht, mit zwei bedeckten sie ihre Füße und mit zwei*

*flogen sie. Sie riefen einander zu: Heilig, heilig, heilig ist der Herr der Heere. Von seiner Herrlichkeit ist die ganze Erde erfüllt. Die Türschwelle bebten bei ihrem lauten Ruf und der Tempel füllte sich mit Rauch. Da sagte ich: Weh mir, ich bin verloren. Denn ich bin ein Mann mit unreinen Lippen und lebe mitten in einem Volk mit unreinen Lippen und meine Augen haben den König, den Herrn der Heere, gesehen. Da flog einer der Serafim zu mir; er trug in seiner Hand eine glühende Kohle, die er mit einer Zange vom Altar genommen hatte. Er berührte damit meinen Mund und sagte: Das hier hat deine Lippen berührt: Deine Schuld ist getilgt, deine Sünde gesühnt.“ (Jes 6,1–7 EU)*

<https://anthrowiki.at/Seraphim>

*Die Seraphim (auch Geister der All-Liebe genannt), sind als höchste der geistigen Hierarchien erhabene geistige Wesenheiten, die den unmittelbaren Anblick der Gottheit haben und niemals aus sich selbst heraus handeln, sondern treue Vollstrecker des göttlichen Willens sind. In Jes 6,1–7 EU werden sie als feurige, sechsflügelige Engelwesen beschrieben, die den Thron Gottes umschweben und immerfort einander „Heilig, heilig, heilig“ zurufen. Im Naturgeschehen offenbaren sich die Seraphim im Blitz und im Feuer der vulkanischen Erscheinungen. Daher haben in alten Zeiten die Menschen hingeblickt zum Sternenhimmel, der ihnen das Mannigfaltigste geoffenbart hat.*

## **Chakren-Meditation mit den sieben Engeln**

Die Chakren sind Energietore im Körper. Durch sie kann der Heilige Geist in dich hineinfließen und dich mit Licht, Liebe, Frieden und Kraft erfüllen.

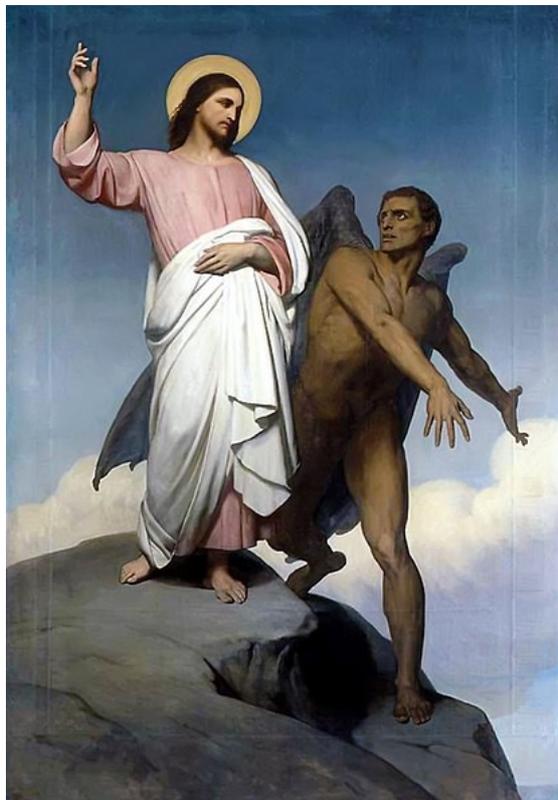
1. Visualisiere unter deinem Wurzelchakra (Beckenboden) den grünen Engel der Natur. Denke mehrmals das Mantra "Ich verbinde mich mit dem Engel der Natur und gelange in die Einheit der Natur." Spüre dich in der Einheit der Natur. Sieh dich als Teil der Erde und des gesamten Kosmos.
2. Stelle dir vor deinem Unterbauch-Chakra den blauen Engel der Kraft vor. Denke: "Om blauer Engel der Kraft, bitte gib mir die Kraft meine Lebensaufgaben zu erfüllen." Das blaue Wasser der Kraft fließt durch das Energietor im Unterbauch in dich hinein und erfüllt dich mit Kraft. Spüre die Kraft in dir. Denke das Mantra so lange, bis du voller Kraft bist.
3. Der gelbe Engel vor deinem Solarplexus läßt das Licht Gottes in dich hinein fließen. Fülle dich mit Licht und denke: "Om gelber Engel, mit dir fließt das Licht Gottes in mich hinein." Denke so lange das Mantra "Licht", bis du voller Licht bist.

4. Der rote Engel der Liebe vor deinem Herzchakra (in der Mitte des Brustkorbs) füllt dich mit Liebe. Visualisiere den roten Engel vor dir, denke das Mantra "Liebe" und öffne damit dein Herzchakra. Spüre Liebe in dir und zu allen Wesen. Denke: "Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

5. Der rosa Engel der guten Rede steht vor deinem Halschakra. Visualisiere den Engel und denke: "Ich sende mit meinen Worten Liebe, Licht und Wahrheit in die Welt. Ich bin voller Liebe, Sanftmut und Frieden."

6. Der weiße Engel der Weisheit fliegt vor deinem Stirnchakra. Er öffnet dein drittes Auge und bringt dir Klarheit. Denke: "Ich bin von Wahrheit, Klarheit und Reinheit erfüllt. Ich sehe die Dinge wie sie wirklich sind. Om Klarheit, Klarheit, Klarheit."

7. Der goldene Engel des Himmels läßt das Licht des Himmels in dich hinein fließen. Werde zu einem goldenen Engel des Glücks und denke: "Ich verbinde mich mit der Energie des Himmels. Der Heilige Geist fließt in mich hinein und füllt mich mit Frieden und Glück. Ich werde zu einem goldenen Engel des Lichts. Ich spüre Frieden, Liebe und Glück in mir. Ich sende Licht, Liebe und Glück zu allen Menschen." Werde zu einem Friedenstifter. Stifte Frieden, Liebe und Glück in der Welt.



Der Teufel

**19. Auf der Erde gibt es Gut und Böse. Sei dir deiner negativen Eigenschaften klar bewusst. Dann kannst du sie kontrollieren, erziehen und überwinden. Welche negative Eigenschaft hast du ? Wut, Trauer, Trägheit, Angst, Sucht, Sehnsucht, Stolz, Habgier oder Neid ? Wenn du deine negativen Eigenschaften mit der richtigen Technik überwindest (Gedankenarbeit, Meditation), gelangst du ins Licht. Welcher positive Gedanke hilft dir?**

*Wikipedia: Der Teufel (von altgriechisch Diábolos, wörtlich ‚Durcheinanderwerfer‘ im Sinne von ‚Verwirrer, Faktenverdrehler) wird in verschiedenen Religionen als eigenständiges, übernatürliches Wesen angesehen. Er spielt im Christentum und im Islam eine besondere Rolle als Personifizierung des Bösen. In der christlichen Kunst wird er oft als Engel mit schwarzen Flügeln oder als „Junker“ mit Pferdefuß dargestellt. Im Islam symbolisiert eine schwarze Gestalt seine korrumpierte Natur. Im Buddhismus nimmt Mara oder auch Devadatta die Stelle eines „teuflischen“ Dämonenwesens ein.*

*Im Christentum ist der Teufel der Inbegriff des Bösen. Er wird auch (abweichend von der alttestamentlichen Bedeutung dieser Namen) Satan oder Luzifer genannt. Der Teufel wird dabei als ein gefallener Engel angesehen, der gegen Gott rebellierte. Die Widersagung des Bösen (Abrenuntiatio diaboli) gehört in der römisch-katholischen Kirche zum Ritus der Taufe und zur Erneuerung der Taufversprechen in der Feier der Osternacht. Im Katechismus der Katholischen Kirche heißt es in 391–394 über den Satan: „Die Schrift bezeugt den unheilvollen Einfluß dessen, den Jesus den ‚Mörder von Anfang an‘ nennt (Joh 8,44) und der sogar versucht hat, Jesus von seiner vom Vater erhaltenen Sendung abzubringen [Vgl. Mt 4,1–11.]. ‚Der Sohn Gottes aber ist erschienen, um die Werke des Teufels zu zerstören‘ (1 Joh 3,8). Das verhängnisvollste dieser Werke war die lügnerische Verführung, die den Menschen dazu gebracht hat, Gott nicht zu gehorchen.*

*Die Macht Satans ist jedoch nicht unendlich. Er ist bloß ein Geschöpf; zwar mächtig, weil er reiner Geist ist, aber doch nur ein Geschöpf: er kann den Aufbau des Reiches Gottes nicht verhindern. Satan ist auf der Welt aus Haß gegen Gott und gegen dessen in Jesus Christus grundgelegtes Reich tätig. Sein Tun bringt schlimme geistige und mittelbar selbst physische Schäden über jeden Menschen und jede Gesellschaft. Und doch wird dieses sein Tun durch die göttliche Vorsehung zugelassen, welche die Geschichte des Menschen und der Welt kraftvoll und milde zugleich lenkt. Daß Gott das Tun des Teufels zuläßt, ist ein großes Geheimnis, aber ‚wir wissen, daß Gott bei denen, die ihn lieben, alles zum Guten führt‘ (Röm 8,28).“*

<https://www.ekd.de/Teufel-11270.htm>

*Der Teufel wird in der Bibel als Gegenspieler Gottes dargestellt. Sein Ziel ist es, die Menschen und Gottes Schöpfung zu zerstören. Er verkörpert den Widerspruch zu*

*Gott. Ein anderes Wort für Teufel ist „Satan“. Das kommt aus dem Hebräischen und bedeutet ursprünglich „Feind“. Es meint jemanden, der sich gegen jemand anderen stellt und ihn an seinem Tun hindern will (1 Kön 11,14.23.25).*

*Das griechische Wort für Teufel ist diabolos, was von dem Verb „durcheinanderbringen“ kommt. Es kommt neben „Satan“ häufig im Neuen Testament vor. Der Teufel will Gott am Aufrichten seines Reiches hindern. Er begegnet Jesus zum Beispiel als Versucher (Mt 4,1–11) und als Feind (Offb 12,9). Jesus treibt viele Dämonen aus, die als Diener des Teufels gesehen wurden (Mk 5,1–20; Mt 8,16). Im Johannesevangelium ist der Teufel derjenige, der die Welt beherrscht (Joh 12,31[KC8] ), aber schlussendlich von Gott überwunden und besiegt wird.*

*Der Glaube an den Teufel bestimmte die ersten Jahrhunderte nach Christus und war vor allem im Mittelalter sehr stark. Selbst der Reformator Martin Luther war sich sicher, den Teufel mit eigenen Augen gesehen zu haben. Heute glauben die meisten Christinnen und Christen nicht mehr, dass es einen sichtbaren und körperlich erfahrbaren Teufel gibt. Allerdings gibt es nach wie vor Böses in der Welt.*

<https://jesus-glauben.de/sagt-die-bibel-ueber-satan/>

*Satan war ein gesalbter Cherub, einer der höchsten Engel. Er war im Himmel, ein Geschöpf von höchstem Rang und hoher Position, von Gott als ein „Abbild der Vollkommenheit“ erschaffen. Aber Satan wendete seine Augen von seinem Schöpfer ab und begann stattdessen, die Schöpfung und sich selbst zu bewundern. „Du hast deine Weisheit verdorben in all deinem Glanz.“ Hesekeil 28,17. Er wurde stolz und erhöhte sich selbst. Der Wunsch zu herrschen kam in ihm auf. Er wollte gerne Gottes Platz einnehmen.*

*„Wie bist du vom Himmel gefallen, du schöner Morgenstern! Wie wurdest du zu Boden geschlagen, der du alle Völker niederschlugst! Du aber gedachtest in deinem Herzen: ‚Ich will in den Himmel steigen und meinen Thron über die Sterne Gottes erhöhen, ich will mich setzen auf dem Berg der Versammlung im fernsten Norden. Ich will auffahren über die hohen Wolken und gleich sein dem Allerhöchsten.‘“ Jesaja 14,12-15.*

*Das Problem begann mit „Ich will“. Satan beschloss, nicht mehr auf Gottes Stimme zu hören und fing an, seinen eigenen Willen zu suchen. Stellt man einen anderen Willen über Gottes Willen, so behauptet man damit, dass Gottes Willen nicht vollkommen ist. Als Satan sagte „Ich will“, war dies der Beginn der Sünde. Gott gibt sich selbst den Namen „Ich bin“ (2. Mose 3,14). Er leiht diesen Namen niemand anderem.*

*„Und es entbrannte ein Kampf im Himmel: Michael und seine Engel kämpften gegen*

*den Drachen. Und der Drache und seine Engel kämpften, doch sie siegten nicht und ihre Stätte wurde nicht mehr gefunden im Himmel. Und es wurde herausgeworfen der große Drache, die alte Schlange, die da heißt: Teufel und Satan, der die ganze Welt verführt, und er wurde auf die Erde geworfen, und seine Engel wurden mit ihm dahin geworfen.“ Offenbarung 12,7-9.*

*Satan bekam die Herrschaft über die Erde. Er will sich selbst als Gott dieser Welt präsentieren. Die Welt befindet sich somit nicht unter der direkten Kontrolle von Gott, sondern unter der von Satan. Er hat praktisch freie Hand und kann tun, was ihm gefällt. Jesus nennt Satan den „Fürst dieser Welt“ (Johannes 12,31). Der Apostel Paulus bezeichnet ihn als den „Gott dieser Welt“ (2. Korinther 4,4). Satan appelliert an den Stolz der Menschen. Er will, dass die Menschen sich ausschließlich mit sich selbst beschäftigen.*

*Das Satan der Gott dieser Welt ist, bedeutet nicht, dass Gott aus dem Spiel wäre. Jesus sagt so: „Mir ist gegeben alle Gewalt im Himmel und auf Erden.“ Matthäus 28,18. Das bedeutet, dass die Erde jetzt eine Kampfarena dieser beiden Mächte ist. Gott sandte Jesus, um einen neuen Weg für die Menschen zu bahnen. Alle, die an Gottes vollkommenen Willen glauben und Jesus auf diesem Weg folgen, bilden eine Gemeinschaft, die Satans Machtgewinn auf der Erde widersteht. Wir können die Sünde überwinden und als ein Licht in dieser dunklen und bösen Welt scheinen. Nachdem diese Welt vergangen ist, wird Gottes Wille für ewig bestehen bleiben. Satan, der große Betrüger, wird zuvor für alle Ewigkeit in den feurigen Pfuhl geworfen werden (Offenbarung 20,10).*

Nils: Ein eindrucksvoller Text, obwohl hier einiges spirituell durcheinander geht. Stolz ist eine gefährliche Eigenschaft auf dem spirituellen Weg. Stolz kann sogar noch auf einer Anfangsstufe der Erleuchtung bestehen bleiben. Dann fühlt sich der Erleuchtete großartig und überhöht sich über seine Mitmenschen. In diese Falle geht man leicht, weil die unerleuchteten Anhänger ihren Meister normalerweise überhöhen. Sie strahlen die unerleuchtete Stolzenergie auf den Meister und er wird ihr Opfer, wenn er die Energie nicht durchschaut. Tatsächlich kann diese Energie einen Erleuchteten zu Fall bringen, weil er aus der Einheit mit Gott herausfällt. Wer sich größer fühlt als seine Mitmenschen, kommt wieder in die Ebene der Dualität. Er zerstört damit einen großen Teil seines inneren Glücks und inneren Friedens.

Der Zen-Meister Hakuin strebte bereits als Jugendlicher intensiv nach Erleuchtung. Durch konsequentes spirituelles Üben gelang ihm früh der Durchbruch. Aber da entstand Stolz in ihm. Er fühlte sich als großartigen spirituellen Meister. Bis er einen alten Eremiten traf, der ihn als Ausgeburt der Hölle bezeichnete. Das öffnete Hakuin die Augen. Er ging bei dem Eremiten in die Lehre und wurde zu einem sanftmütigen und bescheidenen Diener seiner Mitmenschen. Ich hatte das Problem als Yogalehrer. Als ich es durchschaute, begann ich aus der Ruhe heraus zu handeln, mich auf meine Yogaschüler zu konzentrieren und sie durch die spirituellen Übungen zu sich selbst

zu führen. Sie beschäftigten sich mit ihren eigenen Problemen und vergaßen mich dabei. Und ich vergaß auch mich selbst und meinen Stolz.

Gott möchte, dass alle Menschen zum Ich Bin gelangen, zu einem Leben im erleuchteten Sein. Er möchte nur nicht, dass sie durch ihre besondere Energie Stolz entwickeln. Er möchte, dass sie ihren Mitmenschen dienen und sich nicht über sie erheben. Eine Hilfe ist es sich kleiner und bedeutungsloser als seine Mitmenschen zu sehen. Ein Erleuchteter empfindet sich als Nichts, dem Willen des Lebens untergeordnet, und bleibt dadurch in der Ruhe und in der Erleuchtung.

Natürlich wird die Welt vom Ego beherrscht. Nach der Aussage vieler Meister wird aber eines Tages die Weisheit in die Welt kommen. Die materialistische Philosophie wird überwunden und es wird ein goldenes Zeitalter entstehen. Die Menschen setzen das innere Glück an die erste Stelle und erschaffen gemeinsam eine Welt der Liebe, des Friedens und des allgemeinen Glücks.

## **Gibt es einen Teufel**

Wenn wir die Bibel genau betrachten, fällt auf, dass von einem Teufel kaum die Rede ist. Moses berichtet nur von einer Schlange, die im Paradies lebt und sich um einen Baum windet. Die Schlange ist im Yoga ein Symbol für die aufsteigende Kundalini-Energie. Sie windet sich um den Baum der Erleuchtung, den mittleren Energiekanal. Die Schlange verkörpert damit die Weisheit vom inneren Glück.

