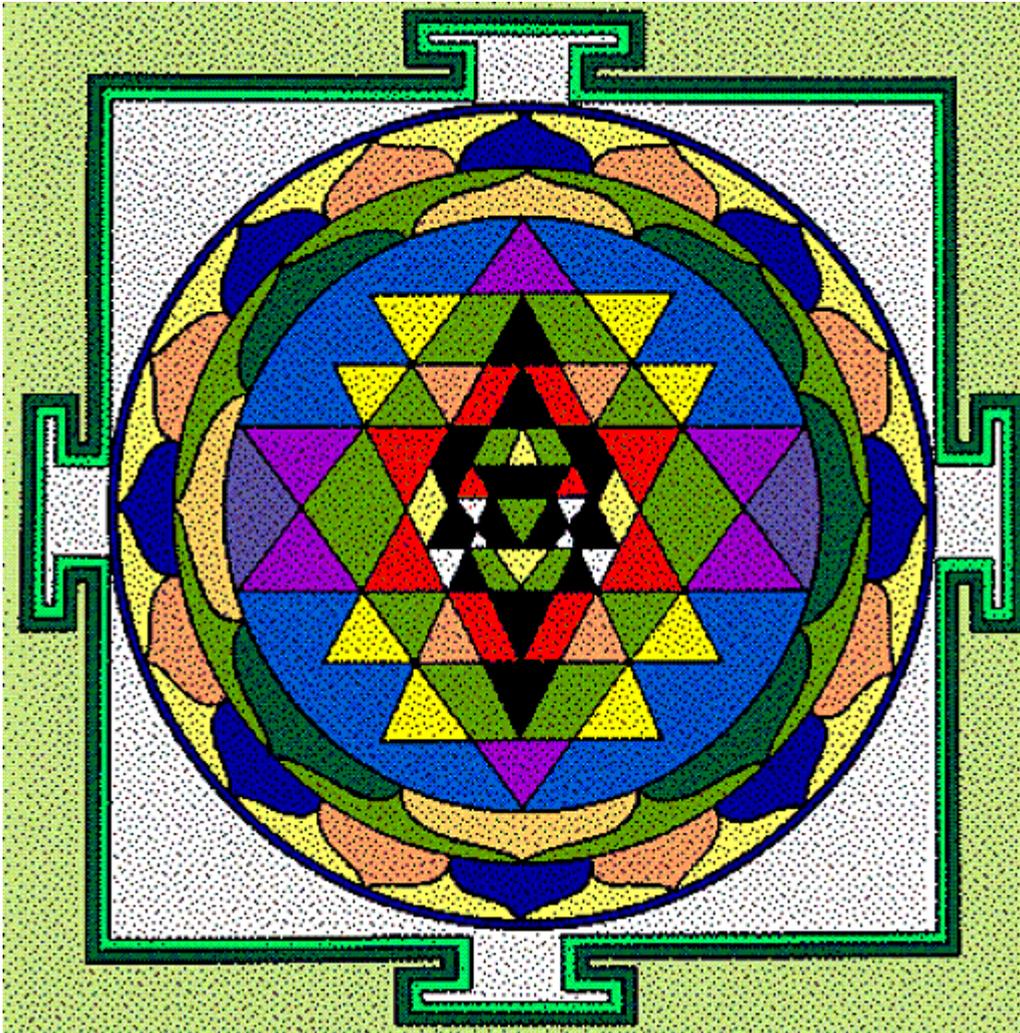


# Manifest für eine glückliche Welt

Glücksforschung, Globalisierung, Ökologie und Spiritualität

Ist eine glückliche Welt möglich? Welche Ansätze gibt es? Was können wir tun?

Von Nils Horn



Welthunger	3
Rettet Afrika	5
Prinzip der Selbstversorgung	6
Deutschland und die Welt	9
Eine neue ökosoziale Marktwirtschaft	13
Glückstipps für Manager	14
Vandana Shiva	16
Der Weg der umfassenden Liebe	20

Jeder Mensch braucht ein geistiges Zentrum	23
Gesundheit und Lebensfreude	25
Der Weg der Liebe und des Lichts	28
In was für einer Gesellschaft wollt ihr leben?	32
Fernsehen und Glücksforschung	35
Glück als Schulfach	38
Glücksland Bhutan	41
Öko-Staat in Polynesien	44
Der Dalai Lama als Weltherrscher	46
Weltretter und Frustration	47
Depressionen greifen um sich wie eine Epidemie	49
Stress im Beruf	50
Halbtagsgesellschaft	51
Sex und Glück	54
Einheit aller Religionen	59
Was ist Gott?	62
Anhebung des Glücksniveaus	65

Die Welt leidet unter Hunger, Krankheit, Krieg und Unweisheit. Die Menschen schreien nach Hilfe. Im Moment zerstört die kapitalistische Globalisierung die Beziehungen der Menschen zueinander. Die Reichen werden immer reicher und es gibt immer mehr Arme. **Über 1 Milliarde Menschen auf der Welt leiden unter extremer Armut. Extreme Armut bedeutet chronische Unterernährung, schlechte Gesundheitsversorgung, nicht genug zum Leben zu haben. Mehr als zehn Millionen Kinder sterben jährlich an Unterernährung und vermeidbaren Krankheiten.**

Wenn die Welt ein Dorf mit 100 Einwohnern wäre, dann ist ein Mensch superreich. Ihm gehören ein Drittel des Landes und 30 % des Dorfvermögens. **20 Menschen gehören 80 % des gesamten Reichtums** des Dorfes. Ihnen geht es materiell gut. Sie haben weitaus mehr, als sie brauchen. Sie bilden die reiche Oberschicht des Dorfes, die Großgrundbesitzer, die Kapitalisten, **die herrschende Klasse**. Ihnen gehören die meisten Zeitungen, Radiosender und Fernsehanstalten. Sie können damit stark die öffentliche Meinung beeinflussen.

40 Menschen haben ausreichend Geld. Sie leben als Kleinbauern, Arbeiter, Angestellte und kleine Selbständige. **40 Menschen (40 %) sind die Armen. Die Hälfte von ihnen ist unterernährt oder direkt am verhungern. In ihrem Lebensbereich gibt es keine ausreichende Krankheitsvorsorge, starke Suchtprobleme (Drogen, Alkohol) und eine ausufernde Kriminalität. Sie wohnen in einem Slum am Rande des Dorfes und ernähren sich von der Müllkippe.**

Nach der Menschenrechtscharta der Vereinten Nationen ist ausreichende **Nahrung ein Menschenrecht**. Die Reichen sind deshalb verpflichtet, den am Hunger leidenden Menschen von ihrem Geld so viel abzugeben, dass sich alle genug zu essen kaufen können. **Darüber hinaus gibt es in der Menschenrechtscharta das Menschenrecht auf Arbeit**. Die Reichen sind desweiteren verpflichtet, für die gesamten Arbeitslosen der Erde Arbeit zu schaffen, ihnen ausreichend Land zur Verfügung zu stellen oder den Staaten der Welt genug Geld für Arbeitsbeschaffungsmaßnahmen zu geben.

Es gibt die Möglichkeit von ausreichender Besteuerung, Schutzgesetzen für die Armen und einer Agrarreform. Es gibt die Möglichkeit eines globalen Marshallplans und einer globalen ökosozialen Marktwirtschaft. Und es gibt die Möglichkeit, dass die Armen sich organisieren und gemeinsam ihre Rechte durchsetzen. **Es gibt viele Organisationen auf der Erde, die für eine bessere Zukunft arbeiten. Ich rufe dazu auf, sie zu unterstützen. Jeder Mensch sollte im Rahmen seiner Möglichkeiten dazu beitragen, dass unsere Welt nicht eines Tages im Chaos versinkt, sondern in eine glückliche Zukunft gelangt.**

Der äußere Reichtum hat sich im Westen in den letzten fünfzig Jahren verdoppelt. Gleichzeitig ist die Anzahl der Depressionen um das Zehnfache angestiegen. Wenn wir genau hinsehen, können wir feststellen, dass der westliche Kapitalismus zu großem äußeren Reichtum bei einigen wenigen Menschen und zu großem inneren Unglück bei immer mehr Menschen führt.

**Das Modell des westlichen Konsumkapitalismus ist ein schlechtes Vorbild für die Welt. Die kapitalistische Globalisierung wird einige wenige Superreiche hervorbringen, etwas Reichtum für eine kleine Mittelschicht und eine massive Verelendung für eine große Unterschicht. Sie wird äußerlich riesige Slums, viel Kriminalität und große Suchtprobleme erzeugen. Die Masse der Menschen wird durch die vorwiegende Orientierung auf äußere Werte innerlich nicht glücklicher, sondern unglücklicher.**

Wenn wir ohne Weisheit bei der kapitalistischen Globalisierung so weiter machen, wird die Umwelt zerstört, die Armut unkontrollierbar groß und die psychische Verelendung der Menschen entsetzlich werden. Es wird ewig sinnlose Verteilungskriege geben. **Die Welt muss auf der Basis des inneren Glücks und der umfassenden Brüderlichkeit neu organisiert werden. Wir brauchen eine Globalisierung der Liebe und der Vernunft.**

**Die Weltgemeinschaft sollte sich in den Grundsätzen umfassende Liebe, weltweiter Frieden, inneres Glück bei allen, genug Arbeit für alle, genug Essen für alle und eine ausreichende Gesundheitsvorsorge für alle zentrieren. Durch die Verbindung von ökologischem, sozialem und spirituellem Denken kann der Aufbau einer glücklichen Welt gelingen.** Dafür gibt es viele positive Beispiele, zum Beispiel bei den Urchristen. Sie haben ihr Vermögen miteinander geteilt und sich im inneren Glück (in Gott) zentriert.



## **Welthunger (Wikipedia/Zitate)**

---

Die Zahl der hungernden Menschen ist in den letzten Jahren deutlich gestiegen. 2009 berichtete die BBC, dass nun offiziell eine Milliarde Menschen hungern.

Die meisten Hungernden leben in Asien und der Pazifikregion (524 Millionen), gefolgt von Afrika

südlich der Sahara (206 Millionen). Auch in Lateinamerika (52 Millionen), dem Nahen Osten (38 Millionen) und vielen osteuropäischen Ländern ist Hunger ein Problem.

50 % der Hungernden sind Kleinbauern, 20 % der Hungernden sind Landarbeiter ohne eigenes Land, weitere 20 % leben in städtischen Elendsvierteln, die restlichen 10 % sind Fischer und Viehzüchter. In vielen Ländern wird die Situation durch Naturkatastrophen, durch bewaffnete Konflikte, Korruption und schlechte Regierungsführung verschärft.

Einig ist man sich darüber, dass Hunger verschiedene Ursachen hat. Für die kommenden Jahrzehnte wird der globalen Erwärmung eine zunehmende Bedeutung beigemessen.

Die Weltbevölkerung hat sich im letzten Jahrhundert nahezu vervierfacht. In vielen Entwicklungsländern halten jedoch die natürlichen Ressourcen und das Angebot an Arbeitsplätzen nicht damit Schritt, so dass Bevölkerungswachstum („Überbevölkerung“) zu einem Hungerrisiko wird.

Methoden zur Eindämmung des Bevölkerungswachstums sind bessere sexuelle Aufklärung und Familienplanung. Auch allgemeine Bildungsprogramme für Mädchen und Frauen können dazu beitragen, das Bevölkerungswachstum einzudämmen; laut Studien der Weltbank ist die Geburtenrate bei Frauen ohne Schulbildung dreimal höher als bei Schulabsolventinnen.

## **Gerechter Welthandel**

Der Welthandel wird durch die Industrieländer dominiert. Die Industrieländer propagieren einen freien Welthandel und drängen die Entwicklungsländer dazu, Importbeschränkungen aufzugeben und ihre einheimische Landwirtschaft nicht mit Subventionen zu unterstützen. Gleichzeitig beschränken die Industrieländer mit Handelsbarrieren den Import landwirtschaftlicher Produkte aus Entwicklungsländern.

Die Industrieländer selbst subventionieren ihre Landwirtschaft massiv und fördern mit Exportsubventionen den Export von Produktionsüberschüssen in Entwicklungsländer („Agrardumping“). Diese Überschüsse werden dort zu künstlich verbilligten Preisen angeboten und zerstören die Landwirtschaft der Entwicklungsländer.

Ein Schritt zur Überwindung des Welthungers könnte eine Reform der Welthandelsstrukturen sein, etwa der Abbau der milliardenschweren Exportsubventionen, mit denen die Industrieländer ihre landwirtschaftlichen Überschüsse verbilligt in Entwicklungsländer exportieren und so die einheimische Kleinlandwirtschaft zerstören. Weitere Maßnahmen könnten Schuldenerlasse, höhere und effizientere Entwicklungshilfen und die Sicherstellung gerechter Rohstoffpreise sein.

Ob höhere landwirtschaftliche Exporte den Hungernden helfen, ist fraglich. Meist kommen die Exporterlöse lediglich einer kleinen Schicht von Großgrundbesitzern zugute. In vielen Ländern ist der Landbesitz sehr ungleich verteilt. Landreformen wären vielerorts ein Ansatz, um die Ursachen von Hunger und Armut anzugehen.

## **Produktive ökologische Landwirtschaft**

Ein weiterer Ansatzpunkt ist die Verbesserung der landwirtschaftlichen Produktionsmethoden, insbesondere die Förderung produktiverer und umweltschonender Anbautechniken und entsprechende Bildungsprogramme für Bauern. Die Bekämpfung der Wüstenbildung soll verhindern, dass landwirtschaftlich nutzbares Land verloren geht.

Seit dem Zweiten Weltkrieg zeichnet sich eine Veränderung der Ernährungsgewohnheiten auf der Welt ab. Der Fleischkonsum ist stark gestiegen, besonders in den Industrieländern, seit einiger Zeit auch in Schwellenländern. Heute werden viele der Tiere, die zur Fleischproduktion gemästet werden,

mit Getreide gefüttert. Etwa ein Drittel der weltweiten Getreideernte wird für die Fütterung von Nutztieren verbraucht. Durch eine Senkung des Fleischkonsums könnten große Anbauflächen und Getreidemengen zugunsten der menschlichen Ernährung genutzt werden statt für die Viehmast.

Die Staatsverschuldung der Entwicklungsländer führt dazu, dass die betreffenden Länder einen großen Teil ihrer Wirtschaftsleistung für Zinszahlungen an das Ausland aufbringen müssen. Dadurch stehen ihnen weniger Mittel für Entwicklung und Armutsbekämpfung zur Verfügung.



## Rettet Afrika

-----

Die meisten extrem Armen leben in Afrika. Es gibt auch extreme Armut in Indien, China und Südamerika. Aber diese Länder befinden sich in einem wirtschaftlichen Aufwärtstrend. In Afrika dagegen steigt das Elend immer mehr an.

**Der Weltwährungsfond (IWF) hat vierzig Jahre lang versucht, mit einer neoliberalen Wirtschaftspolitik (Staatsunternehmen privatisieren, die Märkte liberalisieren, Sozialausgaben einsparen) die Wirtschaft Afrikas in Gang zu bringen. Sie hat das Gegenteil bewirkt. Sie ist in Afrika gescheitert.**

Der **Harvard-Professor Jeffrey Sachs** hat 2005 das Buch "Das Ende der Armut" veröffentlicht. Darin macht er konkrete Vorschläge, wie die extreme Armut in Afrika überwunden werden kann. **Seine wichtigste Erkenntnis besteht darin, dass Afrika sich nicht selbst aus der wirtschaftlichen Not befreien kann. Die reichen Staaten des Westens müssen den Menschen finanziell und personell helfen. Afrika kann nur durch einen klugen Marshallplan wirtschaftlich gerettet werden, der von der westlichen Welt finanziert werden muss.** Das kann durch eine Reichensteuer gelingen (Finanztransaktionssteuer wie von den Kirchen, der Welthungerhilfe, dem DGB, Attac und dem französischen Präsidenten Giscard d'Estaing bereits vorgeschlagen wurde).

Jeffrey Sachs hat einen konkreten Plan der Armutsüberwindung in Afrika ausgearbeitet:

- 1. Die landwirtschaftlichen Erträge der Bauern könnten durch gute Beratung und bestimmte Hilfsmittel (Bewässerungsanlagen, Dünger, HochleistungsSaatgut) leicht verdoppelt werden.**
- 2. Damit die größere Ernte nicht gleich wieder aufgegessen wird, muss das Bevölkerungswachstum durch eine gezielte Familienberatung und die kostenlose Verteilung von Verhütungsmitteln eingedämmt werden.**
- 3. Die Hilfsgelder müssen demokratisch von den Dorfgemeinschaften selbst verwaltet werden, damit sie nicht in der staatlichen Korruption verschwinden.**
- 4. Die armen Länder müssen von ihrer Schuldenlast befreit werden, damit sie Geld zur Überwindung der Armut übrig haben.**
- 5. Es muss eine ausreichende Infrastruktur (Schulen, Straßen, Gesundheit, Elektrizität) aufgebaut werden.**

Dass nachhaltige Entwicklungshilfe funktioniert, hat der Filmschauspieler **Karl Heinz Böhm in Äthiopien** bewiesen. **Er hat vier Dörfer persönlich betreut, Spenden in Deutschland**

**gesammelt, eine ökologische Landwirtschaft aufgebaut** und so einen ganzen Landstrich vor dem Hungertod bewahrt. Es hat über ein Jahrzehnt gedauert, aber heute können sich die Dörfer selbst mit allem Notwendigen versorgen.



## Prinzip der Selbstversorgung

---

In Indien setzt sich die soziale **Basisbewegung Ekta Parishad** (Solidarischer Bund) mit gewaltfreien Methoden für die Rechte der unterdrückten Landbevölkerung ein. Ihr Gründer und Leiter Rajagopal erklärt: „Die Globalisierung hat der Mittelklasse Indiens viel gebracht, den Armen jedoch geschadet. 80 Prozent der Inder leben von der Arbeit auf dem Land. Wenn sie kein Land haben, gibt es auch keine Nahrung für sie.“

Die industrielle Landwirtschaft führt zu kapitalistischen Agrarkonzernen, einem großen Sterben bei den kleinbäuerlichen Betrieben und zur Massenarbeitslosigkeit bei der Landbevölkerung. Unter dem Begriff «Entwicklung» wird diese Idee nach Indien exportiert, sagt Rajagopal. **Land ist aber kein kapitalisierbares Gut, sondern Nahrungsgrundlage für die Landbevölkerung.** Er zitiert Gandhi, der gesagt hat, dass Indien nicht eine Massenproduktion braucht, sondern eine Produktion durch die Massen.

Die landlosen und landarmen Bauern in den Ländern der so genannten Dritten Welt stellen den Großteil der Unterernährten. Was sie brauchen, ist vor allem ein Stück Land, von dem sie sich selber ernähren können. Agrarreformen sind zur wirksamen Armutsbekämpfung, zur nachhaltigen Sicherung der Welternährung und zur Umsetzung des Menschenrechts auf Nahrung von zentraler Bedeutung. Sie müssen eingebettet sein in ein umfassendes Konzept zur Förderung einer nachhaltigen ländlichen Entwicklung.

**Die Hauptlösung des Welthungerproblems ist das Prinzip der Selbstversorgung durch eigenes Land. Jeder Bauer sollte das Recht auf ein eigenes Stück Land haben, von dem er mit seiner Familie leben kann.** Die landlosen Bauern müssen fruchtbares Land von den Regierungen bekommen. Im Moment läuft der Prozess eher umgekehrt. Das Land der Armen wird den Reichen gegeben, damit diese noch reicher werden. Wenn landlose Bauern erfolgreich ein Stück Land angebaut haben, werden sie oft wieder davon vertrieben.

Die Großgrundbesitzer müssen einen Teil ihres Landes den Armen abgeben. Ohne Landreformen ist das Welthungerproblem nicht zu lösen. Teilweise können auch neue landwirtschaftliche Flächen erschlossen werden. Dieses kann zum Beispiel durch die Bewaldung von Wüstengebieten geschehen. Die Abholzung der Wälder muss gestoppt werden. Statt Monokulturen (Ölpalmen, Biosprit) für den Export aufzubauen, sollte jedes Land eine ausreichende Fläche für die Selbstversorgung der Bevölkerung zur Verfügung stellen.

Der Aufbau funktionierender kleinbäuerlicher Strukturen in den Entwicklungsländern muss verbunden werden mit einer guten Beratung durch landwirtschaftliche Experten, einem effektiven ökologischen Landanbau, mit kooperativen Strukturen und einem fairen weltweiten Handel. Es gibt funktionierende Beispiele für ökologische Selbstversorgungsgemeinschaften, an denen sich die Entwicklungshelfer orientieren können.

**Wichtig ist die Förderung des Gemeinsinns in der Welt. Ohne eine Rückbesinnung auf die Werte Genügsamkeit, inneres Glück, umfassende Liebe und gegenseitige Hilfe werden die Selbstversorgungsstrukturen sich langfristig wieder auflösen. Wenn der Egoismus dominiert, hat das gemeinsame Glück auf der Welt keine Chance.** Wir müssen uns als eine Weltfamilie bereifen, die aus vielen kleinen Familien besteht und wo jeder jedem hilft, damit es allen gut geht.

Die Dorfgemeinschaften müssen zu Orten des Glücks werden, damit die Landflucht beendet wird. Wenn die Menschen erst einmal in den Großstadtlums angekommen sind, ist es sehr schwer sie zurückzusiedeln. In den Slums müssen positive Strukturen auf eine spezielle Art aufgebaut werden. Überall ist aber eine neue Kultur des Gemeinsinns sehr wichtig. Arbeitsplätze können in Zukunft viel im sozialen Bereich entstehen, wenn der gesamtwirtschaftliche Reichtum in vernünftige Bahnen gelenkt wird. Statt dem überflüssigen Luxus einiger

Weniger sollte er vorwiegend dem gemeinsamen Glück aller dienen.