Die Bibel spricht vom Teufel, als Jesus vierzig Tage in der Wüste sitzt und meditiert. Kurz bevor Jesus zur Erleuchtung durchbricht, erscheint ihm der Teufel. Der Teufel will ihn davon abhalten sein Ego aufzulösen und in ein dauerhaftes Leben im Licht zu gelangen. Bevor sich starke innere Verspannungen auflösen, wehren sie sich noch einmal kräftig. Es entstehen starke Unlustgefühle gegen den spirituellen Weg. Die weltlichen Bedürfnisse gaukeln einem Menschen vor, dass sie wichtiger sind als Gott, als das Leben im Licht. Sie treten als großer Verwirrer und Versucher auf.

Man kann den Teufel als das Ego sehen, das sich gegen die Erleuchtung wehrt. Aber dieser Teufel ist kein von uns getrenntes Wesen, sondern ein Teil unser selbst. Er ist eine visualisierte Egoverspannung. In der Bibel wird bildlich beschrieben, was in Wirklichkeit nur das innere Geschehen eines Menschen kurz vor seinem Durchbruch zur Erleuchtung ist. Im Buddhismus heißt der Teufel Mara. Kurz vor der Erleuchtung erscheint Mara dem Buddha. Buddha streckt eine Hand zur Erde, aktiviert damit sein Wurzelchakra und löst die Egoverspannung auf. Mara und seine ganze Armee aus Versuchern verschwinden. Nachdem Buddha den Teufel besiegt hat, fließt das Licht der Erleuchtung in ihn hinein. Bei Jesus heißt es, dass die Engel kamen und ihm dienten, nachdem er sein Ego überwunden hatte.

Es gibt keinen Teufel an sich. In seiner Grundsubstanz besteht der Kosmos aus Licht.

Alles ist Gott. Alles ist rein. Man kann nur die Dinge im Kosmos falsch leben. Man kann sein Ego in den Mittelpunkt stellen. Den richtigen Weg findet man durch die Grundsätze Wahrheit und Liebe. Mit diesen beiden Eigenschaften besiegt man den Teufel. Wer konsequent mit Weisheit und umfassender Liebe durch das Leben geht, kommt eines Tages im Licht (in einem Leben in Gott) an.

Wenn du im Licht bist, befindest du dich einem Einheitsbewusstsein. Die Dualität (Gut und Schlecht) ist aufgehoben. Alles ist richtig so wie ist. Du bist im Sein, in Gott und im Glück. In gewisser Weise befindest du dich über der Welt der Engel und Teufel. Wenn du in der Welt handeln willst, musst du dich wieder in die Dualität begeben. Ein weises Leben auf der Erde besteht darin, die Dualität zu nutzen, um immer weiter ins Licht und in die Liebe zu gelangen.

## **Nihilismus**

Thale: Ich tendiere zum Nihilismus. Ich glaube nicht an das Richtige, das Heilige.

Nils: Das ist ein großer Fehler. Es gibt das absolut Richtige. Es gibt den Kosmos und im Kosmos gibt es bestimmte Gesetze. Es gibt im Kosmos eine Glücksordnung. Der Sinn des Lebens ist es glücklich zu sein. Die Aufgabe des Menschen ist es in sich glücklich zu werden und eine glückliche Welt zu schaffen.

Im Kosmos entwickelt sich alles zum Höheren. Das Höchste ist das Erleuchtungsbewusstsein. Die Aufgabe aller Seelen ist es sich zur Erleuchtung zu entwickeln. Dann werden die Seelen eins mit dem höchsten Bewusstsein. Es gibt eine Evolution zur Erleuchtung.

Ich habe in meinem Leben großes Leid und großes Glück erfahren. Das größte Glück habe ich in der Erleuchtung erfahren. Das Leben hat dem Menschen die Fähigkeit zur Weisheit gegeben. Ich kann deshalb sagen, dass ich das Leid in meinem Leben so weit wie möglich vermeiden und das Glück so weit wie möglich verwirklichen möchte. Wer intensiv das Leid und das Glück im Leben gespürt hat, der kennt seine Lebensaufgabe. Er weiß, dass es den Weg des richtigen Lebens gibt. Diesen Weg kann man als den heiligen Weg bezeichnen.

Nihilisten sind aus meiner Sicht verwirrte Menschen, die durch ihre Fehleinschätzung des Lebens sich und anderen Menschen Schaden zufügen. Ein Nihilist besitzt eine krankhaft negative Psyche. Sie bringt ihn dazu alles zu kritisieren und gleichzeitig den Weg des Positiven nie wirklich ernsthaft auszuprobieren. Ein Nihilist neigt dazu sich und seine Mitmenschen zu zerstören. Ein Nihilist denkt im Kern, dass es das Glück für ihn speziell nicht gibt und auch nicht geben kann, weil die Welt schlecht ist.

Die Ursache des Nihilismus sind Verspannungen im Körper und im Geist des

Nihilisten. Sie sind durch schwierige äußere Lebensumstände (lieblose Kindheit, Leistungsdruck in der Schule, Verletzungen in einer Beziehung) verursacht, können aber durch spezielle Übungen (Yoga, Meditation, positives Denken) und notfalls durch eine Psychotherapie wieder abgebaut werden.

Thale: Die Erfahrung aller Erleuchteten ist subjektiv.

Nils: Gott ist subjektiv erfahrbar. Gott existiert aber nicht nur innerhalb, sondern auch außerhalb des Menschen. Die Physik nähert sich der Erkenntnis, dass es eine oder mehrere höhere Dimensionen in unserem Kosmos gibt. Es gibt ein höheres Informationsfeld. Es gibt ein umfassendes Bewusstsein, das hinter dem materiellen Kosmos existiert. Das ist Gott im Außen, das absolut Heilige.

Nach der Zeugenaussage der Erleuchteten verbindet sich das Erleuchtungsbewusstsein mit dieser höheren Bewusstseinsdimension. Der Erleuchtete wird eins mit dem Absoluten. Er ist dadurch nicht nur besonders glücklich, sondern er kann auch in dieser höheren kosmischen Dimension handeln. Er nimmt teil an den besonderen Eigenschaften des höheren Bewusstseinsfeldes (des Absoluten). Er hat besondere Fähigkeiten, die über die Fähigkeiten normaler Menschen hinausgehen. Geh das große Wagnis ein. Erfahre Gott persönlich. Nur das wird dich in der Tiefe überzeugen. Verwirkliche Gott einfach durch deine spirituellen Übungen, ohne in der Tiefe deiner leidenden Seele an Gott zu glauben. Gott wird sich dir zeigen. Du hast die Kraft viele Jahrzehnte konsequent einen spirituellen Weg zu gehen. Wenn du dich am Anfang von einem erleuchteten Meister segnen lässt, dann wird dein Weg am Ende erfolgreich sein. Aber du musst über den Schatten deines Egos springen. Du musst den Nihilismus in der Tiefe deiner Seele opfern und die Möglichkeit des absolut Guten in Betracht ziehen. Das ist dein Preis für die Erfahrung der absoluten Heiligkeit. Du hast letztlich nur deinen Nihilismus zu verlieren. Du verlierst etwas Bedeutungsloses und gewinnst alles.

Thale: Ununterbrochenes Empfinden von Glück. Anhand welcher Kriterien ist dies erstrebenswert?

Nils: Probiere es aus. Dann weißt du es.

Thale: Kennst du das Ende des Weges?

Nils: Der Weg der Erleuchtung ist endlos. Gott ist unermesslich. Du kannst ewig innerlich weiter wachsen. Wenn du dich selbst gerettet hast, kannst du auch noch alle deine Mitwesen retten. Amma meditierte erst für sich selbst. Als sie genug Erleuchtungsenergie in sich hatte, begann sie auf ihre Mitmenschen zu meditieren und ihnen Glück, Weisheit, Liebe, Kraft und Frieden zu senden. Die meisten Menschen auf der Welt können noch viel von diesen Eigenschaften gebrauchen.

Thale: Ist einem Erleuchteten die Welt nicht egal?

Nils: Ein Erleuchteter hat Frieden (Gleichmut, Egalheit) in sich, aber das Leid seiner Mitwesen ist ihm nicht egal. Wer Gott in sich hat, genügt sich selbst. Aber Gott ist auch Liebe. Die Erleuchtung verwandelt den Menschen und macht ihn von einem Egoisten (Nehmenden) zu einem Liebenden (Gebenden). Sein Ego hat sich aufgelöst und dadurch erkennt er sein Selbst auch in allen seinen Mitwesen. Er sieht ihr Leid und wünscht auch sie glücklich. Die Liebe fließt von ihm zu seinen Mitwesen. Dadurch wird seine Erleuchtung noch umfassender. Ein Erleuchteter ist kein Nihilist, sondern ein Buddha, der sich um das Glück seiner Mitmenschen sorgt.



## Engel der Heilung

20. Heilung. Gelingen. Komme zur Ruhe. Entspanne dich. Heile dich vom Stress des Lebens. Praktiziere die fünf Prinzipien der Gesundheit (gesunde Ernährung, Schadstoffe vermeiden, regelmäßig Sport, ausreichende Entspannung, positives Denken). Finde deinen Weg der Heilung. Informiere dich, denke gründlich nach und gehe konsequent deinen Weg. Nimm die Hilfe von Fachleuten in Anspruch (Ärzte, Heilpraktiker, Psychotherapeuten, Heiler),

wenn sie dir auf deinem Weg weiterhelfen können.

<https://dailyverses.net/de/heilung>

*Er heilt, die zerbrochenen Herzens sind, und verbindet ihre Wunden. Psalm 147:3 | LUT |*

*Und Jesus sprach zu ihm: Geh hin, dein Glaube hat dir geholfen. Und sogleich wurde er sehend und folgte ihm nach auf dem Wege. Markus 10:52 | LUT |*

*Bekannt also einander eure Sünden und betet füreinander, dass ihr gesund werdet. Des Gerechten Gebet vermag viel, wenn es ernstlich ist. Jakobus 5:16 | LUT |*

*Ein fröhliches Herz tut dem Leibe wohl; aber ein betrübtes Gemüt lässt das Gebein verdorren. Sprüche 17:22 | LUT |*

*Macht Kranke gesund, weckt Tote auf, macht Aussätzige rein, treibt Dämonen aus. Umsonst habt ihr's empfangen, umsonst gebt es auch. Matthäus 10:8 | LUT |*

*Und er lehrte in einer Synagoge am Sabbat. Und siehe, eine Frau war da, die hatte seit achtzehn Jahren einen Geist, der sie krank machte; und sie war verkrümmt und konnte sich nicht mehr aufrichten. Als aber Jesus sie sah, rief er sie zu sich und sprach zu ihr: Frau, du bist erlöst von deiner Krankheit! Und legte die Hände auf sie; und sogleich richtete sie sich auf und pries Gott. Und alles Volk freute sich über alle herrlichen Taten, die durch ihn geschahen. Lukas 13:10-17 | LUT |*

*Wirst du der Stimme des HERRN, deines Gottes, gehorchen und tun, was recht ist vor ihm, und merken auf seine Gebote und halten alle seine Gesetze, so will ich dir keine der Krankheiten auferlegen, die ich den Ägyptern auferlegt habe; denn ich bin der HERR, dein Arzt. 2 Mose 15:26 | LUT |*

*Der Geist des Herrn ist auf mir, weil er mich gesalbt hat und gesandt, zu verkündigen das Evangelium den Armen, zu predigen den Gefangenen, dass sie frei sein sollen, und den Blinden, dass sie sehen sollen, und die Zerschlagenen zu entlassen in die Freiheit. Lukas 4:18 | LUT |*

<http://www.bibleinfo.com/de/topics/heilung>

*Die Heilung körperlicher und geistlicher Krankheiten ist ein wichtiger Teil der Mission Christi. Die Bibel sagt in Matthäus 4, 23: Und Jesus zog umher in ganz Galiläa, lehrte in ihren Synagogen und predigte das Evangelium von dem Reich und heilte alle Krankheiten und alle Gebrechen im Volk. 📖 Körperliche Heilung ist allerdings nicht immer das wichtigste und beste Geschenk, das Gott geben kann. Die*

*Bibel sagt in Matthäus 9, 2: Und siehe, da brachten sie zu ihm einen Gelähmten, der lag auf einem Bett. Als nun Jesus ihren Glauben sah, sprach er zu dem Gelähmten. Sei getrost, mein Sohn, deine Sünden sind dir vergeben.*

*Körperliche Heilung findet statt, weil Gott uns auch seelisch und geistlich heilen möchte. Geistliche und seelische Heilung steht uns zur Verfügung, weil Christus für unsere Sünden gestorben ist. Die Bibel sagt in Jesaja 53, 4-5: Fürwahr, er trug unsre Krankheit und lud auf sich unsre Schmerzen. Wir aber hielten ihn für den, der geplagt und von Gott geschlagen und gemartert wäre. Aber er ist um unsrer Missetat willen verwundet und um unsrer Sünde willen zerschlagen. Die Strafe liegt auf ihm, auf daß wir Frieden hätten, und durch seine Wunden sind wir geheilt. ☞*

*Wunderheilungen bestätigten das Werk der ersten Gemeinde Jesu. Die Bibel sagt in Apostelgeschichte 5, 16: Es kamen auch viele aus den Städten rings um Jerusalem und brachten Kranke und solche, die von unreinen Geistern geplagt waren; und alle wurden gesund. ☞ Gott kann unheilbare Krankheiten heilen. Die Bibel sagt in Psalm 107, 20: Er sandte sein Wort und machte sie gesund und errettete sie, daß sie nicht starben. ☞*

## **Heilung durch den Weg der Erleuchtung**

Nils: "Nach fünf Jahren Dauerstress verbunden mit einer schwierigen Beziehung erlitt ich vor 36 Jahren einen Burnout. Ich habe ich dann versucht mich zu heilen. Ich habe alles ausprobiert, was die derzeitige Medizin zu bieten hat. Aber nichts hat geholfen. Meine Theorie ist, dass durch den überstarken Stress während meines Examens viele innere Verspannungen aufgebaut wurden. Heilung müsste dann eintreten, wenn diese Verspannungen wieder abgebaut werden. Meine Hoffnung ist, dass durch meinen spirituellen Weg mein Burnout geheilt wird.

Einige Male bin ich durch meine spirituellen Übungen zur Erleuchtung durchgebrochen. Dann war die Kraftlosigkeit weg und ich war für kurze Zeit geheilt. Leider tauchten dann neue Verspannungen auf und die Erleuchtung verschwand. Ich kann aber sagen, dass Erleuchtung letztlich ein Weg der Heilung ist. Im Laufe der Jahre verschwanden durch meinen spirituellen Weg viele psychosomatische Krankheiten. Das steht so auch in der Hatha-Yoga-Pradipika. Yoga ist ein Heilungsweg. In meinen Yogagruppen wurden vielen Leuten insbesondere bei Rückenproblemen geholfen. Das haben mir viele Teilnehmer bestätigt.

## **Heilmeditation**

Wir sitzen entspannt oder legen uns hin.

1. Sonne = Wir visualisieren über uns eine schöne Sonne, heben beide Hände

seitlich in Kopfhöhe an und denken mehrmals das Mantra "Sonne". Wir lassen das Licht der Sonne auf uns herab fließen und massieren es in den Körper ein.

2. Erdkugel = Wir visualisieren unter uns die Erdkugel, reiben mit den Händen (oder Füßen) die Erde und denken: "Ich sende Licht zur ganzen Erde. Mögen alle Wesen auf der Welt glücklich sein."
3. Heilmassage = Wir überlegen, welcher Körperteil von uns im Moment der Heilung bedarf. Wir lassen Licht in ihn hinein fließen, massieren ihn kreisend und denken längere Zeit das Wort "Licht" als Mantra. Durch die Lichtmassage lösen wir die Verspannungen in dem jeweiligen Körperbereich und ermöglichen ihm dadurch die Selbstheilung. Wir können das Licht in einer Farbe visualisieren, bei der wir das Gefühl haben, dass sie uns heilt. Wir denken den Namen der Farbe als Mantra. Wir können nacheinander auch in mehrere Körperteile Licht einmassieren.
4. Kosmos = Wir visualisieren um uns herum den Kosmos voller Sterne, machen große Kreise mit den Armen und denken: "Om Kosmos. Ich nehme das Leid in meinem Leben an. Ich gehe konsequent den Weg der Gesundheit und der Heilung."
5. Engel der Heilung = Wir visualisieren vor oder über uns den Engel der Heilung. Wir reiben die Hände vor dem Herzchakra und denken: "Om Engel der Heilung. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg."
6. Heilfrage = Wir konzentrieren uns auf den heilungsbedürftigen Körperbereich oder auf ein persönliches Problem. Wir denken darüber nach, was der Weg unserer Heilung ist. Was sagt unsere innere Weisheit, was wir zu tun haben? Welche hilfreichen Gedanken fallen uns ein? Wir denken so lange nach, bis wir mit der Problemlösung zufrieden sind. Wenn wir keine Antwort hören, sind wir entweder blockiert (wir wollen die wahren Ursachen des Problems nicht sehen) oder wir können nur schlecht Kontakt mit unserer inneren Stimme aufnehmen (wir spüren uns selbst nur schlecht). Der beste Weg ist es dann, langsam ins Nachdenken zu kommen.
7. Mitmenschen = Wir bewegen eine Hand segnend in Höhe des Herzchakras und denken: "Ich sende Licht zu (Name). Mögen alle Menschen, die das gleiche Problem wie ich haben, geheilt werden." Wir hüllen sie geistig mit Licht ein und lassen Licht in sie hinein fließen. Wir fühlen uns real mit ihnen verbunden.
8. Entspannung = Eine Minute Gedankenstopp. Entspannung.



## Engel des Verzeihens

**21. Sei heute ein Engel des Verzeihens. Was ist heute dein Satz des Verzeihens? Welcher positive Gedanke hilft dir zum Verzeihen zu gelangen? "Ich verzeihe meine Freunden (Feinden, Kindern, Partner), dass ... (Ich verzeihe heute dem Kosmos (Gott), dass mein Weg so schwer ist)."**

### **Verzeihung**

Frau: Verzeihen ist etwas für Heilige. Es genügt, dass ich mir selbst verzeihe. Was mir andere angetan haben, mögen sie mit sich selbst ausmachen. Das muss genügen.