Wir brauchen eine globale Umkehr zur Vernunft. Das kann meines Erachtens nur durch ein globales **Bündnis aller positiven Kräfte aus Politik, Wissenschaft, Religion und Gesellschaft** geschehen. Und durch das intensive Bemühen vieler Einzelner, jeder an seinem Ort und im Rahmen seiner Möglichkeiten. Die vielen Nichtregierungsorganisationen leisten hervorragende Arbeit. Sie haben viele Vorschläge für eine glückliche Welt ausgearbeitet, die wir aufgreifen sollten.

**Die Welt ist noch nicht gerettet. Die Klimakatastrophe kommt immer bedrohlicher auf uns zu. Der Hunger auf der Welt wird immer größer. Die Industrialisierung der Landwirtschaft in Afrika und Asien wird unermesslich viele Menschen arbeitslos machen und in die Großstadtlums treiben. Das westliche Konsumfernsehen tritt weltweit seinen Siegeszug an. Die ganze Welt taumelt im Wahn des maximalen Konsums dem globalen Massenelend und der globalen Umweltzerstörung entgegen.**

**Ich bin ein Optimist. Irgendwann wird die Katastrophe auf der Welt so groß sein, dass genügend Menschen eine Umkehr zu einer besseren Welt wollen. Die Bankenkrise hat gezeigt, dass die Staaten der Erde zu einem tatkräftigen Handeln in der Lage sind. Mit dem Geld, was die westlichen Staaten jetzt den Reichen geschenkt haben, hätten wir das gesamte Hungerproblem in Afrika lösen können. Vielleicht weitet sich irgendwann der Blick und wir begreifen die gesamte Menschheit als eine Familie, in der kein Bruder seine Schwester verhungern oder in Armut vor sich hin vegetieren lässt.**



## Büro-Yoga

Der heutige Berufsalltag ist geprägt von viel Stress und Überforderung. Der Büro-Yoga hilft uns auch im Beruf unsere Gesundheit und unser inneres Glück zu bewahren.

1. Wir falten die Hände zusammen, drehen die Handflächen nach oben und strecken uns genußvoll. Wir lassen die Hände über dem Kopf und atmen mehrmals tief ein und aus.

2. Wir dehnen uns zur rechten und zur linken Körperseite. Wir halten die Hände weiter über dem Kopf und atmen mehrmals in die jeweilige Außenseite unseres Körpers hinein.

3. Wir drehen uns in der geraden Wirbelsäule mehrmals nach rechts und links.

4. Wir legen die Hände auf die Schultern und machen dynamische Kreise mit den Ellenbogen. Wir lösen die Verspannungen in den Schultern und im Nacken. Wir spüren, welche Bewegung wir brauchen und was uns gut tut. Wir machen kleine und große Kreise.

5. Wir legen die Hände auf die Beine. Wir dehnen den Kopf nach hinten, zur rechten Seite, zur linken Seite und lassen ihn nach vorne hängen. Wir atmen mehrmals entspannt ein und aus.

6. Wir reiben die Augen und das Gesicht, damit wir wieder klar sehen können. Wir visualisieren eine Heilfarbe und massieren sie vom Kopf bis zu den Füßen in den Körper ein. Dabei beugen wir uns ganz vor und reiben auch die Erde. Wir denken den Namen der Farbe als Mantra: "Orange, blau, gold, rosa ...". Was ist heute deine Heilfarbe?

7. Wir legen die Hände in den Schoß und denken das Mantra: "Ich bin ein Buddha (eine Göttin) der Ruhe. Ich lebe in der Ruhe. Ich gehe den Weg der Ruhe." Dann bewegen wir segnend eine Hand und senden allen Wesen Licht: "Ich sende Licht zu ... Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

8. Wir reiben mit unseren Füßen die Erde, visualisieren uns als Baum und denken das Mantra: "Wurzeln, Baumstamm, Blätter, Krone." Wir lassen die Wurzeln tief in die Erde wachsen und denken das Mantra so lange, bis wir gut in der Erde verwurzelt sind. Ein kleiner Vogel kommt geflogen, setzt sich auf den Baum und gibt uns einen positiven Satz. Wie sieht dein Vogel aus? Was sagt er dir heute? "Mit Optimismus voran. Du wirst siegen! Das Licht ist mit dir."



### **Millennium-Gipfel (Wikipedia/Zitate)**

---

Am 18. September 2000 verabschiedeten 189 Mitgliedstaaten der Vereinten Nationen mit der Millenniumserklärung einen Katalog grundsätzlicher, verpflichtender Zielsetzungen für alle UN-Mitgliedstaaten. Armutsbekämpfung, Friedenserhaltung und Umweltschutz wurden als die wichtigsten Ziele der internationalen Gemeinschaft bestätigt. Das Hauptaugenmerk lag hierbei auf dem Kampf gegen die extreme Armut.

Reiche wie auch arme Länder verpflichteten sich die Armut drastisch zu reduzieren und Ziele wie die Achtung der menschlichen Würde, Gleichberechtigung, Demokratie, ökologische Nachhaltigkeit und Frieden zu verwirklichen.

Im Vergleich zu früheren Entwicklungsdekaden sind die Ziele umfassender, konkreter und mehrheitlich mit eindeutigem Zeithorizont versehen. Außerdem ist zu erwähnen, dass sich nie zuvor neben Regierungen auch Unternehmen, internationale Organisationen aber auch die Zivilgesellschaft so einstimmig zu einem Ziel bekannt haben und sich einig sind, dass der Ausbreitung der Armut Einhalt geboten werden muss.

### **UN-Millenniumsziele (Wikipedia/Zitate)**

---

Die UN-Millenniumsziele sind acht Entwicklungsziele für das Jahr 2015, die im Jahr 2000 von einer Arbeitsgruppe aus Vertretern der UNO, der Weltbank, der OECD und mehreren NGOs formuliert worden sind.

1. Bekämpfung von extremer Armut und Hunger
  - \* Zwischen 1990 und 2015 den Anteil der Menschen halbieren, die Hunger leiden.
  - \* Vollbeschäftigung in ehrbarer Arbeit für alle erreichen, auch für Frauen und Jugendliche.
2. Primärschulbildung für alle
3. Gleichstellung der Geschlechter / Stärkung der Rolle der Frauen
4. Senkung der Kindersterblichkeit
5. Verbesserung der Gesundheitsversorgung der Mütter
6. Bekämpfung von HIV/AIDS, Malaria und anderen schweren Krankheiten
7. Ökologische Nachhaltigkeit
  - \* Die Grundsätze der nachhaltigen Entwicklung in der Politik und den Programmen der einzelnen Staaten verankern und die Vernichtung von Umweltressourcen eindämmen.
  - \* Bis 2020 eine deutliche Verbesserung der Lebensbedingungen von mindestens 100

Millionen Slumbewohnern und -bewohnerinnen bewirken.

#### 8. Aufbau einer globalen Partnerschaft für Entwicklung

- \* Entwicklung eines offenen, regelgestützten, berechenbaren und nicht diskriminierenden Handels- und Finanzsystems.
- \* Umfassende Anstrengungen auf nationaler und internationaler Ebene zur Lösung der Schuldenprobleme der Entwicklungsländer.
- \* In Zusammenarbeit mit den Entwicklungsländern Strategien zur Schaffung menschenwürdiger und sinnvoller Arbeitsplätze für junge Menschen erarbeiten und umsetzen.



## Deutschland und die Welt

---

**Wir haben nicht nur eine Klimakatastrophe, sondern auch eine wachsende soziale Katastrophe auf der Erde. Die Unterschiede zwischen Arm und Reich vergrößern sich immer mehr.** Immer mehr Menschen rutschen in die Langzeitarbeitslosigkeit, in Alkoholismus, Drogensucht, Krankheit und Kriminalität ab. Wir leben in einer Kultur der globalen Zerstörung, durch die langfristig immer mehr Menschen aus der Gesellschaft gedrängt und in Slums oder Gefängnissen gettoisiert werden.

**Das Ende der Entwicklung wird sein, dass es einige festungsähnliche Reichensiedlungen und ansonsten eine weltweite Slumkultur gibt. Slumkultur bedeutet psychische Verelendung, ausufernde Kriminalität, keine ausreichende Gesundheitsvorsorge und unkontrollierbare Suchtprobleme (Alkohol, Drogen, Tabletten).** Viele Staaten zerfallen oder werden von Verbrecherorganisationen kontrolliert. Das beginnt derzeit schon.

**Deutschland ist nicht unabhängig von der Entwicklung zur Selbstzerstörung der Menschheit. Wir sind ein Teil und ein Motor des Systems.** Das westliche Konsumfernsehen zerstört weltweit das innere Glück und die Beziehungsfähigkeit der Menschen. **Der westliche Kapitalismus verschärft weltweit die Verelendung und Umweltzerstörung, weil er den äußeren Reichtum einer Minderheit und nicht das Glück aller Menschen im Blickwinkel hat.**

Im Moment profitieren viele Menschen in Deutschland von der Ausbeutung der Welt, weil wir Exportweltmeister sind. Aber langfristig wird die soziale Verelendung auch bei uns zunehmen, weil die Löhne in Deutschland sich immer mehr an die Entwicklungsländer anpassen werden. Gleichzeitig werden immer mehr Unternehmen ihre Betriebe ins Ausland verlagern, weil sie dort mehr verdienen können. Das führt dazu, dass der Leistungsdruck in den Betrieben zunehmen und sich die Arbeitslosigkeit verstärken wird.

**Auch in Deutschland wird die Gesellschaft immer mehr zerfallen.** Bereits jetzt können wir beobachten, dass sich die Schere zwischen Armen und Reichen immer weiter öffnet. Durch

Steuerentlastungen und andere Geschenke versucht der Staat die großen Unternehmen im Land zu halten. Die Unternehmen wiederum können die einzelnen Länder der Welt gegeneinander ausspielen und dadurch eine große Reichtumsverschiebung zu ihren Gunsten bewirken.

**In einer globalisierten Welt besteht die einzige Lösung darin, dass wir weltweit eine Kultur der Liebe, der Weisheit und des Glücks aufbauen. Die globalen Unternehmen müssen global kontrolliert werden. Die Armen müssen global geschützt werden. Die Menschheit ist eine Familie. In einer guten Familie tragen alle Familienmitglieder zum Gelingen der Gesamtfamilie bei. Mögen wir das begreifen, unsere persönliche Aufgabe erkennen und rechtzeitig tatkräftig handeln.**

Wie können wir gegensteuern? Wir können **fair gehandelte Produkte kaufen**, durch die die Menschen in der Dritten Welt einen fairen Preis für ihre Arbeit erhalten und vor Gesundheitszerstörung geschützt werden. Wir können auf umweltschonende Anbaumethoden achten und **keine Produkte aus Kinderarbeit** kaufen. Auch als Käufer haben wir eine gewisse Macht, die wir nutzen sollten.