Nils: Das genügt nicht. So bleibst du innerlich verhärtet. Du blockierst deine Glücksenergie. Du belastest alle deine zukünftigen Beziehungen. Es ist sehr wichtig zum Verzeihen zu gelangen. Auch wenn es manchmal sehr schwierig ist. Verzeihen ist etwas für Heilige und für Unheilige, damit sie innerlich heil (ganz, gesund) werden. Wer Frieden in sich und auf der Welt möchte, sollte es lernen zu verzeihen.

### ***Was sagt die Bibel über Vergebung?***

*Lukas 17, 3-4 Seht euch also vor!« »Wenn dein Bruder sündigt, weise ihn zurecht,*

*und wenn er sein Unrecht einsieht, vergib ihm. Selbst wenn er siebenmal am Tag gegen dich sündigt und siebenmal wieder zu dir kommt und sagt: ›Ich will es nicht mehr tun‹, sollst du ihm vergeben.«*

*Epheser 4, 32 Geht vielmehr freundlich miteinander um, seid mitfühlend und vergebt einander, so wie auch Gott euch durch Christus vergeben hat.*

*Micha 7, 18 Herr, wo sonst gibt es einen Gott wie dich? Allen, die von deinem Volk übrig geblieben sind, vergibst du ihre Schuld und gehst über ihre Verfehlungen hinweg. Du hältst nicht für immer an deinem Zorn fest; denn Güte und Liebe zu erweisen macht dir Freude.*

*Psalm 103, 8 Der Herr ist voll Liebe und Erbarmen, voll Geduld und unendlicher Güte.*

*Lukas 6, 36 Seid barmherzig, wie euer Vater barmherzig ist.*

*Matthäus 18, 21-22 Da wandte sich Petrus an Jesus und fragte: »Herr, wie oft muss ich meinem Bruder vergeben, wenn er immer wieder gegen mich sündigt? Siebenmal?« – »Nein«, gab Jesus ihm zur Antwort, »nicht siebenmal, sondern siebenundsiebzigmal!«*

## **Ulla trifft Gott**

Ulla : Als ich in den Kindergottesdienst geschickt wurde, hörte ich gerne die Geschichten von Jesus.

Dann folgte eine lange Zeit des Schlafens, wie ich es heute beschreiben würde. Ich hatte mehrere Freundschaften, aber immer das Gefühl, es war nicht der Richtige. Bis ich so richtig an den Falschen geriet, mit dem ich über 30 Jahre eine verzweifelte Beziehung hatte. Einerseits wollte ich immer weg von ihm, weil er mir nicht gut tat und auch gar nicht zu mir passte. Andererseits gelang es mir aus den verschiedensten Gründen nicht.

Aber diese negative Beziehung hatte immerhin den Vorteil, dass ich mich langsam für Religionen interessierte. Da mein Mann immer sehr früh ins Bett ging, ich aber lange noch auf war, beschäftigte ich mich mit den verschiedenen Religionen. Ich bete aus Gewohnheit seit dem Kindergottesdienst immer zu Gott. Ich kam ins Schwanken. Gott oder Göttin? Ich wollte es wissen. Ich machte eine Fantasiereise. Ich wollte die Göttin auf einer Lichtung treffen! Ich stellte mir vor, wie ich mich wandermäßig anzog, mein kleines Haus durch das Gartentor verließ und einen wunderschönen Waldweg mit Blumen am Rand entlang wanderte, bis ich zu der Lichtung kam, auf der die Göttin auf mich warten würde! Diese Meditation untermalte ich mit einer bestimmten Musik.

Ganz allmählich machte sich die Meditation selbstständig. Der Weg stieg langsam an, ohne beschwerlich zu wirken, und die Vegetation verlor sich. Als ich um mich sah, war links und rechts vom Weg plötzlich nur Leere und der Weg bekam eine sanfte hellbraune Tönung von den Steinen, die den Weg pflasterten. Als ich höher gestiegen war, sah ich vor mir ein strahlendes Licht, auf das ich genau zuing. Beim Näherkommen sah dieses wunderbare, warme Licht aus wie eine griechische Götterstatue. Das war für mich der Beweis, dass es nicht meine Phantasie sein konnte, die mir da einen Streich spielte. Denn die griechischen und römischen Götter hatte ich nie für voll genommen mit ihrem allzu menschlichen Verhalten.

Ich ging auf diese wunderbare strahlende, Liebe aussendende Licht zu und fragte einfach nur: "Also doch keine Göttin?" Das Lichtwesen drehte sich zu mir, änderte seine Gestalt und ich blickte in mein eigenes Gesicht. Und als ob dieses Wesen zu meinem Inneren sprach, wusste ich plötzlich, dass das Göttliche alles in sich trägt, weiblich, männlich und alles andere. Ich erkannte, dass jeder von uns ein winziger Teil von diesem Göttlichen Wesen ist, welches sich nichts sehnlicher wünscht, als sich wieder mit uns zu vereinen. Aber dafür müssen wir wie dieses Göttliche Wesen werden, voller Liebe und Selbstlosigkeit. Und das ist oft ein langer Weg.

Mich überkam eine so wundervolle Wärme, eine so tiefe Liebe und so viel Frieden, dass ich am liebsten immer bei Gott geblieben wäre. Aber leider war ich danach schnell wieder in meinem Körper. Ich fand keine Ruhe mehr und wollte immer und immer wieder zurück zu Gott. Ich meditierte Abend für Abend und war ganz unglücklich, dass das nicht klappte. Dann hatte ich plötzlich den Weg wieder gefunden, aber ich sah viele Wege abzweigen. Ich erkannte, dass man immer acht auf seinen eingeschlagenen Weg haben soll, um nicht wieder zurück zu fallen. Und dann hörte ich in meinem Innersten die Stimme wieder, die sagte: "Warum verbrauchst Du unnötige Zeit, mich wieder zu sehen? Lebe Dein Leben und sei glücklich und mache andere glücklich. Dann hast Du viel getan." Seit dem Tag hat sich mein Leben radikal verändert. Ich habe keine Ängste mehr, kann in die Herzen der Menschen sehen, habe keinen Ehemann mehr, kein Haus mehr, kein Geld mehr und bin absolut glücklich.



## Egoopfer

- 22. Nimm die Dinge so an, wie sie sind. Lass deine falschen Wünsche los. Besinne dich auf deine positiven Ziele. Auf welchem Weg kannst du deine Ziele erreichen? Wer große Ziele erreichen will, muss dafür etwas opfern. Er muss auf etwas verzichten und mit Selbstdisziplin seinen Weg gehen. "Meine Ziele sind ... Mein Weg ist... Mein Opfer (Einsatz) ist ..." Vorwärts mit Kraft. Gelingen.**

<https://www.die-bibel.de/bibeln/online-bibeln/einheitsuebersetzung/>

*Die Kreuzigung: 31 Dann führten sie Jesus hinaus, um ihn zu kreuzigen. Auf dem Weg trafen sie einen Mann aus Zyrene namens Simon; ihn zwangen sie, Jesus das Kreuz zu tragen. So kamen sie an den Ort, der Golgota genannt wird, das heißt*

*Schädelhöhe. Und sie gaben ihm Wein zu trinken, der mit Galle vermischt war; als er aber davon gekostet hatte, wollte er ihn nicht trinken. Nachdem sie ihn gekreuzigt hatten, warfen sie das Los und verteilten seine Kleider unter sich. Dann setzten sie sich nieder und bewachten ihn. Über seinem Kopf hatten sie eine Aufschrift angebracht, die seine Schuld angab: Das ist Jesus, der König der Juden. Zusammen mit ihm wurden zwei Räuber gekreuzigt, der eine rechts von ihm, der andere links. Die Leute, die vorbeikamen, verhöhnten ihn, schüttelten den Kopf und riefen: Du willst den Tempel niederreißen und in drei Tagen wieder aufbauen? Wenn du Gottes Sohn bist, hilf dir selbst, und steig herab vom Kreuz! Auch die Hohenpriester, die Schriftgelehrten und die Ältesten verhöhnten ihn und sagten: Anderen hat er geholfen, sich selbst kann er nicht helfen. Er ist doch der König von Israel! Er soll vom Kreuz herabsteigen, dann werden wir an ihm glauben. Er hat auf Gott vertraut: der soll ihn jetzt retten, wenn er an ihm Gefallen hat; er hat doch gesagt: Ich bin Gottes Sohn. Ebenso beschimpften ihn die beiden Räuber, die man zusammen mit ihm gekreuzigt hatte.*

*Der Tod Jesu: 27,45 Von der sechsten bis zur neunten Stunde herrschte eine Finsternis im ganzen Land. 46 Um die neunte Stunde rief Jesus laut: Eli, Eli, lema sabachtani?, das heißt: Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen? 47 Einige von denen, die dabeistanden und es hörten, sagten: Er ruft nach Elija. 48 Sogleich lief einer von ihnen hin, tauchte einen Schwamm in Essig, steckte ihn auf einen Stock und gab Jesus zu trinken. 49 Die anderen aber sagten: Lass doch, wir wollen sehen, ob Elija kommt und ihm hilft. 50 Jesus aber schrie noch einmal laut auf. Dann hauchte er den Geist aus. 51 Da riss der Vorhang im Tempel von oben bis unten entzwei. Die Erde bebte und die Felsen spalteten sich. 52 Die Gräber öffneten sich und die Leiber vieler Heiligen, die entschlafen waren, wurden auferweckt. 53 Nach der Auferstehung Jesu verließen sie ihre Gräber, kamen in die Heilige Stadt und erschienen vielen. 54 Als der Hauptmann und die Männer, die mit ihm zusammen Jesus bewachten, das Erdbeben bemerkten und sahen, was geschah, erschrakten sie sehr und sagten: Wahrhaftig, das war Gottes Sohn! 55 Auch viele Frauen waren dort und sahen von weitem zu; sie waren Jesus seit der Zeit in Galiläa nachgefolgt und hatten ihm gedient. 56 Zu ihnen gehörten Maria aus Magdala, Maria, die Mutter des Jakobus und des Josef, und die Mutter der Söhne des Zebedäus.*

Nils: Zur Auferstehung gibt es verschiedene Theorien. In letzter Zeit wird in den Medien (BBC) verbreitet, dass Jesus seine Kreuzigung überlebt hat und in Indien gestorben ist. Aus wissenschaftlicher Sicht ist das der wahrscheinlichste Fall. Jesus wurde am Kreuz mit einer Substanz betäubt, als er das Essigwasser zu trinken bekam. Daraufhin hielten ihn die Soldaten für tot und erlaubten es ihn vorzeitig zu beerdigen. Sonst starben Gekreuzigte typischerweise etwa drei Tage nach der Kreuzigung. Jesus hing nur einige Stunden am Kreuz. Dann wurden entweder die Wächter bestochen oder es gab einen Geheimgang, durch den Jesus aus dem Grab herausgetragen und anschließend gesund gepflegt wurde. Dann ist er seinen Jüngern nicht als Geist, sondern real erschienen. Und danach ist er nach Indien geflohen, um weiterer

Verfolgung zu entgehen. Dort verbreitete er seine Lehre weiter und starb um 80 n.Chr. Von ihm wurde ein Fußabdruck genommen und dem Grabmal beigelegt. Auf dem Fußabdruck können die Kreuzeswunden heute noch besichtigt werden. Soweit der Bericht der BBC. Diese Version ist wissenschaftlich gesehen viel wahrscheinlicher als die Dematerialisierung seines Körpers in Licht, obwohl ich auch das auch für möglich halte.

Für mich ist es nicht entscheidend, ob Jesus am Kreuz gestorben ist. Wichtig ist nur, dass Jesus erleuchtet (ein Sohn Gottes) war und dass seine spirituelle Lehre richtig ist. Ich finde die Bergpredigt wunderbar. Jesus ist nach meiner Interpretation der Bibel nach der 40tägigen Meditation in der Wüste zur Erleuchtung gelangt. Durch das Leid seiner Kreuzigung ist er in die höchste spirituelle Ebene aufgestiegen, lebt ewig und kann uns allen auf unserem Weg helfen. Das ist für mich zentral.



**Edith Stein**

Edith Stein ist eine Heilige der heutigen Zeit. Sie wurde 1998 von Papst Johannes Paul II heilig gesprochen. Edith Stein wurde am 12. Oktober 1891 als deutsche Jüdin in Breslau geboren. Sie studierte in Göttingen und promovierte in Freiburg zur Doktorin der Philosophie. Sie war eine Vorkämpferin für die Emanzipation der Frauen, eine Lehrerin der Einheit aller Religionen und eine große spirituell Suchende. 1921 las sie ein Buch von Teresa von Avila. Edith Stein erkannte, dass der dort beschriebene spirituelle Weg auch ihr Weg war. Teresa von Avila lehrte das strenge spirituelle Üben und die große Opferung des Egos. Jesus war für sie vor allem ein Vorbild der Liebe und der Egoopferung.

Edith Stein ahnte bereits am Anfang ihres spirituellen Weges, dass sie ein Opfer der Nationalsozialisten und eine christliche Märtyrerin werden würde und dass genau das ihr Weg in ein kosmisches Bewusstsein und zur Erleuchtung war. Ihr ganzes Leben

lang als Christin rang in ihr die Angst vor dem großen Opfer mit dem Willen zur radikalen Christusnachfolge. Sie siegte jeden Tag und wuchs daran immer weiter ins Licht. Ihre Heiligkeit nahm beständig zu.

Edith Stein gab ihren jüdischen Glauben und damit weitgehend auch den Kontakt zu ihren jüdischen Freunden auf. Sie wurde Christin und trat in den Orden der Unbeschuhten (radikalen) Karmelitinnen ein. Zuerst lebte sie in einem Kloster in Köln. Sie hielt Vorträge in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Nach der Machtergreifung der Nationalsozialisten wurde sie zu ihrem Schutz in die Niederlande geschickt. Aber 1940 besetzte Adolf Hitler Holland. Und 1942 wurden alle katholischen Christen, die von jüdischen Eltern abstammten, verhaftet und in den Konzentrationslagern vergast.

Edith Stein wurde in das Konzentrationslager Westerbork gebracht und von dort aus nach Auschwitz deportiert. Zeugen berichteten: „Edith Stein ging unter den verzweifelten Frauen umher wie ein Engel. Sie war völlig gefasst und gelassen. Sie nahm sich der Kinder im Konzentrationslager an, wusch sie, kämmte sie und sorgte für Nahrung. Sie half und tröstete, wo sie konnte. In ihren Augen leuchtete der Glanz einer heiligen Karmelitin. Um sie herum war eine Atmosphäre himmlischen Friedens.“

Edith Stein hatte ihr großes Egoopfer erbracht und war dadurch zur dauerhaften Erleuchtung gelangt. Sie starb als Erleuchtete in einem Erleuchtungsbewusstsein. Das Bewusstsein vor dem Tod entspricht nach den Aussagen der erleuchteten Meister dem Bewusstsein nach dem Tod. Edith Stein wird zu Recht als Heilige verehrt. Sie sieht uns vom Jenseits aus und hilft von dort aus allen Menschen, die sich geistig mit ihr verbinden.



# Zielstrebigkeit

**23. Wer jeden Tag einen Schritt vorwärts geht, kommt eines Tages an seinem Ziel an. Nutze deine Lebenszeit. Was ist dein Lebensplan? Was sind deine Ziele? Was ist dein Weg? Was ist heute dein kleiner Schritt? Gelingen.**

<http://www.rpi-loccum.de/material/ru-in-der-sekundarstufe-1/schzeit>

*„Zeit“ ist ein Thema, das Theologen und Theologinnen immer wieder unter den verschiedensten Gesichtspunkten beschäftigte. Die Erfahrung zeigte, dass die Frage, wie ich mit meiner Zeit umgehe, eine Frage ist, die bereits Schüler/innen der 7. Klasse beschäftigt. Die Schülerinnen und Schüler erleben ihre eigene Zeitplanung, die die verschiedenen Aktivitäten manchmal kaum miteinander kombinierbar sein lässt. Sie erleben die Zeitplanung anderer; sie werden mit selbst- und fremdbestimmter Zeit konfrontiert, und sie leben in einer Gesellschaft, in der das Zeitsparen immer bedeutender wird. An diese Erfahrungen anknüpfend, sollen sich die Schüler/innen ihres eigenen Umgangs mit „Zeit“ bewusster werden. Sie sollen Möglichkeiten der Strukturierung und des Umganges mit „Zeit“ kennen lernen und Möglichkeiten entdecken, die dem jüdisch-christlichen Glauben entsprechen.*

## Der spirituelle Tagesplan

Für Nils ist der spirituelle Tagesplan die zentrale Technik auf dem Weg ins Licht. Hauptsächlich mit einem sehr sensibel und gleichzeitig sehr konsequent praktizierten Tagesplan löst er die Verspannungen in seinem Körper und seinem Geist. Wenn wir jeden Tag genug spirituell üben, sind wir eines Tages erleuchtet. Wie viele Stunden ein Mensch am Tag üben muss, um das Ziel des dauerhaften Lebens im Licht (im Glück) zu erreichen, ist individuell verschieden. Es hängt von den Fähigkeiten und der äußeren Situation des Menschen ab.

Nils meditiert jeden Tag etwa sechs Stunden (in drei bis vier Teilen) und geht zweimal eine Stunde spazieren. Er macht eine Stunde Yoga (zweimal dreißig Minuten) und liest zwei Stunden in einem spirituellen Buch. Drei bis vier Stunden am Tag arbeitet er für das Glück seiner Mitmenschen. Letztlich übt er immer. Er verteilt seine spirituellen Übungen so über den Tag, dass ein ständiger innerer Reinigungsprozess aufrechterhalten wird. Wenn man vor den Schafen meditiert, geht die Meditation während des Schlafes von alleine weiter. Wenn man entspannt arbeitet, wird die Arbeit zu einer Meditation. Auch essen, schlafen, arbeiten und fernsehen sind für Nils spirituelle Übungen.

Ein spiritueller Mensch spürt genau, wann er welche Technik braucht. Wenn der Körper schlaff wird, geht er spazieren. Wenn der Geist zu unruhig ist, macht er etwas

Yoga oder meditiert. Wenn der Geist sich gegen den spirituellen Weg wehrt, liest er so lange in einem spirituellen Buch, bis er sich selbst wieder von der Großartigkeit der Erleuchtung überzeugt hat. Ein spiritueller Mensch spürt in seine innere Verspannung hinein und wendet die Techniken an, mit denen sie aufgelöst wird. Das ist meistens genau das, was der Körper und der Geist gerade nicht wollen. Da wo die neurotische Abwehr ist, da liegt der Weg ins Licht. Andererseits muss man dem Körper und dem Geist auch etwas das geben, was sie möchten. Sonst verspannt man sich. Der Weg des inneren Glücks erfordert viel Weisheit und inneres Gespür. Er muss jeden Tag sensibel und sehr individuell entwickelt werden.

Kahlan (Jesus.de): Was ich sehr interessant fand, dass du eine Tagesstruktur hast, ein System.....denn das war und ist ja auch im monastischen Leben so, dass es eine Struktur, eine Ordnung gibt....und dass genau dies für viele Klosterurlauber/besucher ein Anziehungspunkt ist und sie darin zur Ruhe kommen können.

Nils: Genauso ist es. Man kommt durch eine spirituelle Tagesstruktur in sich zur Ruhe. Aber in den meisten Klöstern besteht die Gefahr, dass man zu viel arbeitet, zu viele Rituale macht oder zu viele Kontakte zu seinen Mitmenschen hat. Dann verbraucht man seine Energie in äußeren Dingen. Sie kann sich nicht nach innen wenden. Wenn man extrem in der Ruhe und im Nichtstun lebt, wendet sich die Lebensenergie ab einem bestimmten Punkt nach innen. Dann beginnt sie die inneren Verspannungen aufzulösen, den Menschen innerlich zu heilen und ins Licht wachsen zu lassen. Dieser Punkt ist schwer zu finden und schwer zu halten. Erst fühlt sich die Stille unerträglich langweilig an, dann beginnt es in einem zu brodeln, und dann ist der Eremit plötzlich in Gott und im Glück.

ma.be (Jesus.de) : Ich muss und will lernen mich in den Liegestuhl in die Sonne zu setzen, denn Jesus hat alles für uns vollbracht.

Nils: Jesus hat alles vollbracht, in dem er uns den Weg gezeigt hat. Gehen müssen wir den Weg aber selbst. Finden können wir den Weg nur, wenn wir die Bibel mit Weisheit und innerem Gespür auslegen. Der Weg ins Licht (Heiligkeit, Paradies) besteht im Wesentlichen aus drei Punkten. 1. Dem Weg der Ruhe (entspannt im Liegestuhl liegen, Gottüberlassenheit) 2. Dem Weg des Übens (Beten, Meditieren) 3. Dem Weg der umfassenden Liebe (Gutes tun, seine Mitmenschen wichtiger nehmen als sich). Alle drei Punkte sind wichtig. Damit unser spiritueller Weg gelingt, müssen sie alle im richtigen Moment, in der richtigen Dauer, auf die richtige Art und im persönlich richtigen Verhältnis praktiziert werden.

## **Bede Griffiths**

Bede Griffiths wurde 1906 in England geboren und starb 1993 in Indien. Er machte Vortragsreisen durch den Westen und löste dort Wellen der Begeisterung aus. Er schrieb viele Bücher. Ein gutes Buch über sein Leben und seine Lehre hat Shirley du

Boulay geschrieben: „Überwindung der Dunkelheit“ (2001).

Bede Griffiths ist der christliche Meister der Einheit aller Religionen und der Anpassung des Christentums an die heutige Zeit. Er lehrte, dass sich die Offenbarungen aller Religionen ergänzen. Erst alle heiligen Bücher aller Religionen ergeben gemeinsam das Ganze. Als spiritueller Mensch kann und sollte man aus den Büchern aller Religionen lernen.

Bede Griffiths war wie viele große Heilige für seine Kirche sehr unbequem. Er erklärte, dass sich die katholische Kirche verändern müsse. Sie sollte neue Wege finden, um die christliche Botschaft auszudrücken. Sie sollte die Liebe und nicht die Sünde in den Mittelpunkt stellen.

Bede Griffiths trat für die Abschaffung des Zwangszölibates für Priester, das Priestertum der Frauen und für die Einrichtung interreligiöser Kommunitäten ein. In seinen Ashram in Indien kamen Menschen aus allen Religionen. Er schickte seine christlichen Schüler zu Meistern anderer spiritueller Traditionen, damit jeder genau den zu ihm persönlich passenden Weg zur Erleuchtung finden konnte.

—> Videos: : [Bede Griffiths talks about the love of God \(3 min.\)](#), [Bede Griffiths talks about God \(5 min.\)](#)



**Der Weihnachtsbaum**

**24. Der Weihnachtsbaum symbolisiert die Erleuchtung des Menschen. Heute bringt der Weihnachtsmann Geschenke. Sei du der Weihnachtsmann. Nicht Haben-Wollen führt ins Glück, sondern der Weg des Gebens. Sei großzügig und übersieh die Schwächen deiner Mitmenschen. Sende allen Wesen Licht: "Ich sende Licht zu (Name). Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."**

*Wikipedia: Der Heilige Abend am 24. Dezember, auch Heiligabend oder Weihnachtsabend genannt, ist der Vorabend des Weihnachtsfestes; vielerorts wird auch der ganze Vortag so bezeichnet. Am Abend findet unter anderem in Deutschland, der Schweiz, in Liechtenstein und in Österreich traditionell die Bescherung statt. Das Fest wird meist im Familienkreis gefeiert. In vielen Familien gehört der Besuch eines Gottesdienstes, entweder am späten Nachmittag (Christvesper, Krippenspiel) oder in der Nacht (Christmette) zum gewohnten Ritual, auch bei Nicht-Kirchgängern. Die Gottesdienste am Heiligen Abend gehören daher in allen Konfessionen zu den am besten besuchten im ganzen Jahr.*

*Weihnachten ist das Fest der Geburt Jesu Christi. Festtag ist der 25. Dezember, der Christtag, auch Hochfest der Geburt des Herrn. Weihnachten ist mit Ostern und Pfingsten eines der drei Hauptfeste des Kirchenjahres. Die weihnachtliche Festzeit beginnt liturgisch mit der ersten Vesper von Weihnachten am Heiligabend (siehe dazu auch Christvesper) und endet in der Form der katholischen Kirche mit dem Fest Taufe des Herrn am Sonntag nach Erscheinung des Herrn.*

*Als kirchlicher Feiertag ist der 25. Dezember seit 336 in Rom belegt. Wie es zu diesem Datum kam, ist ungeklärt. Diskutiert wird eine Beeinflussung durch den römischen Sonnenkult: Kaiser Aurelian hatte den 25. Dezember 274 als reichsweiten Festtag für Sol Invictus festgelegt; zwischen diesem Sonnengott und „Christus, der wahren Sonne“ (Christus verus Sol) zogen frühe Christen Parallelen.*

*Christen und Nichtchristen feiern Weihnachten heute meist als Familienfest mit gegenseitigem Beschenken; dieser Brauch wurde seit 1535 von Martin Luther als Alternative zur bisherigen Geschenkssitte am Nikolaustag propagiert, um so das Interesse der Kinder auf das Fest der Geburt Christi zu lenken. In katholischen Familien fand die Kinderbescherung weiterhin lange Zeit am Nikolaustag statt. Hinzu kamen alte und neue Bräuche verschiedener Herkunft, zum Beispiel Krippenspiele seit dem 11. Jahrhundert, zudem der geschmückte Weihnachtsbaum (16. Jahrhundert), der Adventskranz (1839) und der Weihnachtsmann (19. Jahrhundert). Dieser löste in manchen Regionen das Christkind und den Nikolaus als Gabenbringer für die Kinder ab. Der Besuch eines Gottesdienstes am Heiligen Abend ist für viele Menschen Teil der Festtradition.*

*„Seid untereinander so gesinnt, wie es dem Leben in Christus Jesus entspricht.“ – Phil 2,5–11 EU*



### **Mutter Teresa**

Mutter Teresa wurde am 26.8.1910 in Albanien geboren. Sie gründete 1949 die Missionarinnen der Nächstenliebe, um den Menschen in den Slums von Kalkutta zu helfen. 1979 erhielt sie für ihre Arbeit den Friedensnobelpreis. Sie starb 1997. Die von Mutter Teresa gegründete Gemeinschaft besteht aus viertausend Schwestern und fünfhundert Brüdern. Die Organisation arbeitet heute auf der ganzen Welt, auch in vielen westlichen Ländern. Auch im Westen gibt es eine wachsende Armut. Es gibt einige wenige Reiche, die immer reicher werden. Und es gibt immer mehr Arme, die immer ärmer werden.

Mutter Teresa hatte ein doppeltes Ziel. Zum einen wollte sie die Armut in der Welt beseitigen und eine glückliche Welt aufbauen. Sie erstrebte eine Welt der Liebe, des Friedens und des Glücks. Und zum zweiten wollte sie ihren Mitarbeitern einen spirituellen Weg geben, auf dem sie das innere Glück verwirklichen konnten. Mutter Teresa sagte zu ihren Mitarbeitern: „Wir müssen heilig werden - nicht, weil wir uns als Heilige fühlen wollen, sondern damit Christus in Fülle in uns leben kann.“

Der Hauptweg von Mutter Teresa zur Heiligkeit (Erleuchtung) ist der Weg des Karma-Yoga (der Weg der Liebe). Ein Karma-Yogi arbeitet für das Glück aller Wesen und erweckt dadurch die Energie des inneren Glücks (die Fülle von Jesus Christus) in sich. Mutter Teresa erkannte, dass es grundsätzlich zwei Menschentypen mit unterschiedlichen Wegen zur Erleuchtung gibt. Die eine Sorte Mensch wächst am besten durch den Weg der Ruhe, und die andere braucht vorwiegend den Weg des Helfens. Mutter Teresa bot deshalb in ihrer Organisation zwei Erleuchtungswege an:

den Weg der Kontemplation (Ruhe) und den Weg der aktiven Liebe. Beim Weg der Kontemplation liegt die Betonung auf der Ruhe und beim Weg der Liebe auf der Arbeit für die Mitmenschen. Beides sind aber gemischte spirituelle Wege, da der gemischte spirituelle Weg für die meisten Menschen der effektivste Weg zur Erleuchtung ist.

Wikipedia: Mutter Teresa (Heilige Teresa von Kalkutta; \* 26. August 1910 als Agnes Gonxha Bojaxhiu , Skopje, Mazedonien; † 5. September 1997 in Kalkutta, Indien) war eine indische Ordensschwester und Missionarin albanischer Abstammung. Weltweit bekannt wurde sie durch ihre Arbeit mit Armen, Obdachlosen, Kranken und Sterbenden, für die sie 1979 den Friedensnobelpreis erhielt. In der katholischen Kirche wird Mutter Teresa als Heilige verehrt. Unter anderem wegen der sozialen und hygienischen Zustände in den Sterbehäusern sowie ihrer vermuteten eigentlichen Motivation der Missionierung und nicht der Hilfe sind ihre Arbeit und ihre Person umstritten.

Auf einer Fahrt durch Kalkutta verspürte sie am 10. September 1946 beim Anblick eines Kruzifixes die Berufung, den Armen zu helfen. In ihrem Tagebuch schilderte sie dieses Erlebnis als mystische Begegnung mit Jesus, der sie mit den Worten „Mich dürstet“ dazu aufgefordert habe, ihm in den Ärmsten der Armen zu dienen. Sie suchte um Erlaubnis an, die Klausur der Loretoschwestern für dieses Apostolat einstweilig zu verlassen, erhielt diese aber erst zwei Jahre später. Mutter Teresa wurde zunächst exklausuriert, d. h. sie durfte die Klausur verlassen, blieb aber Ordensfrau. Fortan lebte Mutter Teresa in Kalkutta, wo sie zunächst allein wirkte, bis sich ihr einige frühere Schülerinnen anschlossen. „Mutter Teresa war immer ganz ungekünstelt und sehr nett. [...] Ich habe sie [...] im Jahre 1929 kennengelernt. Damals hatte sie nichts Besonderes an sich. Sie war einfach ein schlichtes, normales Mädchen. Sehr sanftmütig, voller Frohsinn. Hatte an allem, was passierte, ihren Spaß.“ – Sr. Marie-Thérèse Breen: Mutter Teresa, Biographie von Navin Chawla

Die 2007 von Brian Kolodiejchuk, dem Postulator ihres Seligsprechungsverfahrens, in Buchform herausgegebenen Tagebuchnotizen und Briefe von Mutter Teresa belegen, dass sie sich über Jahrzehnte hinweg in einer Glaubenskrise befand. Ihre Zweifel an der Existenz Gottes setzten schon bald nach Gründung ihrer Ordensgemeinschaft ein und haben sie bis zu ihrem Tod nicht mehr verlassen. So schreibt sie: „In meinem Innern ist es eiskalt“ oder „Die Seelen ziehen mich nicht mehr an – der Himmel bedeutet nichts mehr – für mich schaut er wie ein leerer Platz aus.“ Glaubensschwierigkeiten („dunkle Nacht der Seele“) tauchen jedoch auch bei anderen Heiligen auf.

2002 erkannte Papst Johannes Paul II. die Heilung einer Inderin von einem großen Tumor am Magen als ein Wunder an. Im Dezember 2015 wurde die Heilung eines Brasilianers von mehreren Hirntumoren im Jahr 2008 von einer kirchlichen Expertenkommission als Wunder eingestuft und von Papst Franziskus als solches offiziell anerkannt. Die Angehörigen des Mannes hatten demnach Mutter Teresa um

Hilfe gebeten und eine medizinische Expertenkommission hatte die Heilung als wissenschaftlich nicht erklärbar bezeichnet. Mit diesem zweiten durch die Kirche anerkannten Wunder hat sie die Kriterien zur Heiligsprechung erfüllt. Die Heiligsprechung wurde am Vortag ihres liturgischen Gedenktages von Papst Franziskus am 4. September 2016 auf dem Petersplatz in Rom proklamiert und galt als einer der Höhepunkte des ausgerufenen heiligen Jahres der Barmherzigkeit.

Nils: Man muss als Heiliger nicht perfekt sein. Auch Heilige sind Menschen. Menschen können Fehler machen. Aus der Sicht der Erleuchtung sind Fehler sogar Teil des Weges. An Fehlern wächst man. Fehler machen demütig. Ein Erleuchteter integriert seine Fehler und nimmt sich so an wie er ist. Obwohl es natürlich auch gut ist zu den Fehlern zu stehen und sie zu überwinden, soweit es möglich ist. Die sozialen und hygienischen Zustände in den Einrichtungen von Mutter Teresa sollten dem aktuellen medizinischen und hygienischen Stand angepasst werden. Das sollten ihre Nachfolgerinnen verbessern. Mutter Teresa war eine ehrliche Sucherin nach Gott, was man daran erkennen kann, dass sie Zeit ihres Lebens mit Gott gerungen und ihre Zweifel zugelassen hat. Ein Mensch kann Gott nicht ermessen. Auch ein Mystiker darf zweifeln. Ich zweifel auch oft. Gibt es Wunder? Können Erleuchtete Wunder tun? Und wenn ja welche? Ich glaube an Energie- und Gedankenübertragung, weil ich das schon oft selbst erlebt habe. Heilungswunder habe ich schon erlebt. Viele Meister sind mir in Träumen erschienen und haben mir wichtige Informationen mitgeteilt. Auch Mutter Teresa ist mir kurz nach ihrem Tod im Traum erschienen. Daraus erkannte ich, dass sie über die Fähigkeit der Allgegenwart verfügt und eine echte Heilige ist. Wir können sie um Hilfe bitten und werden Hilfe erhalten.