**Wir können Parteien wählen, die eine echte Entwicklungshilfe betreiben und nicht nur mit dem Geld der Steuerzahler die Absatzbedingungen unserer Unternehmen in den Entwicklungsländern verbessern wollen.** Wir können darauf achten, dass sich die Parteien ökologisch, sozial und demokratisch verhalten. Wir können im Internet für Weisheit, eine offene Spiritualität und eine glückliche Welt eintreten.

Persönlich sollte jeder sein eigenes inneres Glück entwickeln. **Nur glückliche Menschen können eine glückliche Welt aufbauen. Spirituelle Übungen (Yoga, Gehen, Meditation, Lesen, positives Denken) gehören in den Tagesablauf jedes Glücksmenschen.** Ansonsten sollte jeder seine persönlichen Fähigkeiten und Möglichkeiten betrachten. Dann wird er wissen, was er tun kann und was er zu tun hat. Er wird wissen, was seine Aufgabe und sein Ort des Wirkens für eine bessere Welt ist.



Meine Foren-Freundin Frau AB: Hallo Herr Horn!

-----

»Über eine Milliarde Menschen auf der Welt leiden unter extremer Armut. Extreme Armut bedeutet chronische Unterernährung, schlechte Gesundheitsversorgung, nicht genug zum Leben zu haben. Mehr als zehn Millionen Kinder sterben jährlich an Unterernährung und vermeidbaren Krankheiten.«

Ich finde, es kommt entscheidend darauf an, dass endlich die Millenniumsziele umgesetzt werden. Wir sollten unsere Politiker immer wieder an ihre großen Ziele erinnern.

Nils: Positive Ziele zu haben ist gut. Sie umzusetzen ist noch besser. Leider hapert es bei den Politikern oft an Letzterem. Politiker versprechen gerne viel und halten meistens nur wenig. Der Hunger auf der Welt sollte bis 2015 halbiert werden. Tatsächlich vergrößert er sich immer mehr. Die

derzeitige Entwicklungspolitik ist weitgehend ein planloses Vorsichhinwurschteln. Bei Katastrophen wird oft tatkräftig geholfen, aber **ein langfristiger Plan der nachhaltigen Armutsbekämpfung fehlt.**

Es werden die Symptome behandelt und nicht die Ursachen. Statt die Landwirtschaft in den Entwicklungsländern nachhaltig und ökologisch zu entwickeln, werden Essenspakete für die Hungernden geschickt. Das hält die Armen dann davon ab, sich selbst um den Anbau von Nahrungsmitteln zu bemühen. Die westlichen Länder plündern lieber die Rohstoffe in den armen Ländern und transferieren die Gewinne in ihr eigenes Land, als das Geld den armen Ländern für die Armutsbekämpfung zu belassen.

**Wir brauchen eine weltweite Initiative zur Überwindung des Hungers. Wir brauchen ein großes Bündnis aus Entwicklungshilfeorganisationen, sozialen Parteien, Gewerkschaften, Christen und Einzelpersonen. Es gibt gute Beispiele wie Rockkonzerte gegen den Hunger, Internetaufrufe, Spendenaktionen, das Weltsozialforum und Massendemonstrationen (Antiglobalisierungskampagne, Attac). Ich rufe insbesondere dazu auf, Entwicklungshilfeorganisationen wie Oxfam, Fian, Brot für die Welt, Global Marshal Plan Initiative, Unicef, Greenpeace, Attac u.s.w. zu unterstützen.**

## **Weltsozialforum (Wikipedia/Zitate)**

-----

Das Weltsozialforum ist eine Gegenveranstaltung zu den Gipfeln der Welthandelsorganisation (WTO), dem Davoser Weltwirtschaftsforum und den jährlichen Weltwirtschaftsgipfeln der Regierungschefs der G8-Staaten. Die erste Veranstaltung fand 2001 in Porto Alegre statt und wurde zu einem Symbol für die Bewegung der Kritiker der Globalisierung. Die Treffen stehen unter dem Motto: **„Eine andere Welt ist möglich.“**

Mit den weltweiten Treffen wird unter anderem beabsichtigt, Alternativen zum vorherrschenden Denkmodell des globalen Neoliberalismus aufzuzeigen. Das Vernetzen sozial engagierter Personen und Organisationen soll zum Ausdruck bringen, dass eine Globalisierung auch ein verantwortungsbewusstes Denken und Handeln für das Wohl der ganzen Welt bedeuten kann.

**Beim 3. Weltsozialforum 2003 stand thematisch der (Nils: völkerrechtswidrige) Irakkrieg der USA im Vordergrund.** Das Forum wurde zum Ausgangspunkt für die größten Massendemonstrationen der Menschheitsgeschichte zugunsten des Friedens. (Nils: Das 68iger Bewusstsein ist in der heutigen Zeit angekommen. Peace now. Make love not war!!)

2009 fand das WSF in Belém (Brasilien) statt. **Es gab eine große Debatte über den Klimawandel.** Am Forum nahmen über 130.000 Besucher aus 142 Ländern teil, darunter Delegierte von rund 4.000 sozialen Bewegungen, indigenen Völkern, Gewerkschaften, Kirchen und nichtstaatlichen Organisationen. Inhaltliche Schwerpunkte waren Ökologie, Arbeitswelt, indigene Völker sowie die globale Finanz- und Wirtschaftskrise. **(Nils: Hoch die internationale Solidarität!! Venceremos - Wir werden siegen!!)**

Das zehnte Weltsozialforum findet im Januar 2011 in Dakar statt. **(Nils: Es wird eine neue Zeit kommen. Das goldene Zeitalter. Das New Age. Das Wassermann-Zeitalter. Der Mensch wird des Menschen Freund sein. Es werden Liebe, Frieden und Weisheit herrschen. Und wir werden alle mit dabei sein. Wir sind die ersten Kinder des neuen Zeitalters. Wir**

## **schaffen die Wende! Yes, we can!!)**

Daneben gibt es auch regionale Sozialforen wie das europäische Sozialforum (ESF). 2005 war erstmals ein Sozialforum in Deutschland geplant. Das 2. Sozialforum hat 2007 in Cottbus stattgefunden. Diese Veranstaltungen bieten die Möglichkeit, in kleinerem Rahmen die Probleme zu diskutieren und konkrete Lösungsvorschläge zu erarbeiten. **(Nils: Engagiert euch. Es gibt nichts Gutes, außer man tut es. Sagt später nicht, dass ihr es nicht gewusst habt. Werdet Weltretter. Das ist ein Beruf mit Zukunft!!)**

### **Aufrüttelnde Worte von Jean Ziegler**

-----

**Der bekannte Schweizer Globalisierungskritiker Jean Ziegler kämpft vehement gegen die kapitalistische Globalisierung. Bis zu seiner Emeritierung im Mai 2002 war er Professor für Soziologie an der Universität Genf . Von 2000 bis 2008 arbeitete er als UN-Sonderberichterstatter für das Recht auf Nahrung.**

**Zitate TAZ 2010: "Ich gebe Ihnen ein Beispiel aus Guatemala. Dort besitzen die reichen Großgrundbesitzer und die westlichen Fruchtkonzerne das Land in den fruchtbaren Ebenen. Die Nachkommen der vertriebenen Maya dagegen - 80 Prozent der Bevölkerung - bearbeiten karge Maisäcker in 2.500 Meter Höhe. Die Bauern sind halb verhungert. Die Frauen auf den Feldern sehen mit 30 aus wie 80.**

**Die gerechte Verteilung des Landes, Schulbildung für alle Kinder, das wird alles nicht kommen, weil die multinationalen Unternehmen es blockieren. Die haben die wichtigsten UNO-Staaten in der Hand. Die haben auch die Regierung von Guatemala in der Hand. Eine Landreform dort wird es nicht geben.**

**Die weißen Kolonialherren, die Lateinamerika 500 Jahre ausgebeutet haben, verzichten nicht einfach auf ihr Machtmonopol. Es geht um die ökonomischen Interessen der Minenkonzerne, deren Macht der bolivianische Präsident Morales beschnitten hat. Evo Morales ist sehr intelligent, er hat gute Berater. In Bolivien gibt es berechtigte Hoffnungen auf eine wirkliche Dekolonisierung, durch die eine multiethnische Nation entsteht.**

**Eine Milliarde Menschen lebt noch immer in absoluter Armut. Die 500 größten transnationalen Privatgesellschaften kontrollieren über 52 Prozent des Weltsozialprodukts. Die Konzerne funktionieren nach dem reinen Prinzip der Profitmaximierung. Für die Opfer der Weltdiktatur des Finanzkapitals ist die Globalisierung täglicher Terror. Alle fünf Sekunden verhungert ein Kind unter zehn Jahren. Die Zahl der Hungernden und Armen steigt wieder. Das nenne ich Vernichtung der Menschen durch Hunger. Für diese Globalisierung gibt es keine Entschuldigung.**

**Jedes Kind, das an Hunger stirbt, könnte mein Kind sein oder Ihr Kind. Dabei sind alle diese schrecklichen Opfer unnötig. Das ist es, was mich unendlich empört und erzürnt. Die Menschheit hat heute die Möglichkeit, ein materiell glückliches Leben für alle zu sichern. Der sagenhafte Reichtum, der unter dem Kapitalismus erwirtschaftet wurde, reichte dafür aus. Die Produktivkräfte sind enorm gestiegen. Deshalb gibt es für all das Leiden keine Entschuldigung, keine moralische Rechtfertigung. Die neoliberale Wahnidee muss verschwinden. Die Finanzdiktatur muss durch eine normative Weltgesellschaftsordnung ersetzt werden.**

**Es gibt immer Hoffnung. Gerade in unserer Zeit erleben wir, wie eine neue planetarische Zivilgesellschaft aufbegehrt. Beim Weltsozialforum im brasilianischen Belém 2009 waren über 8.000 soziale Gruppen und Bewegungen präsent. Es wächst heute die Erkenntnis, dass man die Unterdrückungsmechanismen mit demokratischen Mitteln brechen kann."**



## Shanti-Meditation

---

Shanti heißt im Yoga Frieden. Der Begriff "Shanti" bezieht sich sowohl auf den äußeren als auch auf den inneren Frieden. Als Yogis wünschen wir eine Welt der Liebe, des Friedens und des Glücks. Damit wir erfolgreich für eine glückliche äußere Welt arbeiten können, sollten wir zuerst den Frieden in uns selbst herstellen.

1. Körper bewegen = Wir bewegen sanft den Kopf, die Schultern, die Arme, die Hände, die Beine und die Füße. Wir drehen uns etwas in der Wirbelsäule hin und her. Wir lösen durch Hinspüren und Bewegen alle Verspannungen im Körper. Wo bist du heute verspannt? Entspanne diesen Bereich durch Hinspüren, Konzentration, Meditation und einen positiven Satz. Was sagst du deinem verspannten Bereich? Was hilft dir, innerlich zur Ruhe zu kommen?

2. Bauchatmung = Wir atmen tief das Becken hinein. Wir füllen den ganzen Körper mit Atemenergie, die Beine, die Füße, die Arme, die Hände, den Kopf, den Brustkorb und den Bauch. Wir denken beim Ein- und Ausatmen in unserem Körper das Mantra "Om".