---> Zünde eine Kerze für jemanden an



## Geburt Jesus Christus

### **25. Beginn. Was beginnt heute? Dein Beginn ist gesegnet. Gelingen.**

*Wikipedia: Jesus Christus (von altgriechisch Christos, der Gesalbte) ist nach christlicher Lehre gemäß dem Neuen Testament (NT) der von Gott zur Erlösung aller Menschen gesandte Messias und Sohn Gottes. Mit seinem Namen drückten bereits die Urchristen ihren Glauben aus und bezogen die Heilsverheißungen des Alten Testaments (AT) auf die historische Person Jesus von Nazaret. Als Gesalbte werden im Tanach von Gott erwählte Könige oder Priester bezeichnet.*

*Jesus von Nazaret war ein jüdischer Wanderprediger. Etwa ab dem Jahr 28 trat er öffentlich in Galiläa und Judäa auf. Zwei bis drei Jahre später wurde er auf Befehl des römischen Präfekten Pontius Pilatus von römischen Soldaten gekreuzigt. Das Neue Testament (NT) ist als Glaubensdokument der Urchristen zugleich die wichtigste Quelle der historischen Jesusforschung. Danach hat Jesus Nachfolger berufen, den Juden seiner Zeit das nahe Reich Gottes verkündet und sein Volk darum zur Umkehr aufgerufen. Seine Anhänger verkündeten ihn nach seinem Tod als Jesus Christus, den Messias und Sohn Gottes. Daraus entstand eine neue Weltreligion, das Christentum.*

*Die Taufe Jesu durch Johannes den Täufer gilt als historisches Ereignis, mit dem sein öffentliches Wirken begann. Mk 1,11 EU stellt Jesu Taufe als Gottes einzigartige*

*Erwählung („du bist mein geliebter Sohn“) und sein ganzes folgendes Wirken als Sendung durch Gott dar. Wie Jesus selbst sich verstand, ist manchen Auslegern fraglich, da er sich im NT nie direkt Sohn Gottes nennt. Jesus identifizierte Johannes laut Mk 9,13 mit dem Propheten Elija, an dessen Wiederkunft vor dem Endgericht Juden damals glaubten. (Nils: Wiedergeburt in der Bibel)*

*Antike Quellen erzählen oft von wunderbaren Heilungen, doch nirgends so oft von einer Einzelperson wie im NT. Die Evangelien überliefern von Jesus Heilungs-, Geschenk-, Rettungs-, Normenwunder und Totenerweckungen. Bei den Heilungswundern werden Exorzismen und Therapien unterschieden. Erstere beziehen sich auf damals unheilbare Krankheiten oder Defekte wie „Aussatz“ (alle Arten von Hautkrankheiten), verschiedene Erblindungen und heute als Epilepsie und Schizophrenie bezeichnete Krankheitsbilder. Davon Betroffene galten als „von unreinen Geistern (Dämonen) besessen“ (Mk 1,23). Man vermied Umgang und Berührung mit ihnen, vertrieb sie aus bewohnten Gegenden und lieferte sie so oft dem Tod aus.*

*Beide Textgattungen betonen Jesu Zuwendung zu solchen Ausgegrenzten, auch Nichtjuden, die die Ursache ihrer Ausgrenzung beseitigte und so ihre Isolation aufhob. Ihre Rahmenverse laden oft zu Glauben und Umkehr ein. (Nils: Jesus heilte, um die Menschen letztlich zur vollständige Heilung, zur Erleuchtung, zu führen)*

*Nach Mt 19,12 gebot Jesus seinen Jüngern die Eheschließung nicht, sondern ließ um ihrer Aufgabe willen, der Reich-Gottes-Verkündigung, Ehelosigkeit zu. (Nils: Jesus gab damit seinen Anhängern die Möglichkeit als Yogi, Eremit, Mönch oder in einer Beziehung zu leben.)*

*Die NT-Evangelien zeigen keine Spur einer Partnerschaft Jesu; er kann unverheiratet gewesen sein. Nur das späte apokryphe Philippusevangelium erwähnt in einem unvollständigen, in der Übersetzung ergänzten Vers (6,33): Jesus habe Maria Magdalena [oft auf den Mund] geküsst. Dies weist im Kontext nicht auf eine Partnerschaft, sondern auf das Übertragen einer göttlichen Seelenkraft hin. (Nils: Übertragung der Erleuchtungsenergie)*

***Jesus sagte zu ihm: Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater außer durch mich. (Johannes 14:6)***

Nils: Dieses ist eine viel zitierte und oft missverstandene Bibelstelle. Für mich bedeutet dieser Satz: "Nicht der Weg des äußeren Reichtums macht glücklich, sondern der Weg des inneren Glücks. Wer den Weg des äußeren Glücks geht, kommt nicht in Gott an. Er kommt nicht zur Erleuchtung, zu einem Leben im Licht, zu einem Leben im Reich Gottes. Um zu einem Leben in Gott zu gelangen, muss man den spirituellen Weg gehen. Man muss einem spirituellen Vorbild folgen."  
Manche Christen interpretieren diesen Satz so, dass nur der christliche Glaube zu

Gott führt. Die Folge sind endlose Kämpfe zwischen den Religionen, weil jede Religion meint nur ihr Weg sei der einzig wahre. Tatsache ist aber, dass es viele Wege zur Erleuchtung gibt. Es gibt das Judentum, den Islam, den Hinduismus (hier heißt Gott "Brahman") und den Buddhismus (hier wird der Begriff Nirwana verwendet). Meister Eckhart hat erkannt, dass man letztlich alle Begriffssysteme übersteigen muss, um Gott wirklich zu erfahren. Jesus kann deshalb nicht das einzige Vorbild sein, dass die Menschen zu Gott bringen kann.

Bereits in der Bibel gibt es viele spirituelle Lehrer. Auch Abraham, Moses, Elias und Johannes der Täufer kannten den Weg zu Gott. Jeder Erleuchtete kennt den Weg zu Gott. Jede Religion kann ein Weg zu Gott sein, wenn sie richtig praktiziert wird.

## **Die Bergpredigt**

*1. Selig sind, die da geistlich arm sind; denn ihrer ist das Himmelreich.*

Werde arm im Geiste (Lutherbibel). Mit den Armen meint Jesus seine Jünger, weil sie allen weltlichen Besitz losgelassen haben. Der Begriff "arm" bezieht sich auf etwas Inneres und nicht etwas Äußeres. Äußere Armut führt nicht automatisch zu innerem Glück. Wer in seinem Geist aber alle äußeren Anhaftungen losläßt, gelangt zum Ich Bin und zu einem Leben in Gott.

*2. Selig sind, die da Leid tragen; denn sie sollen getröstet werden.*

Nimm das Leid in deinem Leben an. Leid an sich macht nicht glücklich. Aber wer das Leid in seinem Leben annimmt und sich durch seine spirituellen Übungen darüber erhebt, der wird durch das innere Glück getröstet. Lebe deine Trauer. Trauer kann für das innere Loslassen hilfreich sein. Wir dürfen aber nicht in der Trauer versinken. Nicht die Trauer ist das Zentrum des Lebens, sondern das innere Glück.

*3. Selig sind die Sanftmütigen; denn sie werden das Erdreich besitzen.*

Sei sanftmütig. Wer in der Grundeinstellung der Gewaltlosigkeit und des Sanftmutes gegenüber seinen Mitwesen lebt, der ist innerlich entspannt und gelangt so in ein kosmisches Bewusstsein.

*4. Selig sind, die da hungert und dürstet nach der Gerechtigkeit; denn sie sollen satt werden.*

Geh den Weg der Richtigkeit. Gerechtigkeit bedeutet in der Bibel Richtigkeit. In der Bibel geht es nicht um ein unparteiisches Urteilen und Handeln, sondern um das Leben und Handeln gemäß dem Willen Gottes: „Nur dann werden wir (vor Gott) im Recht sein, wenn wir darauf achten, dieses ganze Gesetz vor dem Herrn, unserem Gott, so zu halten, wie er es uns zur Pflicht gemacht hat“ (Dtn 6,25). Nach dem richtigen Leben zu hungern, heißt nach einem Leben im Licht (Erleuchtung, Heiligkeit) zu hungern. Wer hungrig nach innerem Glück ist, der wird eines Tages durch ein Leben in Gott gesättigt werden.

*5. Selig sind die Barmherzigen; denn sie werden Barmherzigkeit erlangen.*

Sei mitfühlend. Wer voller Mitgefühl ist, wird das Mitgefühl des Kosmos erfahren. Wer auch seine Feinde liebt, in dem entsteht innere Harmonie. Wer im Schwerpunkt für das Glück seiner Mitwesen lebt, den füllt Gott mit umfassender Liebe.

*6. Selig sind, die reinen Herzens sind; denn sie werden Gott schauen.*

Reinige dich innerlich. Innerlich rein wird man durch das konsequente spirituelle Üben. Um die inneren Verspannungen aufzulösen, braucht man Übungen für den Körper (Gehen, Arbeiten, Meditation) und Übungen für den Geist (Lesen, Beten, Gedankenarbeit). Wer jeden Tag ausreichend spirituell übt, gelangt eines Tages zur Erleuchtung (Heiligkeit). Dann sieht er das Licht Gottes in der Welt.

*7. Selig sind die Friedfertigen; denn sie werden Gottes Kinder heißen.*

Lebe als Friedensstifter. Ein Friedensstifter ist ein Mensch, der in sich selbst und auf der Welt Frieden stiftet.

*8. Selig sind, die wegen ihres Glaubens an das Gute verfolgt werden; denn ihrer ist das Himmelreich. Selig seid ihr, wenn euch die Menschen um meinetwillen schmähen. Seid fröhlich und getrost; es wird euch im Himmel reichlich belohnt werden.*

Erbringe ein Opfer für deinen spirituellen Weg. Ohne ein Opfer kann kein Mensch zur Erleuchtung durchbrechen. Letztlich geht es um die Opferung des Egos und um die Einfügung in den Willen Gottes (des Lebens). Wer konsequent nach der Bergpredigt lebt, erbringt ein Opfer. Richtig zu opfern ist eine große Kunst. Wer falsch opfert, verspannt sich innerlich. Wir sollten nicht zu viel und nicht zu wenig opfern. Wer richtig opfert, löst dadurch seine inneren Verspannungen auf. Die zentrale Botschaft der Bergpredigt lautet: Ein Mensch kann nicht zwei Herren zugleich dienen. Er kann nicht Gott (dem inneren Glück) und dem Geld (dem äußeren Glück) dienen. Er muss sich für eine Glückssorte entscheiden. Er sollte als weiser Mensch im Schwerpunkt den Weg der Ruhe, der Liebe und des spirituellen Übens gehen. Auf diesem Weg wird er eines Tages glücklich werden und dauerhaft in Gott (im Licht) leben.

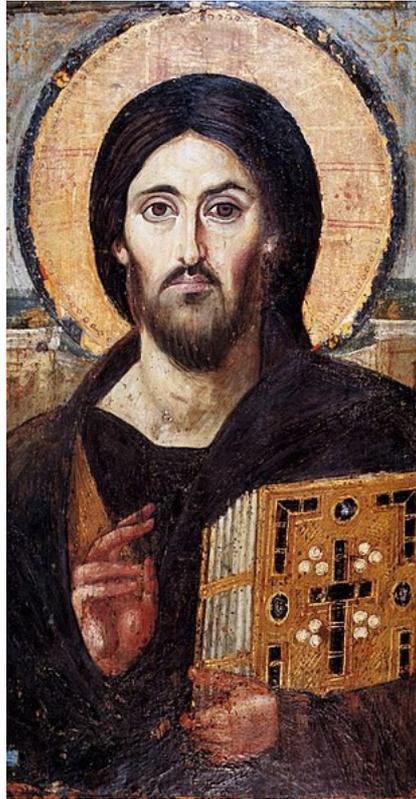
## **Jesus als Lichtgestalt**

Nils: "Meine Eltern sind Atheisten. Nach meinem Studium wurde ich Rechtsanwalt. Im Alter von 30 Jahren fand ich zum spirituellen Weg. Neben meiner beruflichen Tätigkeit machte ich jeden Tag etwa drei Stunden spirituelle Übungen. Im November 1986 hatte ich mein erstes großes Erleuchtungserlebnis. Bei einer Meditation im Liegen stieg eine warme Energiesäule aus dem Unterbauch in der Mitte meines Körpers langsam aufwärts. Als die Energie meinen Kopf erreicht hatte, löste sich mein Ich-Bewusstsein auf. Ich wurde eins mit der umfassenden Liebe des Kosmos. Ich empfand höchste Glückseligkeit. Ich war plötzlich in der Lage, die Heiligen Schriften der Menschheit auf einer tiefen Ebene zu verstehen.

Den Höhepunkt meiner spirituellen Erfahrungen bildete das, was ich als den Eintritt des Heiligen Geistes empfand. Ein dicker Energiestrahл floss vom Himmel herab und in mein Scheitelchakra hinein. Die Energie durchflutete meinen ganzen Körper und füllte ihn ganz aus. Auf meinem Kopf bildete sich eine kleine Energieflamme. Vergleichbar ist diese Erfahrung mit dem Pfingstereignis, bei dem auf den Köpfen der ersten Christen kleine Energiezungen erschienen. In mir entstand spontan der Gedanke, dass ich jetzt vom Heiligen Geist gesegnet worden bin. Ich empfand den Energiestrahл als ein Herabkommen des Heiligen Geistes.

Und kurze Zeit später hatte ich noch eine weitere erstaunliche Erfahrung. Als ich eines Abends meinen täglichen Spaziergang machte, hatte ich plötzlich das Gefühl, dass ich vom Himmel her gesehen wurde. Es war, als ob sich am Himmel ein großes Auge befand, das mich sah. Die Botschaft dieses Auges war: "Du kannst vertrauensvoll deinen Weg gehen. Du wirst gesehen."

Ich las die Bibel gründlich von vorne bis hinten durch. Durch meine Erleuchtungserfahrungen konnte ich jetzt die tiefe Weisheit in der Heiligen Schrift begreifen. Ich verstand auch was mit dem Begriff "Gott" gemeint war. Eines Tages lag ich auf meinem Bett und meditierte. Meine Gedanken kamen immer mehr zur Ruhe. Plötzlich stand Jesus Christus als große Lichtgestalt mitten in meinem Zimmer. Damals lebte ich bereits sechs Jahre als Eremit in der Abgeschiedenheit. Ich wusste sofort, dass diese Lichtgestalt Jesus Christus war. Jesus kam auf mich zu und floß in mich hinein. Ich war erfüllt mit Glückseligkeit. Ich ruhte in einer unvorstellbar großen Energie aus Liebe, Frieden und Licht."



## **Der erleuchtete Meister**

**26. Ein großer Schatz im Leben ist es einen erleuchteten Meister zu haben. Zu wem hast du Vertrauen (Jesus, Buddha, Amma, Mutter Meera)? Wessen spirituelle Lehre findest du gut? Wer sich jeden Tag auf seine Art mit einem erleuchteten Menschen verbindet (Gebet, Meditation, Orakel, Lesen), der wächst ins Licht. Denke das Mantra: "Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg."**

### **Das Gebet**

Man kann Gott als Gegenüber sehen. Man kann zu ihm beten und sich geistig führen lassen. Das Gebet ist die Gedankenübertragung an Gott, einen Engel oder einen erleuchteten Meister (Jesus, Heiligen). Das erleuchtete Wesen empfängt die Gedanken und kann darauf reagieren. Es wird grundsätzlich durch die Sendung von Energie (Kraft, Liebe, Frieden, Gelassenheit) oder hilfreichen Gedanken reagieren. Nur ausnahmsweise erfolgt eine materielle Manifestation (Wunder, Heilung, Veränderung der Außenwelt). Es gibt wissenschaftlich unerklärliche Wunder. Das ist durch die vielfältigen Heilungen von Lourdes belegt. Deutlich wird in Lourdes aber auch, dass so etwas relativ selten erfolgt.

## Marienerscheinungen und Wallfahrt in Lourdes (Wikipedia)

- [Ganzfeld experiment \(Wikipedia, engl.\)](#)
- [Fernwahrnehmung \(Wikipedia\)](#):

*Eine weitere Grundlage waren die Ganzfeld-Versuche von Charles Honorton aus Edinburgh. Bei diesen Versuchen sollten sensorisch abgeschirmte Versuchspersonen im Labor aufskizzieren, was sie von dem gesehen hatten, was Agenten in einem Nebenraum an Videoclips oder Bildern betrachteten. Dies war einer der erfolgreichsten Versuchsansätze der Parapsychologie der vergangenen Jahrzehnte. (John McCrone: Roll up for the Telepathy Test. In: New Scientist, Nr. 1873, 15. Mai 1993.)*

### **Das Gebet**

Nils: Aus meiner Sicht gibt es zwei Wege zu Gott. Man kann Gott als Gegenüber sehen. Man kann zu ihm beten und sich geistig führen lassen. Und man kann Gott in sich und um sich herum sehen. Man kann in Gott leben und Gott durch sich leben lassen. Man kann sich mit Jesus identifizieren. Dann wird man eins mit Jesus im Geiste. Das ist für mich der Weg der wahren Nachfolge. Aber letztlich sind beide Wege hilfreich und ich praktiziere sie je nach Situation. In der Bibel gibt es beide Wege. Auch Jesus ist bei seiner Gottverlassenheit am Kreuz aus Gott herausgefallen. Natürlich nicht wirklich, aber gefühlt. Wir können es auch so nennen: Man fällt aus der Erleuchtung, dem Glück, dem inneren Frieden, dem Gefühl der Verbindung mit Gott heraus. Man muss oft diese Gottverlassenheit in Phasen der Dunkelheit aushalten. Und kommt dann durch konsequentes spirituelles Üben und durch die Gnade Gottes wieder ins Licht.

Caro: Also, ja ich bete. Ich zoffe (diskutiere, frage nach, will was verstehen) auch zeitweise mit Gott. Ich empfinde sein Dasein im Alltag. Ich bete auch in Situationen, die ich als schlimm empfinde, z.B. wenn jemand sehr traurig, sehr allein, verzweifelt oder verwirrt ist. Dafür daß Jesus durch seinen Geist in die Situation reinkommt. Ja, es ist hilfreich wenn man das praktiziert und gleichzeitig hungrig danach ist, Gott mehr (oder tiefer) kennenzulernen.

Nils: Ich bete auch. Mehrmals am Tag. Ich vertrete die Gebetsfraktion in der Spiritualität. Es ist eine sehr umstrittene Frage. Meine Argumentation lautet: Ich beobachte bei mir selbst, dass sich auf dem spirituellen Weg höhere Fähigkeiten entwickeln. Ich glaube deshalb, dass es höhere Wesen, Engel, erleuchtete Meister, Gott, ein höheres Bewusstsein im Kosmos gibt, das mir helfen kann. Es kann mir durch hilfreiche Gedanken, Energien (Kraft, Liebe, Frieden) und durch die Schaffung günstiger äußerer Situationen helfen. Es kann mir auch bei Leid inneren Frieden schenken.

Desweiteren kann man argumentieren, dass sich Gott über der Ebene der Materie

befindet und auch durch den Zufall wirken kann. Es ist dann zwar nicht beweisbar, aber trotzdem geschieht Hilfe. Ich empfinde mein Leben als geführt. Ich beobachte Zufälle in meinem Leben, die mir nicht mehr zufällig zu sein erscheinen. Aber es ist ein schmaler Grat zwischen Wahrheit und Einbildung. Sicher ist, dass es die Erleuchtung gibt und dass das Gebet als eine Art Mantra hilfreich auf dem spirituellen Weg ist. Es beruhigt die Gefühle, bewirkt inneren Frieden und kann Glück erzeugen.

Kleist: Ich habe schon verschiedene Arten des Gebets durchprobiert. a) Das Reden mit Gott wie mit einem Guten Freund. In der letzten Zeit sind es mehr kurze Stoßgebete, wenn mir etwas gerade am Herzen liegt und ich es loswerden möchte. b) Das Herzensgebet - mit verschiedenen ständig wiederholten gleichen Gebetsformeln. Habe ich eine Zeit lang mit der Standardformel "Herr Jesus Christus (, Sohn Gottes), erbarme Dich meiner (, des Sünders)" zu praktizieren versucht, inspiriert von den "aufrichtigen Erzählungen eines russischen Pilgers". c) Das stille Dasitzen in Gottes Gegenwart - unter Anleitung verschiedener Bücher, teilweise aus dem Christlichen Zen und vor Allem in einer Meditationsgruppe hier in meiner Gemeinde mit einem erfahrenen Lehrer. Und das ist auch die Methode, die mir persönlich am Meisten bringt, sowohl für meine psychische Gesundheit, als auch für meinen Glauben, auch wenn beides natürlich nicht krisenfrei verläuft. Und dieses Gewahrsein der Präsenz Gottes, teilweise auch der Einheit mit Gott, das sich dann auch auf den Alltag erstreckt, ist mir immer mehr zu der einzig wahren Form des Gebets geworden: bei der Meditation, bei der Bibel- oder sonstigen (teilweise ganz säkularen) Lektüre, in der Gesellschaft von Menschen, in der Natur, beim Musik- und Kunstgenuss (aktiv and passiv) und teilweise sogar bei ganz alltäglichen Verrichtungen wie der Hausarbeit. Insofern lässt sich sagen, ich strebe an, Gebet und Leben mehr und mehr eins werden zu lassen.

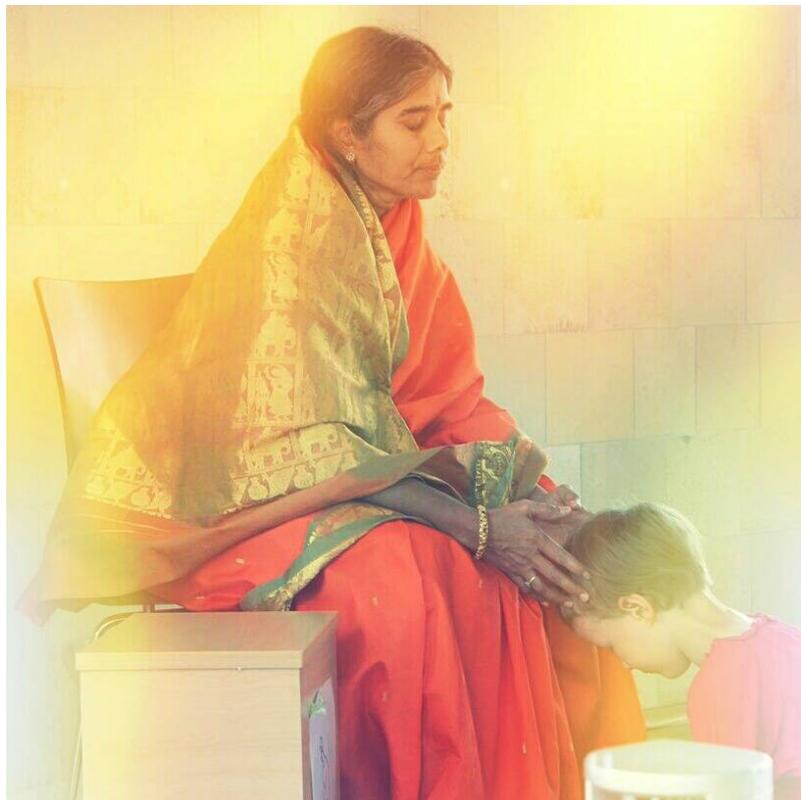
## **Transzendente Meister**

Nach Amritanandamayi (Amma) gibt es im Kosmos große erleuchtete Wesen (vollständig erleuchtete Seelen). Diese Wesen besitzen ein kosmisches Bewusstsein. Sie fühlen sich eins mit dem Kosmos (dem Licht). Und sie empfinden sich auch untereinander letztlich alle als eins. Man kann sagen, dass sie alle ein Wesen (ein Gott) sind. Wir können deshalb nach freier Wahl zu Gott oder zu den erleuchteten Meistern im Jenseits beten. Es ist auch möglich, dass ein erleuchteter Meister gleichzeitig auf der Erde in einem Körper und als Seele im Jenseits anwesend ist. Als Seele kann er oder sie uns immer sehen und uns helfen.

Nach Amma fühlt sich bei einem Gebet immer eines dieser höheren Wesen angesprochen und reagiert. Dabei ist es egal, welchen Namen ein Mensch verwendet. Es ist egal, ob man Allah, Gott, Jesus, Krishna oder Buddha anruft. Wichtig ist nur, dass man von einer höheren Instanz im Kosmos Hilfe haben möchte. Die höheren Wesen können ihre Lichtstrahlen in alle Bereiche des Kosmos senden. Oft wirken sie

durch Symbole (Bücher, Bilder, Statuen). Als spirituell fortgeschrittener Mensch spürt man die Energiestrahlen, die aus den Statuen und Bildern der erleuchteten Meister kommen. Sie verwandeln sich dann zu innerer Kraft, Frieden, positiven Gedanken oder spirituellen Visionen (im Traum oder Wachbewusstsein).

Gott wird im Christentum oft als Wolke beschrieben. Dieses Bild passt gut zu den großen erleuchteten Wesen. Sie sind Energiewolken aus einem hochentwickelten Bewusstsein. Sie können in allen Dimensionen des Kosmos handelnd eingreifen. Sie können ihre Lichtstrahlen in alle Bereiche des Kosmos senden. Oft wirken sie durch Symbole (Bücher, Bilder, Statuen), die an bestimmten Orten stehen. Als spirituell fortgeschrittener Mensch spürt man die Energiestrahlen, die aus den Statuen und Bildern der erleuchteten Meister kommen. Sie verwandeln sich dann zu innerer Kraft, Frieden oder einem positiven Gedanken.



## **Engel der Liebe**

**27. Du wirst geliebt. Gott liebt dich. Jesus liebt dich. Liebe dich auch selbst. Werde ein Engel der Liebe. Was ist heute deine Tat der Liebe? Bewege segnend eine Hand: "Ich sende Licht zu (Name). Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."**

## **Mutter Meera**

Mutter Meera ist eine in Deutschland lebende erleuchtete Meisterin. Sie wurde am 26.12.1960 in Indien geboren und heiratete 1982 einen Deutschen. Sie lebt heute in Thalheim in der Nähe von Frankfurt. Am Wochenende gibt sie Satsang im Schloss Baldunstein. Jeder kann sie dort besuchen und kostenlos ihren Segen (Darshan) empfangen. Nils empfiehlt es jedem Yogi, sich mindestens einmal in seinem Leben von einem erleuchteten Meister segnen zu lassen. Ein Darshan ist ein wichtiger Reinigungsschritt auf dem spirituellen Weg. Oft werden Erleuchtungsenergien übertragen, die sich eines Tages zu einer großen Gnade entfalten können. Mutter Meera vertritt die Einheit aller Religionen und den individuellen Weg jedes Menschen. Jeder darf den spirituellen Weg gehen, der zu ihm paßt.

Aussagen von Mutter Meera:

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

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

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

*"Jede Religion hat ihre grundlegenden Bücher. Es ist hilfreich, diese Hauptwerke der Religionen zu lesen." (In allen Religionen kann man die Wahrheit finden.)*

*"Wer zu mir zum Darshan kommt, empfängt, was immer er braucht."*

*"Beten hilft stets."*

*"Die Gnade wirkt automatisch, wenn das Streben aufrichtig ist."*

## **Erleuchtung und Liebe**

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

Jesus ist ein Symbol für den Weg der Liebe. Auf diesem Weg leben wir im Schwerpunkt für das Glück aller Wesen (umfassende Liebe) und folgen gleichzeitig

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

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

Im Yoga heißt es, dass ein Erleuchteter 100 mal glücklicher ist als ein normaler Mensch. Ein Erleuchteter auf dem Weg der Liebe ist 100 mal glücklicher als ein normaler Erleuchteter. Und auf dem Weg der Liebe ist Erleuchtung viel einfacher zu erreichen, weil wir von der Energie der Liebe getragen werden. Und uns alle erleuchteten Meister der Liebe unterstützen. Typischerweise wird der Weg der Liebe zu allen Wesen (Gutes tun, Karma-Yoga) mit dem Gebet zu einem erleuchteten Meister (Bhakti-Yoga) verbunden.

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

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

Wenn wir als Yogis den Wunsch nach einer glücklichen Welt pflegen, dann wachsen wir dadurch immer weiter in den Zustand der Erleuchtung hinein. Das Geheimnis dieses Wunsches ist die spirituelle Verbindung von Innen- und Außenwelt. Wir sind geistig nicht getrennt von unseren Mitwesen. Ihr Glück färbt auf uns ab. Wer in sich das Ziel einer glücklichen Welt pflegt, erschafft dadurch das Fundament zu einer tiefen Positivität. Wenn wir jeden Tag allen Wesen um uns herum Licht senden, dann wird eines Tages das Licht unsere ganze Seele durchdringen. Wenn wir regelmäßig der Welt etwas Gutes tun, dann belohnt uns die Welt mit einer positiven Psyche. Auf dem Weg der umfassenden Liebe gibt es eine große Gefahr. Wir können uns überfordern. Wir können zu viel arbeiten und dadurch unsere Glücksenergie verbrauchen. Ein Karma-Yogi muss seinen spirituellen Weg mit den beiden Beinen Liebe und Ruhe gehen. Er muss im Gleichgewicht von Ruhe und Aktivität leben. Er muss immer auch gut für sich selbst sorgen. Sonst funktioniert der Weg des Karma-Yoga nicht. Sonst verbraucht er sich beim Karma-Yoga. Dann endet er nicht bei der Erleuchtung, sondern bei der totalen Erschöpfung.

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

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



## Engel der Dankbarkeit

**28. Dankbarkeit. Wofür bist du dankbar? Praktiziere heute ein Ritual der Dankbarkeit. Fülle dich mit der Energie der Dankbarkeit. "Ich bin dankbar für ..."**

<https://dailyverses.net/de/dankbarkeit>

*Seid allezeit fröhlich, betet ohne Unterlass, seid dankbar in allen Dingen; denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch.1 Thessalonicher 5:16-18 | LUT |*

*Gott aber sei Dank, der uns den Sieg gibt durch unsern Herrn Jesus Christus!1 Korinther 15:57 | LUT*

*Und der Friede Christi, zu dem ihr berufen seid in einem Leibe, regiere in euren Herzen; und seid dankbar. Kolosser 3:15 | LUT |*

*Ich danke dem HERRN von ganzem Herzen und erzähle alle seine Wunder. Psalm 9:2 | LUT |*

*Lasst das Wort Christi reichlich unter euch wohnen: Lehrt und ermahnt einander in aller Weisheit; mit Psalmen, Lobgesängen und geistlichen Liedern singt Gott dankbar in euren Herzen. Kolosser 3:16 | LUT |*

<https://www.jw.org/de/publikationen/zeitschriften/erwacht-nr5-2016-oktober/was-sagt-die-bibel-ueber-dankbarkeit/>

*Warum geht es dankbaren Menschen besser? WAS DIE FORSCHUNG SAGT. In einem Artikel des Harvard Mental Health Letter heißt es: „Dankbarkeit wird immer wieder eng mit größerer Lebensfreude in Zusammenhang gebracht. Dankbarkeit hilft Menschen dabei, mehr positive Gefühle wahrzunehmen, schöne Erlebnisse bewusst zu genießen, ihre Gesundheit zu verbessern, mit Schwierigkeiten klarzukommen und dauerhafte Beziehungen aufzubauen.“*

*Die Bibel gibt den ausgezeichneten Rat: „Richtet eure Gedanken ganz auf die Dinge, die wahr und achtenswert, gerecht, rein und unanständig sind und allgemeine Zustimmung verdienen“ (Philipper 4:8, Neue Genfer Übersetzung). Es geht also darum, seine Gedanken bewusst auf das Gute zu richten, bewusst innezuhalten. Nur dann kann man eine dankbare Grundhaltung entwickeln.*

[https://www.jesus.ch/themen/glaube/andachten/kurzpredigt\\_dick\\_leuvenink/110950-balsam\\_fuer\\_die\\_seele.html](https://www.jesus.ch/themen/glaube/andachten/kurzpredigt_dick_leuvenink/110950-balsam_fuer_die_seele.html)

*Wenn wir ein Leben der Dankbarkeit einüben, wird etwas in unserem Leben anfangen zu leuchten. Dankbarkeit ist verbunden mit einem Umdenken. Und dieses Umdenken führt zu einem neuen Verhalten. Auch in einer schwierigen Situation kann ich fragen: Wofür kann ich jetzt danken? Und wer dann anfängt aufzuzählen, der staunt über die Fülle von Gründen zur Dankbarkeit. Lasst uns heute mit danken beginnen und wir werden gesunden.*

### **In der Gnade leben**

(Zitat aus Emails des Verfassers, 2012)

Angelina: Mit 39 Jahren erlebte ich Glückseligkeit und wurde von einem Engel gesegnet. 10 Jahre später kam zu mir eine Kraft in Form einer Frau, die Himmel und Erde verbindet. Sie hat mich weiter geführt in Gottes Haus, wo ich absolute Verschmelzung mit Gott erlebte und Gott goldene Energie in mein Herz fließen ließ. Das ist meine Geschichte in kurzer Form. Ich bin eine ganz normale Frau. Ich arbeite

als Krankenschwester. Ich bin 56 Jahre alt. Ich habe drei Kinder und lebe seit drei Jahren von meinem Mann getrennt. Ich kann dir nicht sagen wie glücklich ich bin, dich gefunden zu haben. Jemanden, der mich versteht.

Nils: Liebe Angelina, das hört sich wunderschön an. Du bist wirklich gesegnet. Bist du eine Christin?

Angelina: Ja, ich bin Christin. Ich fühle ich mich mit meinen tiefen Erfahrungen ziemlich allein. Ich habe in letzter Zeit mit vielen Menschen gesprochen, mit Forschern, Psychologen und einem Pfarrer. Mir ist klar geworden, dass meine Erfahrungen sehr selten sind. Ich habe ein Buch über die Quantenphysik gelesen. Während des Lesens sah ich in meinem Zimmer einen Lichtblitz. Danach erschien ein strahlendes, weißes Licht in der Gestalt einer Frau. Sie hatte eine Kopfbedeckung und einen strahlenden Mantel. Ich wurde von diesem herrlichen Licht durchleuchtet. Ich sah mich in einer unbekanntem Welt. Die Erde und die Menschen sahen von dort sehr klein aus. Alle standen unter dem Schutz dieser Frau und ihres Mantels aus Energie. Während ich vor ihr stand wurde ich mit einem Glücksgefühl gesegnet, das mit Worten nicht zu beschreiben ist. Aus dieser Erscheinung kam eine Schrift für alle Menschen, die sich in ihrem Schutzmantel befinden: "FÜRCHTET EUCH NICHT." Das gab mir das Gefühl behütet und beschützt zu sein. Ich hatte das Gefühl bei der Mutter angekommen zu sein. Ich nannte sie "MEINE GROSSE MUTTER".

Die Große Mutter führte mich noch eine Stufe weiter. Sie stellte mich vor ein Tor. Es war aus schwerem Stahl und sehr groß. Ich stand davor und auf einmal ging das Tor auf. Ich befand mich in einem dunklen Raum. Ich wusste nicht, wo ich war. Ich fühlte mich jedoch sicher und geborgen. Ich saß im Dunklen. Durch ein kleines Fenster kam ein Sonnenstrahl. Dadurch wurde der Raum erhellt. Ich blickte mich um und erkannte, dass ich mich in einer alten Kirche befand. Die Mauer war aus purem Gold. Mir wurde gesagt, dass ich meine Wünsche äußern soll. Ich wünschte mir Liebe, Glück und Frieden. Aus der goldenen Mauer kam eine Hand. Bei jedem Wunsch ließ diese Hand eine goldene Kugel in mein Herz fließen. Ein herrliches unbeschreibliches Gefühl. Nach dieser Erfahrung merkte ich, dass ich wieder in meinem Zimmer bin. Seit dieser Zeit fühle ich eine intensive Glücksenergie wie flüssiges Gold im ganzen Körper.

Nils: Ich finde deine Geschichte sehr schön. Aus meiner Sicht bist du von Mutter Maria gesegnet worden. Der Schutzmantel ist ein typisches Symbol von Mutter Maria. Mutter Maria hat dich in ihren Schutzmantel aufgenommen. Deine Vision von der dunklen Kirche, in der du goldene Kugeln empfangen hast und dich danach voller Liebe, Frieden und Glück fühltest, halte ich für eine Erleuchtungserfahrung. Ich möchte dir auch von meiner Erfahrung mit Mutter Maria berichten. Im Jahre 2001 hörte ich eines Nachts im Traum plötzlich das Wort "Himmelskönigin". Ich wachte auf. So stellte sich Mutter Maria zuerst bei mir vor. Ich wusste sofort, was dieses Wort bedeutete. Vier Tage später sah ich dann im Traum eine Marienstatue. Ich bekam die Botschaft, dass ich für das Wohl aller Menschen arbeiten sollte. Nach

diesem Traum geriet ich den ganzen Tag über in glückselige Verzückungszustände.