3. Licht kreisen = Wir stellen uns am Himmel eine schöne Sonne vor. Die Sonne sendet Licht und Wärme auf uns herab. Wir spüren die Wärme auf unserer Haut. Es ist, als ob wir im Urlaub in der Sonne liegen. Wir genießen das Sonnenlicht. Dann nehmen wir einen goldenen Sonnenstrahl und hüllen uns damit vollständig ein. Wir lassen das Licht um unseren Körper kreisen und denken das Mantra "Licht". Wir lassen das Licht in uns hineinfließen. Wir füllen unseren ganzen Körper mit Licht und denken das Mantra "Licht".

4. Licht senden = Wir senden einem anderen Menschen Licht. Wir hüllen ihn mit Licht ein und lassen das Licht in ihn hineinfließen. Wem möchtest du heute Licht senden? Denke mehrmals das Wort "Licht". Danach senden wir der ganzen Welt Licht. Wir hüllen die ganze Welt mit Licht ein und füllen sie mit Licht. Wir wünschen das Glück aller Wesen und denken mehrmals "Licht".

5. Om Shanti = Wir denken beim Einatmen "Om" und beim Ausatmen "Shanti". Wir stoppen alle anderen Gedanken. Langsam entstehen in uns Ruhe, Gelassenheit und Frieden. Wir stoppen eine Minute alle Gedanken. Wenn Gedanken auftauchen, schieben wir sie immer wieder weg. Wir bewegen die Füße und die Zehen. Wir konzentrieren uns auf unsere Füße und Zehen. Dann entspannen wir uns vollständig. Wir sind im Einklang mit uns, unserem Leben und unserer Welt.



## Eine neue ökosoziale Marktwirtschaft

---

Andreas: Nachdem ich mal eben deine Webseite gescheckt habe, musste ich mit einem gewissen Befremden feststellen, dass deiner Erleuchtung noch eine ganze Ecke Realität fehlt. Die weltliche Existenz des Individuums Mensch basiert auf einer guten Volkswirtschaft. In diesem Zusammenhang sei dir dringend die Bekanntschaft eines gewissen Silvio Gesell empfohlen. Silvio Gesell ist Begründer der Freiwirtschaftslehre und beschreibt mit seiner „natürlichen Wirtschaftsordnung“ die Bedingungen

für den Schlüssel zum Glück.

Nils: Lieber Andreas! Schön, dass du dir meine Webseite angesehen hast. Wenn du mir mangelnden Realitätssinn unterstellst, hast du meine Texte aber nicht gründlich genug gelesen. **Ich bin sehr realistisch.** Mir ist vollständig bewusst, dass eine funktionierende Weltwirtschaft wichtig für das Wohlergehen der Menschheit ist. Dazu habe ich einige Vorschläge unterbreitet.

Über Silvio Gesell habe ich mich im Internet informiert. **Es gibt viele Modelle für eine bessere Wirtschaftsordnung. Wir werden sehen, welches praktikabel ist und sich durchsetzt. Im Moment halte ich die ökosoziale Marktwirtschaft für den besten Weg. Wir brauchen mehr planerische Elemente in der Weltwirtschaft und eine stärkere Betonung der sozialen Gerechtigkeit.** Der Raubbau an der Umwelt muss beendet werden. Das kann nur durch weltweite Umweltschutzgesetze geschehen.

Andreas: Eine ökosoziale Marktwirtschaft ist ein komplexes Gebilde. Ihre inneren Gesetze (Profitgesetz, Zinsen) erzwingen ein permanentes Wachstum. Sie bringen die Marktteilnehmer dazu den Konsum künstlich anzuheizen und sich ökologisch falsch zu verhalten. Mein Ziel ist es den Kapitalismus aus der Marktwirtschaft zu entfernen. Die Freiwirtschaft von Silvio Gesell ist ein Mittelweg zwischen Kapitalismus und Kommunismus. Das Grundeigentum wird vergesellschaftet. Ausbeuterische Zinsen werden verhindert.

Nils: Lieber Andreas, vielen Dank für deine Anregungen. Ich glaube nicht an einfache Lösungen. Ich bin ein Realist. **Die Marktwirtschaft scheint sich bewährt zu haben. Es kommt darauf an, wie wir sie konkret ausgestalten. Ich halte eine Kontrolle des Marktes durch demokratische Gremien für einen guten Weg. Wir brauchen eine gesamtwirtschaftliche Rahmenplanung und gesetzliche Schutzmaßnahmen zugunsten der Schwachen und der Umwelt. Welche wirtschaftspolitischen Instrumente am besten funktionieren und politisch durchsetzbar sind, wird die Zukunft entscheiden.**

**In einer glücksorientierten Wirtschaftsordnung ist die innere Motivation der Menschen entscheidend. Ein Glücksmensch sollte in sich ruhen und im Schwerpunkt für das Glück seiner Mitmenschen arbeiten. Er sollte mehr an andere als an sich denken. Er sollte eher aus dem Geben als aus dem Nehmen heraus leben.**



## Glückstipps für Manager

---

Ein großer Meister des inneren Glücks war Swami Shivananda. Er erklärte: „**Lass deine Hände im Dienst für die Menschheit wirken. Arbeit, die für das individuelle Wohl getan wird, bindet. Arbeit, verrichtet für das Gemeinwohl, befreit die Seele.**“

Was bedeutet das? **Wenn wir im Schwerpunkt unseres Berufes für das Glück der Welt und aller Wesen arbeiten, lösen sich langfristig unsere inneren Verspannungen auf. Wir stärken das Positive in uns. Wir entwickeln ein Bewusstsein für die Einheit der Welt. Das**

## **Einheitsbewusstsein aktiviert die Kundalini-Energie in uns und lässt großes Glück entstehen.**

Wenn ein Mensch dagegen primär für sein egoistisches Wohl arbeitet, verstärkt er seine Egostrukturen. Er lebt aus dem Habenwollen heraus und baut dadurch immer mehr innere Verspannungen auf. Sein inneres Glück wird langfristig immer kleiner. Er hat immer weniger inneren Frieden, innere Kraft und Positivität.

**Ein glücksstärkender Beruf ist ein Beruf, bei dem das Hauptziel nicht das Geldverdienen, sondern die Arbeit für das Gemeinwohl ist.** Gut geeignet dafür sind Berufe wie Lehrer, Erzieher, Altenpfleger, Arzt und Sozialhelfer. Alle Tätigkeiten in den vielfältigen Hilfsorganisationen gehören dazu.

**Letztlich können fast alle Berufe mit einem Helferbewusstsein ausgeübt werden. Damit inneres Glück entsteht, kommt es mehr auf die subjektive Sicht als auf die äußere Tätigkeit an.** Zwar besteht zwischen beiden Bereichen ein Zusammenhang, aber wichtig ist es, ob wir persönlich den jeweiligen Beruf primär als Helfertätigkeit sehen und praktizieren können.

**Der entscheidende Punkt ist, ab wann uns unser Unterbewusstsein glaubt, dass wir primär als Karma-Yogi (Bodhisattva, Weltretter, Gutmensch) leben. Wir sollten unser Leben so strukturieren, dass ein Karma-Yoga-Bewusstsein entsteht.** Wir sollten jeden Tag ausreichend viele Karma-Yoga-Aktivitäten entfalten. Und wir sollten jeden Tag mit spirituellen Übungen beginnen und beenden.

Wichtig ist es, jeden Tag unsere positive Motivation zu pflegen. Wenn wir bei der Arbeit nur an unsere Karriere denken, viel Geld verdienen wollen oder nach Anerkennung durch unsere Mitmenschen streben, blockieren wir das Entstehen des inneren Glücks. Wir können auch in einem Helferberuf leicht unsere Anhaftungsenergien verstärken und auf dem Weg des inneren Glücks fallen.

Ebenso ist es, wenn wir nur das Glück einer bestimmten Gruppe und nicht das Glück aller Wesen und der ganzen Welt wollen. **Wir müssen uns mit dem Glück aller Wesen im Komos verbinden, damit ein kosmisches Bewusstsein entsteht. Nur die umfassende Liebe aktiviert die Kundalini-Energie. Nur der Weg der umfassenden Liebe führt zur umfassenden Erleuchtung.**

Karma-Yoga muss jeden Tag mit einer intensiven Gedankenarbeit verbunden werden. Wir müssen immer wieder unsere falschen Gedanken enttarnen und durch positive Geisteshaltungen ersetzen. Ein Karma-Yogi kommt vorwiegend dadurch zur Erleuchtung (zur spirituellen Selbstverwirklichung), dass er beim Karma-Yoga beständig an seinen Gedanken arbeitet.

## **Schüttelmeditation**

---

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

Mein Sohn hatte im Alter von zwölf Jahren in der Schule große Probleme. Der ständige Leistungsdruck wirkte sich negativ auf seine Psyche aus und beeinträchtigte seine Leistungsfähigkeit. Er praktizierte daraufhin vor dem Schlafengehen immer die Schüttelmeditation. Sie gab ihm die Kraft, gut durch die Schulzeit zu kommen. Er bestand sein Abitur und hat erfolgreich studiert.

Wir schalten eine schöne Musik ein, stellen uns aufrecht hin und bewegen uns dynamisch in den Knien auf und ab. Wir können auch tanzen oder auf der Stelle gehen. Das Schütteln ist eine schnelle Bewegung aus den Knien heraus. Die Knie schütteln den Körper. Die Bewegung in den Knien ist klein und schnell. Wir können die Schüttelmeditation aber völlig frei so gestalten, wie wir sie am liebsten machen. Wir können sie natürlich auch in einer kleinen Pause im Büro (5- 15 Minuten) oder neben unserem Computer machen. Notfalls geht es auch im Sitzen oder im Gehen (zur Bahn, zum Auto, auf der Treppe) oder auf dem Klo/für alle Frauen (dann sieht euch keiner).

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

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

3. Schultern = Wir kreisen mit den Schultern. Wir bewegen die Schultern so, wie es uns gut tut. Wir lösen die Verspannungen in den Schultern und im Nacken.

4. Wirbelsäulendrehen = Wir drehen uns beim Schütteln sanft so weit es geht in der Wirbelsäule hin und her. Wir lösen die Verspannungen in der Wirbelsäule. Der Kopf dreht sich dabei ebenfalls zu den Seiten.

5. Massage = Wir bestrahlen uns mit den Händen von allen Seiten beim Schütteln mit einer Heilfarbe. Wir hüllen uns in eine Wolke aus Heilenergie ein. Welche Heilfarbe tut dir heute gut? Denke den Namen als Mantra: " Gelb, Orange, Violett ...". Massiere dann die Heilfarbe vom Kopf bis zu den Füßen in den Körper ein. Denke weiter den Namen der Farbe als Mantra.

6. Erdung = Wir reiben die Heilfarbe kreisförmig erst mit dem rechten und dann mit dem linken Fuß auf den Fußboden. Wir malen einen Heilkreis um uns herum. Beim Malen spüren wir mit den Füßen die Erde. Wir denken den Namen unserer Farbe weiter als Mantra.

7. Positiver Satz = Wir schütteln uns weiter aus den Knien heraus und bewegen eine Hand in Herzhöhe segnend hin und her. Wir senden einem Menschen einen positiven Satz. Was wollen wir dem Menschen heute sagen? Wir wiederholen den Satz mehrmals als Mantra. Wir stellen uns vor, dass der Satz real bei dem Menschen ankommt. Wir senden allen Menschen Licht und hüllen die ganze Welt geistig mit Licht ein. Dabei denken wir das Mantra "Licht" und visualisieren den ganzen Kosmos.

8. Freies Schütteln = Bewege dich einige Minuten so, wie du Lust hast. Spüre, was du jetzt noch brauchst. Was möchtest du jetzt gerne tun?



## Vandana Shiva (Wikipedia/Zitate)

---

Vandana Shiva ist eine **indische Umweltschützerin, Bürgerrechtlerin** und Feministin. Sie wurde am Fuß des Himalaya geboren. Sie studierte in Kanada Physik und promovierte an der University of Western Ontario mit einer Arbeit zur Quantenphysik. Statt einer möglichen wissenschaftlichen Karriere in den USA entschied sie sich dafür, nach Indien zurückzugehen.

Shiva engagierte sich seit den 1970ern unter anderem in der ersten indischen Umweltbewegung, der Chipko-Bewegung. Dies ist eine **Bewegung indischer Frauen zum Schutz der Wälder**. Die Frauen umarmten Bäume und ketteten sich an diesen fest, um sie vor der Abholzung zu retten. Schließlich erreichten sie, dass die Regierung Kredite zur Verfügung stellte, um die örtlichen Gemeindewälder zu erhalten.

Als **Globalisierungskritikerin** engagiert sie sich vor allem gegen multinationale Unternehmen, die versuchen, zunehmenden Einfluss auf die indische Landwirtschaft zu nehmen. Sie sieht die Bauern in der Tradition Mahatma Gandhis. Sie kritisiert, dass die großen Handelsnationen ihr Patentdenken nun auch auf die sogenannte Dritte Welt übertragen wollen, auf Pflanzen, die es dort schon immer gab: „Heute müssen sie nicht mehr so tun, als wollten sie mit Gentechnologie das Hungerproblem der Welt lösen, heutzutage wollen sie die Weltmarktherrschaft.“

Shiva ist **Mitglied des Club of Rome und des Exekutivkomitees des Weltzukunftsrates**. **1993 erhielt sie den Alternativen Nobelpreis** (Right Livelihood Award), weil sie Frauen und Ökologie im Zentrum des modernen Diskurses um Entwicklungspolitik platziert habe. Das Time-Magazine zeichnete sie als eine **Heldin des neuen Zeitalters** aus. 2009 erhielt sie den **Save the World Award in Österreich**.



Spiegel-Interview mit Vandana Shiva 2005 (Zitate)

---

Vandana Shiva: Nach Super-Models zu suchen, während das Klima und die Weltwirtschaft im Chaos versinken, ist so, als würde Nero fiedeln, während Rom brennt. **Wenn wir unser Verhalten nicht ändern, wird unser Planet weiter zerstört.** Der Drang in mir, biologische Vielfalt zu wahren, örtliche Landwirtschaft zu schützen und den ärmsten Menschen ihre Lebensgrundlagen zu sichern, wächst proportional mit der Zerstörungswut der globalen Wirtschaft.

Wir konzentrieren uns zu sehr auf die ökonomische Krise. Als würde die Welt ohne Banken und Autobauer zusammenbrechen. Dabei verkauft die Automobilindustrie zu viele Wagen, die keiner wirklich braucht, und die Banken spekulieren ständig mit überflüssigen neuen Papieren. Statt das zu korrigieren, wird alles getan, um rettend einzugreifen. Das ist so, als hätte ein Luftballon ein Loch, und man pustet trotzdem weiter Luft hinein. Aber ein kaputter Ballon ist kaputt.

**Die Krise zeigt uns, das stetige Anhäufen von materiellen Dingen ist vorbei. Nun können wir uns darauf konzentrieren, ein wirklich glückliches Leben zu führen.**

Gärtnern kann die Welt retten. Jeder sollte gärtnern. Für die Menschen, die keinen Platz haben, müssten die Gemeinden dafür öffentlichen Raum schaffen - statt neuer Parkplätze. Im Krieg wurden hier in Deutschland auch an den Rändern der Städte große **Gärten angelegt, damit sich die Menschen ernähren konnten.**

Was wir brauchen, ist eine bessere Verbindung eher weiblicher Kompetenzen wie zum Beispiel Fürsorglichkeit mit der Politik. Wir brauchen Frauen, die sich diese Qualität erhalten haben und

dadurch Entscheidungen anders treffen. **Wir brauchen Menschen an der Macht, die sich um die Umwelt, die Menschen und die Gesellschaft kümmern.**

SPIEGEL ONLINE: Ihr Kampf für eine andere Gesellschaftsordnung scheint aussichtslos - was treibt Sie trotzdem immer weiter an?

Shiva: **Mein Herz treibt mich, mein Bewusstsein, mein Geist. Ich handel, weil es einfach zwingend notwendig ist. Und dann fließt automatisch die ganze Energie des Universums in mich hinein.** Samen wachsen zu sehen, das ist befriedigend.

SPIEGEL ONLINE: Gibt es etwas, worauf Sie verzichten müssen, um sich mit diesem Einsatz für Ihre Vision zu engagieren?

Shiva: Ich bin von Beruf Physikerin und musste diese Leidenschaft opfern, um mein jetziges Leben zu führen. Auch ich muss Grenzen akzeptieren - der Tag hat nur 24 Stunden und mein Körper hat ein Limit. An manchen Tagen vermisse ich die Physik, das intellektuelle Spiel. Aber es wäre schrecklich egoistisch, mich in meinen Lieblingsgedankenspielen zu verlieren, während die Welt untergeht.

### **Vandana Shivas Rede auf dem G8-Alternativgipfel 2007**

---

Kurz bevor ich hierher kam, reiste ich durch Teile Indiens. **Wir hatten reiche Böden, als die Baumwoll-Kultivierung begann. Heute begehen die Bauern zu Tausenden Selbstmord. Ich war dort, um kostenlos ökologisches Saatgut zu vertreiben, denn als ich letztes Jahr in die Gegend reiste, wurde klar, dass einer der Gründe für die Verzweiflung der Bauern ist, dass die multinationalen Agrarkonzerne dafür gesorgt haben, dass sie jedes Jahr wieder Saatgut zu hohen Kosten kaufen müssen. (Nils: Ökologisches Saatgut kann jeder Bauer selbst produzieren. Er bewahrt einfach etwas Saatgut von dem Ernteertrag auf.)**

Allein durch ein Saatgutmonopol erwarten die Unternehmen Profite von einer Billion Dollar im Jahr, wenn jeder Bauer dazu gezwungen werden könnte, immer wieder neu Saatgut zu kaufen. Das Saatgutmonopol der großen Agrarkonzerne tötet die westafrikanischen Bauern, es tötet die indischen Bauern. Das ist die Art von Druck, durch den eine große Zahl von Menschen getötet wird: um den globalen Supermarkt am Laufen zu halten. Patente auf Saatgut und Patente auf Lebensformen wurden eingeführt durch das WTO-Abkommen auf geistiges Eigentum. Es tötet unsere Bauern, es verwehrt Millionen den Zugang zu preisgünstiger Medizin.

Die Bauern in Indien konnten vor zehn Jahren noch für ihren Lebensunterhalt aufkommen, ihre Kinder ins College schicken. Meine Mutter war eine Bäuerin und schickte mich auf die besten Schulen und Colleges in England. Heute kann ein Farmer nicht überleben. Nicht in Europa, nicht in Amerika, nicht in Mexico, und dieses System, das Tausenden keine Möglichkeit zum Überleben lässt, ist das System, gegen das wir sind. Das Herz dieses Systems ist die Privatisierung, Ausbeutung und Zerstörung der Ressourcen dieses Planeten, auf die jeder ein Anrecht hat.

Wir haben einen sehr alten Text der Isopanishad, und darin steht: **„Ein selbstsüchtiger Mann, der die Ressourcen der Natur zur Befriedigung seiner stets wachsenden Bedürfnisse überbeansprucht, ist nichts als ein Dieb.“** Die Regeln der WTO, die Regeln der Weltbank, sind Regeln des Diebstahls, und es ist dieser Diebstahl, den wir stoppen müssen.

Die multinationalen Agrarkonzerne stehlen die Gene für Dürresistenz und Salzverträglichkeit, die unser Saatgut hat, damit sie sie patentieren können für die Folgen des Klimawandels. Denn

Klimawandel bedeutet mehr Dürren, mehr Überschwemmungen. Wir brauchen diese Artenvielfalt, um mit dem Klimawandel zurecht zu kommen. Die multinationalen Agrarkonzerne hätten gerne das Monopol über diese Vielfalt, um Geld zu verdienen, während Menschen durch den Klimawandel sterben.

Das Gleiche mit Wasser: Die größten Wasserunternehmen der Welt möchten das Wasser der Welt privatisieren. Zwischen 2002 und 2005 haben wir eine Wasser-Demokratie-Bewegung aufgebaut. Unser Wasser ist nicht zu verkaufen, es ist keine Ware. **Das weltbankgesteuerte Projekt zur Wasserprivatisierung wurde abgelehnt durch die Mobilisierung der Bürger.**

**Unser Saatgut, unser Wasser, unsere Luft sind Gemeingüter. Gemeingüter, die wir schützen müssen.** Sie werden in das Eigentum der Konzerne gedrängt, was bedeutet, dass das Wasser, das wir trinken, die Saat, die wir säen, die Nahrung, die wir essen bei jedem Schritt Profite generiert für eine Hand voll Konzerne. Die Gemeingüter müssen zurückgefordert werden. Ich glaube, das ist der wichtigste ökonomische Kampf, das ist die wichtigste Nachhaltigkeitsfrage. Und um das zu können, müssen wir die ökonomischen Regeln verändern, die die Mächtigen machen.

**Gandhi hat uns eine enorme Inspiration hinterlassen. Die Briten wollten das Salz monopolisieren. Er ging zum Strand, hob das Salz auf und sagte: "Die Natur gibt es umsonst, wir brauchen es für unser Überleben, wir werden damit fortfahren, unser Salz herzustellen." Er bezwang die Salzgesetze.** Das war der erste Satyagraha, wie sie es nannten, der Kampf für Wahrheit. Heute ist der Satyagraha zum Kampf für die Zukunft des menschlichen Lebens auf der Erde geworden.

Seit den frühen 90ern, als die multinationalen Konzerne dachten, sie hätten das Recht, das Leben auf diesem Planeten zu ihrem Eigentum zu erklären, und die G8-Institutionen für sie gemacht wurden, haben wir die Verpflichtung zu sagen: **Wir werden niemals diese perversen Gesetze befolgen.** Denn wir werden nicht erlauben, dass das Aufbewahren von Saatgut und das Teilen von Samen zum Verbrechen erklärt wird, das ist unsere Pflicht.