## Engel der Freude

**29. Ein Tag der Freude. Stärke dein inneres Glück. Konzentriere dich auf das Positive im Leben. Gib dir jeden Tag so viel Freude, dass du deinen spirituellen Weg positiv gehen kannst. "Meine Tat der Freude ist ..." Gelingen.**

### Frère Roger

*Wikipedia: Frère Roger Schutz (französisch frère, Bruder; \* 12. Mai 1915 in Provence, Schweiz; † 16. August 2005 in Taizé, Frankreich) war Gründer und erster Prior der ökumenischen Bruderschaft von Taizé. Am Osterfest 1970 kündigte Frère Roger ein „Konzil der Jugend“ an, dessen Hauptversammlung vom 28. August bis 2. September 1974 stattfand. Das „Konzil“ machte Taizé weltweit bekannt. Seinem Herzensanliegen, der Versöhnung der Christen, widmete sich Roger intensiv. Bereits in der ersten Fassung der Regel von Taizé forderte er: „Finde Dich niemals ab mit dem Skandal der Spaltung unter den Christen.“ Bei den Exsequien Papst Johannes Pauls II. im April 2005 reichte der damalige Kardinaldekan Joseph Ratzinger und spätere Papst Benedikt XVI. Frère Roger die Kommunion. Die Geste erregte weltweit Aufsehen, obwohl nach dem Kirchenrecht die Kommunion unter bestimmten Umständen auch an Christen anderer Konfessionen gereicht werden kann.*

*Zur ökumenischen Brudergemeinschaft von Taizé gehören heute etwa 100 Brüder aus über 25 Nationen. Darunter befinden sich Katholiken, Mitglieder verschiedener evangelischer Kirchen und Anglikaner. Während der Vesper des 16. Augusts 2005,*

*vier Tage vor dem 65-jährigen Jubiläum seiner Ankunft in Taizé, wurde Frère Roger in der Versöhnungskirche von einer psychisch kranken Frau mit einem Messer tödlich verletzt. Auf dem Treffen mit Vertretern verschiedener Konfessionen beim Weltjugendtag 2005, der einen Tag nach dem Tod Frère Rogers eröffnet wurde, würdigte Benedikt XVI. den „geistlich gelebten Ökumenismus“ Rogers. Zu seinem Nachfolger als Prior der Ordensgemeinschaft wurde der deutsche Bruder Frère Alois ernannt. Frère Roger hatte ihn schon acht Jahre zuvor dazu ausgewählt. Das Requiem wurde von Walter Kardinal Kasper, dem damaligen Präsidenten des päpstlichen Einheitsrates, gefeiert. Kasper würdigte Frère Roger als eine „der großen geistlichen Gestalten“ und als geistlichen Vater „unserer Zeit“.*

[https://www.taize.fr/de\\_article8120.html](https://www.taize.fr/de_article8120.html)

*Frère Alois: Der tragische Tod Frère Rogers hinterließ eine große Leere und hat uns bestürzt. Die Zeit danach war für uns Brüder der Communauté von tiefer Dankbarkeit für das erfüllt, was er uns hinterlassen hat. Unzählige Menschen auf der ganzen Welt teilten unsere Dankbarkeit. Dies gab uns Kraft und wir fühlten uns von Gott getragen. Unsere kleine Communauté konnte in dieser Zeit die Erfahrung der ersten Christen machen, „ein Herz und eine Seele“ zu sein (Apg 4,32).*

*Für Frère Roger war die Suche nach Versöhnung zwischen den Christen nicht in erster Linie eine intellektuelle Angelegenheit, sondern eine Selbstverständlichkeit. Frère Roger stammte aus einer evangelischen Familie, doch in den Kirchen der Reformation gab es damals kein monastisches Leben mehr. So hat er, ohne seine Herkunft zu verleugnen, eine Gemeinschaft von Brüdern ins Leben gerufen, deren Wurzeln in der ungeteilten Kirche liegen und damit über den Protestantismus hinausgehen. Die Communauté als solche stellt bereits eine unauflöslche Verbindung zur katholischen und orthodoxen Tradition dar. Zu Beginn der 1970er Jahre waren die Grundlagen gelegt und die ersten katholischen Brüder der Communauté beigetreten.*

*Das Erbe, das Frère Roger uns hinterlassen hat, ist enorm und es ist ein lebendiges Erbe. Vieles hat er schriftlich festgehalten. Allerdings hielt er es immer wieder für notwendig, seine Schriften den neuen Gegebenheiten anzupassen. Selbst die „Regel“ der Communauté, den für unser gemeinsames Leben grundlegenden Text, hat er mehrere Male überarbeitet. Es war, als wollte er uns dazu bringen, uns nicht an Buchstaben oder an bestimmte Strukturen zu klammern, sondern uns stets dem Atem des Heiligen Geistes zu überlassen.*

*Gott ist durch seinen Geist in jedem Menschen gegenwärtig. Frère Roger trug alle Menschen aus allen Völkern in seinem Herzen, vor allem Jugendlichen und Kinder. Er besaß eine Leidenschaft für Gemeinschaft und sagte oft: „Christus ist nicht auf die Erde gekommen, um eine neue Religion zu gründen, sondern um allen Menschen eine Gemeinschaft in Gott zu eröffnen.“ Diese einzigartige Gemeinschaft, die Kirche, ist für ausnahmslos alle Menschen da.*

*Frère Roger wollte jungen Menschen diese Gemeinschaft zugänglich machen und ihnen die Hindernisse aus dem Weg zu räumen. Ihm war bewusst, dass das Bild von Gott als strengem und furchteinflößendem Richter eines der größten Hindernisse war. Ihm wurde immer klarer: Gott kann nur lieben. Und Frère Roger tat alles, um dies durch sein Leben zum Ausdruck zu bringen. Der orthodoxe Theologe Olivier Clément bemerkte, dass Frère Roger, indem er so beharrlich von der Liebe Gottes sprach, eine ganze Ära beendete, in der man in den verschiedenen christlichen Konfessionen Angst vor einem strafenden Gott hatte.*

*Viele Jugendliche sahen in ihm einen Menschen, der stets bereit war, auch einem Einzelnen zuzuhören. Er tat dies jeden Abend nach dem gemeinsamen Gebet, oft stundenlang. Als ihm in den letzten Jahren die Kraft fehlte, blieb er dennoch abends in der Kirche und segnete ganz einfach alle, die zu ihm kamen, indem er ihnen die Hand auflegte.*

*Frère Roger besaß ein allen zugewandtes Herz und eine Güte, die staunen ließ. Er wollte Barmherzigkeit stets konkret leben, besonders gegenüber Menschen in Armut. Frère Roger zitierte immer wieder die Worte des Augustinus: „Liebe und sage es durch dein Leben.“ Dies veranlasste ihn manchmal zu überraschenden Gesten. Einmal kam er von einer Reise nach Kalkutta mit einem Baby auf dem Arm zurück, einem kleinen Mädchen, das ihm Mutter Teresa in der Hoffnung anvertraut hatte, dass es in Europa überleben würde, was auch der Fall war. Im Dorf Taizé fand er Platz für Witwen aus Vietnam und deren zahlreiche Kinder, die er in einem Flüchtlingslager in Thailand kennengelernt hatte.*

*Frère Roger bezog sich oft auf die Seligpreisungen und sagte manchmal von sich selbst: „Ich bin ein Armer.“ Er erinnerte uns Brüder immer wieder daran, dass wir keine geistlichen Meister sind, sondern vor allem Menschen, die zuhören. Er bezeichnete sein Dienstamt des Priors als das eines „armen Dieners der Gemeinschaft in der Communauté.“ Seine Verletzlichkeit hat er nie versteckt.*

*Heute spüren wir, dass unsere kleine Communauté den Weg weitergehen muss, den Frère Roger uns aufgetan hat. Es ist ein Weg des Vertrauens. Das Wort „Vertrauen“ war für ihn nicht leicht dahingesagt. Es ruft uns auf, die Liebe Gottes zu jedem Menschen in aller Einfachheit anzunehmen, aus ihr zu leben und das Wagnis auf sich zu nehmen, das damit verbunden ist.*

Nils: Frere Roger ist ein wichtiger Heiliger der heutigen Zeit. Aus meiner Sicht war er erleuchtet. Er lebte in einer erleuchteten Energie aus Licht, Liebe, Frieden und Sanftmut. Der Heilige Geist war mit ihm. Das habe ich selbst bei seinem Besuch in Hamburg erfahren. Es war eine besondere Atmosphäre in der Messehalle, nicht nur durch die Stille, die vielen Kerzen und die Taize-Gesänge, sondern vor allem durch die Anwesenheit von Frere Roger. Man spürte die Energie des Heiligen im Saal. Ich saß ganz hinten in der letzten Reihe und geriet trotzdem in eine glückselige Extase. Frere Roger hat den evangelischen Christen ein erleuchtetes Vorbild und damit den

Weg der Mystik geschenkt. Die Taize-Veranstaltungen mit ihren Gesängen, den Kerzen und der Stille sind auch heute noch bei vielen christlichen Jugendlichen sehr beliebt. Hier spüren sie den echten spirituellen Weg. Hier erhalten sie Liebe, Frieden und Kraft für ihren Alltag.

Frere Roger hatte ein wichtiges Anliegen. Er wollte die Zusammengehörigkeit der Christen stärken. Jesus lehrt die Christen sich wie Brüder und Schwestern zu verhalten und aus der Liebe heraus zu leben. In der Realität gibt es aber viel Hass, viele Kämpfe, viele Religionskriege und viel Intoleranz unter den Christen. Jede Richtung behauptet die alleinige Wahrheit zu besitzen. Daraus leiten sie das Recht ab ihre christlichen Brüder und Schwestern zu bekämpfen. Dem muss ein Ende gesetzt werden. Ich unterstütze deshalb die ökumenische Bewegung von Taize. Ich unterstütze das Weltparlament der Religionen. Ich unterstütze alle Menschen, die für Liebe, Frieden und Toleranz auf der Welt eintreten.

Mit seinem Tod hat Frere Roger ein wichtiges Zeichen gesetzt. In der heutigen Medienlandschaft bekommt man nur dann Aufmerksamkeit, wenn etwas Schreckliches geschieht. Jesus konnte durch seine Kreuzigung das Christentum begründen. Frere Roger konnte für einige Wochen die Augen der Welt auf die Gemeinschaft in Taize lenken. Und er konnte inmitten seiner Gemeinschaft sterben. Er konnte in seiner glückseligen Erleuchtungsenergie sterben. Er hatte aus meiner Sicht deshalb einen schönen Tod, auch wenn dieser Tod wie ein trauriger Unfall aussah. Wir sollten uns nicht auf das Leid konzentrieren, sondern auf die Freude. Wir sollten dankbar für das Werk von Frere Roger sein. Wir sollten seinen Weg feiern und sein Werk fortsetzen. Damit es eines Tages Liebe, Frieden und Licht überall auf der Welt und in den Herzen aller Menschen gibt.



## Engel des Humors

**30. Lache über das Leben. Wer in seinem eigenen inneren Glück ruht, kann über das Chaos des äußeren Lebens lachen. Er lebt die Freude. Er macht eigentlich nur Witze. Er sieht das Leben als ein Spiel. Geh positiv durch den Tag. Nimm die Dinge nicht zu ernst. Geh heiter und spielerisch deinen Weg. Gelingen.**

<http://www.ursulahomann.de/DasChristentumUndDerHumor/komplett.html>

*Lachen die Heiligen im Himmel? Ob jene lachen, die nunmehr aller irdischen Mühsal enthoben, als Selige im Himmel oder im Paradies weilen? Der Psalm 126 beispielsweise beschreibt die Erlösung und Befreiung aus dem babylonischen Exil. "Dann wird unser Mund voll Lachens und unsere Zunge voll Rühmens sein." Also wird sich die Freude der Seligen des Himmels, so Gisbert Kranz, auch körperlich zeigen, in strahlendem, jubelndem Lachen. In der vollendeten Schöpfung wird es nicht tierisch ernst zugehen. Die Menschen werden dann wirklich erlöst aussehen, weil sie es ganz und gar sind: befreit von aller Entfremdung, befreit zu aller Liebe! Wie immer man den Himmel sich vorstellen mag, jedenfalls wird dort gelacht. Luther glaubte fest daran, dass im Himmelreich mit Leib und Seele gelacht werde. Darüber hinaus soll er gesagt haben, er wolle nicht in einen Himmel kommen, in dem nicht gelacht werde.*

*Es gibt sogar einen Heiligen des Humors (FAZ v.21.7.00 "Der Clown Gottes" von Heribert Klein), Philipp Neri, genannt Pippo. Er lebte in der Zeit zwischen 1515 und 1595 und war sehr volkstümlich. Die Leute nannten ihn einen "komischen Heiligen". Das störte ihn nicht, im Gegenteil. Er ruhte in sich, selbstsicher. "Sein Herz strahlte eine so starke Hitze aus, dass man mitten im Winter die Fenster weit öffnen musste", heißt es. In diesem Zusammenhang ein Zitat von John B. Priestley. Dieser rät: "Man soll die Wahrheit heiter sagen, denn dem Clown hört man lieber zu als dem Prediger."*

*Von einem lachenden Jesu wird im neuen Testament nicht berichtet, aber denkbar sei, meint nicht nur Kurt Marti, "dass Jesus, der so oft mit allen möglichen und unmöglichen Leuten zusammen getafelt und ihnen viele Liter Wein spendiert hat und von Zuschauern deswegen als Schlemmer und Zecher, als Kumpan der Zöllner und Sünder gescholten worden ist", auch herzlich gelacht und nicht griesgrämig irgendwo in einer Ecke gegessen habe. Auf jeden Fall gehört Lachen zum endzeitlichen Gastmahl messianischer Erfüllung. Würde man übrigens Jesus das Lachen absprechen, dann müsste man auch seinen jüdischen Urgrund leugnen, da, wie wir uns in Erinnerung gerufen haben, in der jüdischen Tradition das Lachen und Lächeln fest verankert sind.*

*Jesus war sicher auf eine leidenschaftliche Weise frohgemut. Weil er das Leben*

liebte, hat er für das Leben agiert, gestritten, gelitten bis zum bitteren Ende. Otto Betz meint, dass die Wirkung von Jesus nur so zu erklären sei, "dass er Heiterkeit und Gelassenheit ausstrahlte, dass er nicht nur von Freude sprach, sondern Freude stiftete..Ich kann mir nur vorstellen, dass Jesu die Menschen auch angelacht hat, dass er sie mitriss in eine Atmosphäre des Vertrauens." Auch Dorothee Sölle weist in diese Richtung, wenn sie sagt: "Ich halte Jesus von Nazareth für den glücklichsten Menschen, der je gelebt hat."

Auch Peter Bloch, Gemeindepfarrer in Emmendingen und Verfasser des Buches "Der fröhliche Jesus", hat sich die Frage gestellt, ob Jesus Humor gehabt habe und fragt weiter: "Kann denn einer die "Frohe Botschaft" verkünden, der selbst nicht von Freude und Fröhlichkeit erfüllt ist? Dass wir Jesus so nicht kennen, liegt für Bloch daran, dass die Kirche häufig einem Jesusbild folgt, das weitgehend von menschlichen Zügen, zu denen auch der Humor gehört, "gereinigt" worden ist. Hatte Luther Humor? Über die Juden goß er Hohn und Spott aus, voller Ironie war er gegenüber seinen Widersachern. Aber er besaß auch einen ausgeprägten Sinn für Humor, der vor allem in seinem Briefwechsel und in seinen Tischgesprächen zum Ausdruck kommt. Als er gefragt wurde, was Gott in der Ewigkeit vor der Erschaffung der Welt getan habe, gab er zur Antwort, Gott habe im Busch gesessen und Ruten geschnitten für die, welche solch törichte Fragen stellen. Als seine Tochter Magdalene starb, sagte er: "Ich bin fröhlich im Geist, aber nach dem Fleisch bin ich sehr traurig." In den letzten Tagen seines Lebens soll er trotz der Vorahnung seines Todes noch fröhlich gewesen sein. "Gott will", sagte Luther einmal, "dass wir fröhlich sind."

## **Bischöfin Maria Jepsen**

(Zitate aus DEUTSCHES ALLGEMEINES SONNTAGSBLATT Nr. 21/2000)

Maria Jepsen: Ich muss mit mir selbst stimmig sein, mit meinen guten, aber auch mit meinen schlechten Seiten leben können.

Wie kommen Sie zu dieser Stimmigkeit mit sich selbst?

Jepsen: Was ich mir zugemutet habe, konnte ich bewältigen. Ich bin zufrieden mit mir. Das ist ein großes Geschenk. Außerdem war ich schon immer ein Dickkopf. Und ich habe gelernt, mich durchzusetzen.

Aber eigentlich hatten Sie es doch schwer als Kind einer allein erziehenden Mutter.

Jepsen: Ich war ein kleiner Wonneproppen, die Jüngste von vier Geschwistern, und ich habe mich durchgekämpft, um meine eigene Position zu finden. Aber ich habe auch viel gespielt und Märchen gehört und gelesen und mir so eine eigene Welt geschaffen. Das war für mich sehr wichtig.

Und die Familie?

Jepsen: Wir hatten ein sehr geordnetes Familienleben. Morgens standen wir gemeinsam auf, wir aßen gemeinsam, alles war geregelt und geplant, auch die Sonntage waren durchgestylt, die Ferien organisiert. Wir haben immer viel unternommen. Aber wir mussten das nicht, es war ein Angebot. Um Geld zu verdienen, haben wir Erbsen gepflückt und Laub geharkt, also hatten wir immer eine kleine Summe, über die wir frei verfügen konnten. So habe ich gelernt, verantwortlich mit Zeit, Geld und Arbeitskraft umzugehen.

Sie wurden religiös erzogen.

Jepsen: Ich bin mit Spielzeug, Puppen, Märchen und der Bibel aufgewachsen. Die Bibel habe ich gelesen wie ein Märchen, mit Begeisterung und mit Spannung. Wir haben die Geschichten nachempfunden und im Kindergottesdienst nachgespielt. Darum verbinde ich die Bibel heute auch damit, durch die Kirche hüpfen und rennen zu können.

Könnten Sie heute ohne Gott glücklich sein?

Jepsen: Nein. Das ist für mich nicht vorstellbar. Ich kann bei Gott meine Sorgen abladen. Darum ist es mir möglich, meine Schwierigkeiten und Nöte anzunehmen und für andere da zu sein. Gott vergibt mir, wenn mir etwas nicht gelingt. Er schenkt mir jeden Morgen neue Kraft, so dass ich etwas hinter mir lassen kann.

Hat denn der Protestantismus überhaupt etwas am Hut mit Glück und Freude?

Jepsen: Wir misstrauen dem Glück. Im Alten Testament kommt das Wort Glück häufig vor, im Neuen gar nicht. Dem Glück scheint etwas Gottloses anzuhafte. Wir haben das Gefühl, es müsste von uns erarbeitet sein. Juden und Katholiken haben wahrscheinlich ein elementareres Verhältnis zum Glück als die Protestanten. Ich komme mehr vom Alten Testament und dem jüdischen Denken her. Darum fällt es mir leichter, mich zu freuen.

<http://www.cgg-online.de/humor/ChristlicheWitze.html>

Die kleine Eva betet abends: "Lieber Gott, mach aus mir ein kluges Mädchen, mein Lehrer schafft es nicht!"

<http://witze.net/christen-witze?p=2>

Bevor Fritzchen ins Bett geht, sagt er sein Gebet. Sein Vater lauscht an der Tür: "Lieber Gott, schütze meine Familie, mich, meine Mutter, meinen Vater und meine Oma." Der Vater geht zu Bett und wundert sich warum der Sohn den Opa nicht erwähnt hat. Als der Vater am nächsten Tag von der Arbeit kommt, erfährt er, dass der Opa die Treppe runter gefallen ist und tot ist. Am kommenden Abend, hört der Vater

wieder beim Nachtgebet zu: "Lieber Gott, schütze meine Familie, mich, meine Mutter und meinen Vater". Der Vater geht zu Bett und wundert sich warum er dieses Mal die Oma nicht aufgezählt hat. Am nächsten Tag das selbe, die Oma ist tot: Herzinfarkt! Verwundert wartet der Vater auch an diesem Abend neben der Tür, um zu hören was Fritz betet: "Lieber Gott, schütze meine Familie, mich und meine Mutter." Aus Angst sterben zu müssen, passt der Vater den ganzen Tag lang auf. Als er schließlich nach Hause kommt, erkundigt er sich, ob es etwas neues gibt. Seine Frau meint: "Ach nix, oh hast du gehört, dass unser Briefträger gestorben ist?"

Was waren Evas erste Worte im Paradies? "Ich hab nichts anzuziehen!"

Donald Trump und der Papst werden am selben Tag zum Herrn in den Himmel berufen. Als sie dort ankommen teilt ihnen Petrus mit, dass jeder Neuankömmling seine Unterkunft für die Ewigkeit nach eigenen Wünschen gestalten darf. Er müsse nur mit ins Büro kommen, seine Wünsche äußern und der Rest erledige sich von selbst. Donald Trump ist der Erste im Büro, nach 5 Minuten kommt er wieder heraus und der Papst geht hinein. Auch er kommt nach 5 Minuten wieder raus. Auf dem Flur unterhalten sich die Zwei noch eine Weile bis Petrus wieder zu ihnen stößt und ihnen die Schlüssel inklusive Zimmernummer zu ihren Wohnungen übergibt. Unglücklicherweise unterläuft ihm dabei ein Fehler, in der Eile vertauscht er die Schlüssel. Als Donald Trump die Tür zu seiner Wohnung öffnet betritt er einen hellen Raum mit hoher Decke, Marmorsäulen und lauter Heiligenbildern. Himmlische Stille erfüllt den Raum. Donald Trump merkt natürlich sofort was passiert sein muss: "Oh mein Gott, was muss jetzt der Papst erleben?!" Dieser öffnet die andere Wohnung. Sofort schlägt ihm laute Partymusik entgegen, die Luft ist verraucht, junge Frauen räkeln sich an Stangen, auf Betten und im Whirlpool. Auch der Alkohol fließt mehr als reichlich. Da es jedoch schon spät ist verbringen beide die Nacht dort wo sie sind. Am nächsten Tag treffen sich Donald Trump und der Papst zufällig wieder. Donald Trump ist gleich sehr darauf bedacht das Missverständnis aufzuklären: "Es tut mir so leid eure Heiligkeit, ich glaube man hat unsere Schlüssel verwechselt. Am besten wir tauschen unsere Schlüssel direkt wieder zurück und jeder bekommt das was er eigentlich wollte, schließlich müssen wir auf ewig dort leben." Daraufhin der Papst: "Lassen wir die Dinge wie sie sind."

<https://www.theology.de/skurriles/witze/index.php>

Ein Passant trifft auf der Straße eine Nonne. Die Nonne schiebt einen Kinderwagen vor sich her. Darauf hin meint er lästernd: "Na, ein kleines Kirchengheimnis!" Die Nonne darauf nur kurz: "Nein, ein Kardinalfehler!"

Ein Mädchen aus gut katholischem Haus verliebt sich in einen Jungen, der nur einen einzigen Fehler hat: Er ist evangelisch. Eines Tages nimmt die Mutter ihre Tochter beiseite: "Hör mal, dein Freund ist wirklich ein netter Kerl, aber wenn er dich heiraten will, muss er katholisch werden. Also pass auf: Wenn ihr zusammen spazieren geht, dann erzählst du ihm viel von unserer Kirche: vom Papst, den

Bischöfen, den vielen Heiligen und Märtyrern und von dem schönen Gottesdienst." Die Tochter verspricht es. Eines Abends kommt sie völlig aufgelöst nach Hause. "Was ist los?", fragt die Mutter. "Hat es nicht geklappt? Will er nicht katholisch werden?" - "Im Gegenteil!", schluchzt das Mädchen. "Viel schlimmer! Er will jetzt Priester werden!"

Adam sitzt im Paradies. Ihm ist langweilig, und so sagt er eines Tages zum lieben Gott: "Kannst Du mir nicht jemanden machen, der nett, schön und intelligent, und zum Liebhaben ist?" Antwort: "Ja klar, dafür bräuchte ich allerdings deinen rechten Arm und dein linkes Bein!" Nach kurzen Überlegen fragt Adam: "Was krieg ich denn für eine Rippe?"

<http://www.christliche-witze.de>

Luzifers Sohn langweilt sich in der Hölle. „Geh doch auf die Erde und füge den Menschen da oben Böses zu!“, schlägt der Satan seinem kleinen Teufelchen vor. Begeistert nimmt der Kleine sein Schäufelchen und gräbt sich nach oben in die Menschenwelt. An der Erdoberfläche angekommen, findet er sich mitten in Amerika wieder. „Hello“, schreit er, „ich bin das kleine Teufelchen mit dem Schäufelchen und ich stehle all euer Geld!“ Doch statt sich zu fürchten, zucken die Amerikaner die Achseln: „Never mind! – Nimm dir, was du willst, wir haben mehr als genug money!“ Zornig schnappt das kleine Teufelchen seine Schaufel und gräbt sich einen Gang nach Russland. „Privjet“, schreit er dort, „ich bin das kleine Teufelchen mit dem Schäufelchen und ich stehle all euer Geld!“ „Paschalusta“, lachen die Russen, „aber welches denn – wir haben ja keines!“ Enttäuscht gräbt das Teufelchen voller Zorn weiter und landet schließlich in Polen: „Hej!“, ruft er laut, „ich bin das kleine Teufelchen mit dem... WO, zum Teufel, ist mein Schäufelchen??!“

„Aufstehen, mein Junge!“, weckt die Mutter ihren Sohn, „du musst zur Kirche!“ Der zieht sich die Decke über den Kopf: „Ich mag dort nicht hin!“ „Aber warum denn nicht?“ „Der Gottesdienst dauert immer ewig lange, die Predigt langweilt alle und die Gemeindemitglieder mögen mich nicht und ignorieren mich ohnehin!“ „Trotzdem“, meint die Mutter streng, „musst du zur Messe gehen!“ „Aber warum muss ich unbedingt, wenn ich doch nicht mag?“ „Weil du der Pfarrer bist!“



## Engel des Lichts

**31. Der Sieger-Engel. Er verbrennt sein Ego und gelangt ins Licht. Er verjagt die bösen Geister (negativen Gedanken) in seinem Geist und erweckt sein inneres Glück. Kreuzigung des Egos und Auferstehung. Silvester. Ostern. Feier den Tag. Du wirst siegen oder hast gesiegt.**

<https://dailyverses.net/de/uberwindung>

Lass dich nicht vom Bösen überwinden, sondern überwinde das Böse mit Gutem. Römer 12:21 | LUT

Denn bei Gott ist kein Ding unmöglich. Lukas 1:37 | LUT |

Gott aber sei Dank, der uns den Sieg gibt durch unsern Herrn Jesus Christus! 1 Korinther 15:57 | LUT

Denn alles, was aus Gott geboren ist, überwindet die Welt; und unser Glaube ist der Sieg, der die Welt überwunden hat. 1 Johannes 5:4 | LUT |

Aber du, HERR, bist der Schild für mich, du bist meine Ehre und hebst mein Haupt empor. Psalm 3:4 | LUT |

Kämpfe den guten Kampf des Glaubens; ergreife das ewige Leben, wozu du berufen bist und bekannt hast das Bekenntnis vor vielen Zeugen. 1 Timotheus 6:12 | LUT |

Wer überwindet, dem will ich geben, mit mir auf meinem Thron zu sitzen, wie auch ich überwunden habe und mich gesetzt habe mit meinem Vater auf seinen Thron.

<https://www.bibleserver.com/search/NLB/sieg/1>

5Mo 20,4 Denn der Herr, euer Gott, geht mit euch! Er wird für euch gegen eure Feinde kämpfen und wird euch den Sieg geben!

5Mo 33,29 Gott ist dein Schild, das dich schützt, und dein Schwert, das dir zum Sieg verhilft!

Jos 21,44 Und der Herr gab ihnen Frieden ringsum, wie er es ihren Vorfahren geschworen hatte. Keiner ihrer Feinde konnte gegen sie bestehen, denn der Herr schenkte ihnen den Sieg über sie.

Paulus: 55 Tod, wo ist dein Sieg? Tod, wo ist dein Stachel?« Gott sei Dank, der uns den Sieg gibt durch unsern Herrn Jesus Christus! Darum, meine lieben Brüder, seid fest, unerschütterlich und nehmt immer zu in dem Werk des Herrn, weil ihr wisst, dass eure Arbeit nicht vergeblich ist in dem Herrn.

### **Wie siegen wir auf dem spirituellen Weg?**

Spirituelle Übungen sind Meditation und Gedankenarbeit. In der Gedankenarbeit üben wir wie unsere erleuchteten Vorbilder zu denken und zu handeln. Dadurch werden wir von innen heraus positiv und entwickeln Eigenschaften wie innerer Frieden und umfassende Liebe.

Zu den spirituellen Übungen zählt für mich insbesondere das Gebet. Beten kann eine Form der Gedankenarbeit und eine Form der Meditation sein. Teresa von Avila nannte die Meditation das Gebet der Ruhe. Sie betete zu Gott und verband sich dadurch mit ihm. Dann floß der Geist Gottes in sie hinein, ihre Gedanken kamen zur Ruhe und sie verweilte gedankenlos in der Glückseligkeit Gottes.

Zentral ist die Aussage in der Bergpredigt: „Selig sind die im Herzen Reinen, denn sie werden Gott schauen.“ Es geht darum im Herzen rein zu werden. Das Herz ist hier als Zentrum der Seele gemeint. Damit die Seele gereinigt wird, brauchen wir Übungen für den Körper und den Geist. Ganz einfach ausgedrückt geht es darum, die Verspannungen und Energieblockaden im Körper und im Geist aufzulösen.

Verschwinden die Verspannungen, können sich Glück, Liebe und Frieden im Menschen entfalten. Er tritt dann irgendwann in die Dimension Gottes ein. Es gibt viele verschiedene Übungen. Welche Übungen gut wirken, muss man sehr persönlich herausfinden. Ich habe vieles ausprobiert, bis ich meinen Weg gefunden

habe.

Eine große Gefahr ist das formale spirituelle Üben ohne inneres Gespür. Beten kann eine gute geistige Übung sein. Aber wenn wir dabei vor uns hinplappern „wie die Heiden“, dann bringt uns das Beten nicht zu Gott. Teresa von Avila dachte nur einmal das Vaterunser, konzentrierte sich dabei auf den tieferen Sinn der Worte und war im Glück, in Gott, in der Erleuchtung.

Wenn man in der Bibel genau hinsieht, zeigt sie uns auch die Wege, die zur Gotteserfahrung führen. Moses ging den Weg der Ruhe. Er lebte vierzig Jahre abgeschieden in der Wüste und machte seine spirituellen Übungen. Bei seiner Erleuchtung sah er das Licht in der Welt (Gott im brennenden Dornbusch) und erkannte das Ich Bin (das anhaftungslose Sein) als Ziel und Weg zu Gott. Des weiteren warf er seinen Stab zu Boden, der sich in eine Schlange verwandelte. Das ist ein Symbol für Übungen zur Erweckung der Kundalini Energie (die typischerweise als Schlange dargestellt wird). Der Stab ist die Wirbelsäule des Menschen, durch die die aktivierte Kundalini Energie bis zum Kopf aufsteigt. Dann entsteht inneres Glück und Erleuchtung. Der Mensch erwirbt besondere spirituelle Kräfte (Heilung, Energieübertragung, die Früchte des Heiligen Geistes).

Demgegenüber war der Weg von Jesus aus spiritueller Sicht ein ganz anderer. Jesus bekam die Erleuchtungsenergie (den Heiligen Geist) von Johannes dem Täufer übertragen. Wenn jemand lange Jahre als Yogi praktiziert, dann erwirbt er eine besondere spirituelle Energie und kann diese auf dafür bereite Menschen übertragen. Johannes der Täufer aktivierte durch die Taufe die Kundalini Energie in Jesus, der daraufhin vierzig Tage und Nächte in der Wüste meditierte. Danach gelangte Jesus zur Erleuchtung. Der Teufel (das Ego) verschwand und die Engel (die Energie) diente ihm. Er konnte aus der eigenen Wahrheit heraus lehren und anderen Menschen mit seiner Energie helfen.

Wir können uns also in der Abgeschiedenheit (Ruhe, Kontemplation) spirituell entwickeln, wie es viele Mönche und Nonnen tun. Oder wir können Energie von einem spirituell weit entwickelten Menschen übertragen bekommen. Christlich ausgedrückt kommt dann die Energie direkt von Gott. Ein Erleuchteter (Heiliger) schöpft letztlich nicht aus sich selbst, sondern aus Gott. Er lebt in Gott und gibt die Energie Gottes (den Heiligen Geist) weiter. Das wird zum Beispiel bei den Gottesdiensten verwirklichter Heiliger (Pater Pio, Frere Roger) deutlich.

Eine Besonderheit gibt es bei dem Weg von Jesus. Und das ist die umfassende Liebe. Die Praxis der umfassenden Liebe ist eine Möglichkeit in ein Einheitsbewusstsein (Gottesbewusstsein, Ich Bin) zu gelangen. Wir finden also im Zentrum des christlichen Weges fünf Haupttechniken: den Weg der Ruhe (Kontemplation, Meditation), den Weg der umfassenden Liebe, das Gebet (Mantra), die Gedankenarbeit (positive Eigenschaften üben) und die Energieübertragung durch Heilige (Segnung).

## Der kleine Meister

Rabbi Nachman war ein kleiner und ängstlicher Jude. Er wurde 1772 in Polen geboren. Juden hatten es damals schwer in Polen. Sie waren eine verfolgte und gedemütigte Minderheit. Der Urgroßvater von Rabbi Nachman war der große Baal-Schem. Er hatte den Chassidismus gegründet. Der Chassidismus ist eine mystische Richtung im Judentum. Er betont das echte spirituelle Üben.

Die meisten Anhänger des Judentums praktizieren wie die Mehrzahl der Gläubigen aller großen Religionen ihren Glauben überwiegend nur formal. Sie halten die äußeren Regeln ein und konzentrieren sich ansonsten auf ein gutes weltliches Leben. Im Mittelpunkt ihres Glaubens stehen äußere Rituale, die aber nicht wirklich zu einer inneren Umwandlung und zu einem Leben in Gott führen.

Der Chassidismus nimmt das spirituelle Ziel ernst. Er will die Auflösung des Egos und das dauerhafte Eintauchen in die Glückseligkeit. Es gibt viele spirituelle Techniken im Chassidismus. Der Chassidismus ist ein geselliger und lebensfroher Weg. Es wird viel gesungen, geredet und getanzt.

Rabbi Nachman dachte bereits als junger Mann über den Sinn des Lebens nach. Er war ein rastloser Sucher nach der Wahrheit. Im Alter von 26 Jahren machte er eine lange Pilgerfahrt ins Heilige Land. Da er zu Fuß ging, dauerte seine Reise von Polen nach Israel und zurück sieben Jahre.

Auf seiner Pilgerfahrt gab es tausend Schwierigkeiten. Rabbi Nachman wurde ausgeraubt, er musste hungern, es gab oft schlechtes Wetter, und manchmal wurde er krank. Da er ein ängstlicher Mensch war, musste er jeden Tag hart mit seinen Ängsten ringen. Dadurch lösten sie sich im Laufe der Jahre auf. Auf dem Rückweg brach Rabbi Nachman plötzlich zur Erleuchtung durch. Alle seine Ängste verschwanden. Innerer Frieden und Glückseligkeit erfüllten ihn.

Nach seiner Erleuchtung erklärte er: „Es gibt keine inneren Probleme, die man nicht überwinden kann. Jeder kann das spirituelle Ziel erreichen. Auch Kleine können siegen!“

Als erleuchteter Meister stand Rabbi Nachman konsequent zu seinen Schwächen: „Ein erleuchteter Meister darf klein, schwach, ängstlich und traurig sein. Er darf so sein, wie er ist. Die Erleuchtung befindet sich über allen Vorstellungen. Wer sich auf seine Armseligkeit, Fehler, Schwächen und Trauer konzentriert, bleibt in der Erleuchtung. Wer sich als Armer vor Gott sieht, den erfüllt Gott durch seine Gnade mit Glück. Aus dem 'Ich bin so, wie ich bin' gelangt man in die höhere Dimension des Kosmos. Plötzlich lebt man im Licht und sieht das Licht in der Welt.“

Copyright: Nils Horn, Hamburg, Selbstverlag. 2. Auflage 2018. Die Bilder stammen von Wikimedia Commons.