Die Konzerne und die G8 haben eine Wirtschaft der Einseitigkeit geschaffen, damit sie wachsen können. **Was wir brauchen ist eine Ökonomie der Fülle, damit das Leben wachsen kann. Das kapitalistische Patriarchat hält sich für intelligent, während es die dümmste Ökonomie geschaffen hat, zu der der menschliche Verstand in der Lage ist.**

Wenn Gesetze gemacht werden, um den Menschen die Freiheit zu nehmen, ist der einzige Weg, um frei zu bleiben, diese Gesetze zu brechen. Martin Luther King musste es tun, Gandhi musste es tun, wir müssen es tun. Und je gewaltfreier wir es tun, je solidarischer wir es tun, je mehr Mitgefühl wir dabei zeigen, desto stärker werden wir sein, um diese Ökonomie des Diebstahls und der Vernichtung umzustürzen und stattdessen Ökonomien und Demokratien zu errichten, die allen Land garantieren. **Samen um Samen, Hof um Hof, werden wir eine ökologische Landwirtschaft wieder aufbauen, die alle Menschen ernährt.**

## Yoga-Walking

---

Yoga-Walking ist Erleuchtung beim Gehen. Das ist der ultimative Kick! Das ist Gesundheitstraining, Stressabbau und inneres Glück in einem. Yoga-Walking ist deine tägliche Pilgerfahrt ins Licht. Wenn du richtig pilgerst, verwandelst du dich beim Pilgern in eine Göttin des Glücks. Yoga-Walking besteht aus 10 Punkten. Gehe jeden Tag 30 Minuten oder mindestens am Wochenende eine Stunde. Gehe am Anfang eher schnell (Power-Walking) und am Ende eher langsam (Slow-Walking). Mache alle 10 Punkte auf deine Art, so dass sie dir gut tun.

1. Stampfe deine Wut beim Gehen in den Boden. Lass alle aufgestaute Wut heraus. Denke das Mantra "Wut". Was ärgert dich heute? Befreie dich! Löse danach beim Gehen deine Trauer. Spüre in deine Trauer hinein. Was macht dich heute traurig? Denke mehrmals das Mantra: "Ich bin traurig, weil...".
2. Schultern kreisen. Löse die Verspannungen in deinen Schultern und im Nacken. Auf welche Art musst du die Schultern bewegen, damit du eine gute Wirkung erzielst?
3. Wirbelsäulendrehen. Drehe dich beim Gehen mehrmals in der Wirbelsäule nach rechts und links. Drehe auch den Kopf mit.
4. Massiere eine Heilfarbe vom Kopf bis zu den Füßen in deinen Körper ein und denke den Namen der Farbe als Mantra. Welche Farbe brauchst du heute? "Orange, gold, rosa ...".
5. Konzentriere dich beim Gehen auf den Erdboden. Spüre die Erde. Denke das Mantra "Erde". Atme eine Minute in die Füße hinein.
6. Bewege eine Hand in Höhe des Herzchakras und sende einem Mitmenschen einen positiven Satz. Was möchtest du ihm heute sagen? Denke den Satz mehrmals als Mantra. Sende der ganzen Welt Licht und denke: "Mögen alle Wesen auf der Welt glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."
7. Denke die Zahlen von 1 bis 20 im Kopf, Brustkorb, Bauch, in den Beinen, Füßen und in der Erde (unter den Füßen). Löse so jeden Tag schnell und effektiv die Verspannungen in allen wichtigen Körperbereichen.
8. Visualisiere am Himmel eine schöne Sonne und hülle dich in einen goldenen Sonnenstrahl ein. Fülle dich mit Licht und denke mehrmals das Wort "Licht" als Mantra.
9. Stoppe fünf Minuten alle Gedanken und bewege beim Gehen allen Stress aus dir heraus, bis dein Geist ganz ruhig wird. Verweile einige Zeit in der Ruhe. Lass alle Gedanken kommen und gehen, wie sie wollen.
10. Freies Gehen. Gehe so, wie du gerade Lust hast. Genieße es. Beobachte, wie dein Geist langsam positiv wird. Du bist jetzt wieder ins Licht gepilgert. Lobe dich und freue dich. Das Licht wird dich durch dein ganzes Leben begleiten.

**Ruhe, Yoga und Liebe  
sind der große Weg.**



**Der Weg der umfassenden Liebe**

---

Axel: Lieber Nils, das ist der vergebliche Versuch mit Hilfe von äußerem Handeln etwas ändern zu wollen. Genau das ist das, was wir seit Urzeiten versuchen. Es ist der Aberglaube des Humanismus, der uns jetzt in die Katastrophe treibt. Wenn wir etwas anders wollen als es ist, sind wir in der Gemeinschaft der Dämonen und damit im Zeitalter des Kali Yuga. Damit wir das Antlitz Gottes erkennen, müssen wir uns mit dem verbinden, was in uns schon immer war und immer sein wird. Das geschieht, indem wir einfach sind. Wir haben keine andere Chance dem Marionettentheater auf der Erde zu entkommen. All diese Weltverbesserungs-Gruppen treiben uns automatisch tiefer in die Dualität. Wenn Du für Dich die Stille erkannt hast, kannst Du Dich genüsslich zurücklehnen, und Du weißt, **DAS GRAS WÄCHST, DER FRÜHLING KOMMT VON ALLEIN.**

Nils: Lieber Axel. Ich befürchte, bei dir geht Einiges durcheinander. **Nicht der Humanismus (die Liebe) treibt die Welt in die Katastrophe, sondern der globalisierte Kapitalismus (der Egoismus der wirtschaftlich Mächtigen). Wir sollten der Zerstörung der Erde die vereinigte Kraft aller lebenswilligen Menschen entgegensetzen. Wenn wir uns jetzt genüsslich zurücklehnen, könnte bald in vielen Teilen der Welt kein Gras mehr wachsen. Es wird keinen schönen Frühling geben, sondern ein böses Erwachen.**

**Es gibt zwei Wege zur Erleuchtung, den Weg der Ruhe und den Weg der Liebe. Auf dem Weg der Ruhe kommen wir durch unsere spirituellen Übungen in uns zur Ruhe. Wir erheben uns meditierend über die Welt des Dualismus. Auf dem Weg der Liebe erkennen wir uns in unseren leidenden Mitwesen und helfen ihnen ihr Leid zu überwinden. So entsteht ein kosmisches Bewusstsein. Die umfassende Liebe öffnet unser Herz und wir gelangen in die Dimension der umfassenden Liebe. Und das ist Gott. Dann leben wir in Gott.**

Ich bin mit dir der Meinung, dass wir uns nicht auf dem Weg des Handelns energetisch verbrauchen sollten. Wir sollten uns auch als Arbeiter für eine glückliche Welt in uns, unserer Ruhe und im Sein zentrieren. Wir sollten immer wieder in die Ruhe zurückkehren, unsere Batterien aufladen. Wir sollten in unserem persönlich richtigen **Gleichgewicht von ruhendem Sein und aktivem Handeln** leben.

**Ein Yogi lebt im Licht (im Sein) und in der Liebe (im Handeln) gleichzeitig. Er lebt alles im richtigen Moment und auf die richtige Weise. Gott besteht aus Ruhe und Liebe. Das Paradies ist nicht nur im Himmel, sondern auch auf der Erde. Auf der Erde müssen wir es aber noch errichten. Das gelingt durch die Kraft der Liebe. Möge das Paradies in uns und um uns sein. Das wünscht allen Yogi Nils.**

Anmerkung = Die Verbindung von innerem und äußerem Glück ist schwierig. Wenn wir für eine glückliche Welt kämpfen, sehen wir normalerweise unseren jeweiligen Gegner als eine Inkarnation des Bösen. Das mag für eine kurze Zeit hilfreich und unvermeidlich sein. Es verspannt uns aber innerlich. **Wir sollten deshalb alle Gegner immer wieder geistig in uns auflösen und zur inneren Harmonie finden. Das geschieht, indem wir ihnen Licht senden, ihnen verzeihen, sie als innerlich leidende Opfer eines unweisen Weltsystems erkennen und sie letztlich als Teil unseres Selbst sehen.** Denn unser wahres Selbst ist Gott, die umfassende Bewusstseinsdimension, das kosmische Bewusstsein.

Jesus hat dafür den **Weg der Feindesliebe** entwickelt. Wir grenzen uns zwar äußerlich klar gegen das Böse auf der Welt ab (die selbstsüchtigen Kapitalisten, die fehlgeleiteten Politiker, die unweisen Mitmenschen) und führen es auf den Weg des Guten, soweit wir es vermögen. Innerlich lassen wir aber kein Wesen aus unserer Liebe herausfallen. **Ich orientiere mich am Weg der spirituellen Mutter, die auch ihre bösen Kinder liebt und letztlich eine glückliche Gesamtfamilie anstrebt.** Wir sind also Mütter und Väter der Welt und retten auch die egoistischen Kapitalisten. Wenn auch vielleicht erst in einigen Leben. Ihr karmisches Leid können wir ihnen nicht nehmen.

Wichtig ist es, dass wir uns **immer auf das Ziel einer glücklichen Gesamtwelt konzentrieren**. Und dazu gehören auch die **fünf Prozent an schlechten Menschen, die im Moment noch nicht den Weg des inneren Glücks und der umfassenden Liebe begriffen haben**. Diese **fünf Prozent gibt es immer und überall**. Wir müssen **überall damit rechnen, uns vor ihnen ausreichend schützen und sie positiv erziehen, soweit es in unserer Macht steht**. Eine positive Erziehung geschieht, in dem wir ein positives Glücksvorbild sind und uns mit dem Guten (der Weisheit) in den schlechten Menschen verbünden. Denn kein Mensch ist nur schlecht. Jeder Mensch besteht aus guten und nicht so guten Anteilen.

Swami Shivananda meint, dass ein Heiliger seine Wut so reguliert, dass sie effektive äußere Ergebnisse hervorbringt. **Er identifiziert sich aber nicht mit seiner Wut. Im Kern ruht er immer im Frieden und in der umfassenden Liebe**. **Notfalls gelangt er schnell durch seine spirituellen Übungen dort hin zurück**. Der Dalai Lama arbeitet mit der Vorstellung, dass jeder Mensch liebenswert ist, nur seine Handlungen sind es manchmal nicht. Im Yoga sehen wir in jedem Menschen das Göttliche. **Manchmal nimmt Gott die Form eines kleinen Teufels an, damit das Leben nicht langweilig wird**. **Aber wir sollten darauf achten, dass die Teufel auf der Welt nicht überhand nehmen und die Engel immer die Macht behalten**. **Die Macht sei mit euch, meine Freunde**.

## **Dein Zaubersatz**

-----

**1. Heilwasser = 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. Vorbeugen = Wir beugen uns vor und reiben mit den Händen oder Füßen 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, rosa...)? Wir denken den Namen unserer Heilfarbe mehrmals als Mantra.**

**3. Freund = Wir visualisieren einen Freund/eine Freundin. Wir bewegen segnend eine Hand und senden ihm/ihr einen positiven Satz. Wem möchtest du heute etwas Positives sagen? Was ist dein positiver Satz? Stell dir vor, dass der Satz wirklich bei deinem Menschen ankommt. Denke deinen Satz mehrmals als Mantra. Was antwortet dir dein Mensch?**

**4. Feind = 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? Wir bewegen segnend eine Hand und senden einem Feind einen positiven Satz.**

**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 .....".**

**Es gibt bei allen Menschen einen Gedanken, der sie an der Erleuchtung und am inneren**

Glück hindert. Dieser Gedanke hat meistens etwas mit Unbescheidenheit, Unweisheit und mangelnder Liebe zu tun. Er hat etwas mit der Egoopferung (Annehmen, Loslassen), der Weisheit (vom inneren Glück), der Liebe (im Schwerpunkt als Gebender leben), der Freude (sich der Freude öffnen) oder der Selbstdisziplin (konsequent den eigenen Weg der Wahrheit gehen) zu tun.

Eines dieser fünf Elemente mit einem bestimmten Gedanken brauchen wir zu einem weiteren Wachstum ins Licht. Ein Wort aus einem dieser fünf Eigenschaftsbereiche bringt unseren Geist zu einem Durchbruch ins innere Glück. Was ist heute dein inneres Zauberwort? "Mein positiver Satz für mich ist ...". Denke deinen Satz mehrmals als Mantra und finde so zum inneren Frieden, zur umfassenden Liebe und zum Glück. Entspanne dich.



## Jeder Mensch braucht ein geistiges Zentrum

---

Der wichtigste Punkt für die innere Harmonie ist das geistige Zentrum. Ein geistiges Zentrum ist die Verdichtung der positiven Lebensgrundsätze zu einem praktikablen System. Dein geistiges Zentrum sagt dir: **"Ich lebe im Wesentlichen!!"** Und deshalb kann man/frau auch in einer schwierigen äußeren Welt innerlich glücklich sein. Man muss nur dafür sorgen, dass der Körper und der Geist jeden Tag das bekommen, was für ein gesundes und innerlich glückliches Leben notwendig ist.

Grundsätzlich besteht der Weg des inneren Glücks aus den **körperlichen Gesundheitsübungen und aus der konsequenten Gedankenarbeit**. Für die körperlichen Gesundheitsübungen sollte man/frau sich **jeden Tag mindestens eine halbe Stunde Sport (Yoga, Yoga-Walking, Schüttelmeditation, Sonnengebet, Gehen, Joggen, Radfahren/ notfalls auf dem Heimtrainer) und eine halbe Stunde Entspannung (Selbstbesinnung, Nachdenken, positive Tageseinstellung, Vorsatzbildung, Orakel, Lesen, Meditation) gönnen**.

Dazu kommen noch **eine gesunde Ernährung** und die **Vermeidung von Schadstoffen**. Eine Stunde am Tag für sich selbst, seine Gesundheit und seine spirituelle Entwicklung ist die beste Investition in ein glückliches Leben, die wir machen können. **Erkenne das Wesentliche im Leben. Lebe jeden Tag aus deinem Glücks- und Gesundheitszentrum heraus. So erhältst du ein gelungenes Leben.** Verzichte lieber auf Fernsehen, Freundinnentratsch, Faulenzen oder eine berufliche Karriere (deine Leistungs- und Anerkennungsneurosen) als auf deine täglichen Glücksübungen.

Die Gedankenarbeit erfordert äußerlich kaum Zeit. Wichtig ist die beständige innere Achtsamkeit auf die Gedanken, Gefühle und positiven Lebensgrundsätze. **Die wichtigsten Grundsätze sind Liebe, Frieden, Wahrheit, Kraft und Freude. Eine positive geistige Lebensphilosophie sollte diese fünf Grundsätze enthalten.** Geistige Übungswege gibt es viele, aber damit sie uns zum inneren Glück und zur umfassenden Liebe bringen, sind die genannten fünf Grundsätze sehr wichtig.

**Gute Lebensphilosophien sind die Glücksphilosophie (Glücksforschung), der Buddhismus, das Christentum, der Taoismus (Laotse) und der Yoga.** Alle diese Glückswege können richtig

oder falsch praktiziert werden. Viele Menschen verlaufen sich im formalen Üben oder im dogmatischen Fundamentalismus. Man kann mit dem Grundsatz der Liebe auch andere Menschen erschlagen. Man kann mit einer dogmatischen spirituellen Lehre auch den Egoismus fördern, seine Mitmenschen beherrschen und materiellen Reichtum anhäufen.

**Wichtig ist es bei jeder geistigen Lehre, dass wir immer gut in Kontakt mit uns selbst, unserer inneren Weisheit und unserer Liebe sind.** Eine geistige Lehre gibt uns eine Orientierung. Für die richtige Anwendung in unserer konkreten Situation sind wir selbst zuständig. **Wir sollten auch Yoga stets mit innerem Gespür und mit Weisheit praktizieren. Was tut uns jetzt gut? Was bringt uns auf dem spirituellen Weg voran? Was dient dem Aufbau einer glücklichen Welt? Wozu haben wir Lust? Was passt zu uns als spirituelle Praxis?**

Eine einfache Glückslehre sind die folgenden fünf Grundsätze der Gesundheit. Sehr gut sind auch die zehn Yoga-Gesetze von Patanjali. Ich orientiere mich gerne auch an den aktuellen Erkenntnissen der Glücksforschung. Begeistert bin ich von der Bergpredigt und den Reden Buddhas. Aber auch die Naturphilosophie von Laotse hat mir viel gegeben. **Meine Kernlehre ist letztlich die Einheit aller Religionen. Ich glaube daran, dass alle echten Religionen auf der Erleuchtungserfahrung ihres Gründers beruhen. Sie alle können Wege zu einem glücklichen Leben sein, wenn sie richtig praktiziert werden.**

**Der einfachste Weg einer Glückspraxis ist das tägliche Lesen in einem spirituellen Buch. Wir brauchen nicht viel zu lesen. Eine Seite, ein kleiner Text, eine Meditation am Tag reicht aus, um uns dauerhaft auf dem Weg des Glücks zu halten.** Ohne eine tägliche Besinnung auf den wahren Sinn des Lebens geht es in unserer geistig verwirrten Zeit nach meiner Erfahrung nicht. **Wer sich nicht jeden Tag etwas Zeit für sich selbst nimmt, verliert sich selbst.** Er wächst nicht ins Licht, sondern in die Dunkelheit, auch wenn er das häufig erst nach einigen Jahren oder Jahrzehnten erkennt.

**Für alle Menschen mit wenig Zeit und wenig Geld habe ich meine kostenlose Homepage mit vielen Meditationen und Inspirationen geschaffen. Ich empfehle es aber auch sich spirituelle Bücher zu kaufen und sich passenden spirituellen Gruppen anzuschließen.** Insbesondere tut es vielen Frauen gut regelmäßig an einer Yogagruppe teilzunehmen. Yogagruppen werden preisgünstig von vielen Sportvereinen und Volkshochschulen angeboten. Ansonsten gibt es ein breites Angebot in der undogmatischen spirituellen Szene in Deutschland und auf der ganzen Welt. Wir können überall Vorträge erleuchteter Meister hören und an Workshops verschiedenster Art teilnehmen. Wenn wir immer bei unserer eigenen Wahrheit bleiben, werden wir uns nicht in den vielen spirituellen Angeboten verlaufen.

**Überlege dir deine tägliche Glückspraxis.** Wie kannst du die fünf Grundsätze der Gesundheit in dein Leben einbauen? Wie kannst du die zehn Yoga-Gesetze in deinen Alltag integrieren? **Was ist dein spiritueller Hauptweg (Yoga, Buddhismus, Christentum, Wissenschaft, Philosophie)?** Welches Vorbild inspiriert dich und gibt dir Kraft für ein positives Leben **(Buddha, Jesus, Epikur, Sokrates, Vandana Shiva, Amma, Mutter Meera, Anandamayi Ma, Dalai Lama, Swami Shivananda)**? Was willst du jeden Tag lesen **(Tagestext, Orakel, Witze, Sexbuch, Gottesbeweis, Glücksbuch)**? Welche Übungen und Meditationen willst du regelmäßig praktizieren **(fünf Grundsätze der Gesundheit, Yoga und Meditation Basis-Übungen)?**

**Egal wie die Stürme des Lebens auch wehen, halte dich an deiner geistigen Kernlehre fest und du wirst nicht umfallen. Und wenn du fällst, wirst du immer wieder aufstehen und weiter deinen Weg ins Licht gehen können. Bis du eines Tages dauerhaft im Licht ankommst. Dann werden alle deine Zweifel verschwinden und du wirst aus dem Licht heraus leben.**

## Basis-Meditation

---

**1. Gedankenstopp = Wir sitzen in unserer Meditationshaltung (Hände auf den Beinen oder im Schoß). Wir stoppen eine bis drei Minuten alle Gedanken und kommen zur Ruhe. Wir entspannen uns.**

**2. Licht = Wir senden der Welt Licht. Wir visualisieren die Erde, bewegen segnend eine Hand und denken: "Ich sende Licht zu ... Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Wir schicken insbesondere den leidenden Menschen Licht. Wir benutzen unseren Fernseher als Fenster zur Welt und hüllen alle von Krieg, Krankheit, Hunger und Unglück betroffenen Menschen mit Licht ein. Wir schenken ihnen einen positiven Satz.**

**3. Vorbild-Yoga = Wir visualisieren uns als Buddha, Göttin oder Yogini und legen die Hände in den Schoß. Wir bewegen die Zehen, kreisen mit den Daumen und denken das Mantra: "Ich bin eine Göttin (Buddha, Engel, Yogini). Ich lebe in der Ruhe. Ich gehe den Weg der Ruhe."**

**4. Kosmos = Wir visualisieren um uns herum den Kosmos voller Sterne, machen große Kreise mit den Armen und denken: "Ich nehme die Dinge so an, wie sie sind. Ich lasse meine falschen Wünsche los. Ich fließe positiv mit dem Leben." Was willst du heute loslassen oder annehmen? Was ist dein Weg des positiven Lebens?**

**5. Meister = Wir reiben die Handflächen vor dem Herzchakra, visualisieren vor uns oder über uns im Himmel die erleuchteten Meister und denken: "Om alle erleuchteten Meister. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg. "**

**6. Mantra = Wir legen die Hände in den Schoß. Der Rücken ist gerade und der Bauch ist entspannt. Wir atmen in den Bauch und denken im Bauch beim Ein- und Ausatmen das Mantra "Om-Shanti". Wir bringen mit dem Mantra unseren Geist zur Ruhe.**

**7. Gedankenstopp = Wir stoppen eine Minute alle Gedanken. Dann entspannen wir uns. Wir gehen positiv in unseren Alltag.**

Ein guter Lebensplan.  
Ein erfülltes Leben!



## Gesundheit und Lebensfreude

---

Ich habe die Lehre von den fünf Grundsätzen der Gesundheit entwickelt: **Gesunde Ernährung (viel Obst/Rohkost, wenig Fett/Kalorien), Schadstoffe vermeiden (Alkohol, Rauchen, Drogen, kein oder wenig Fleisch), etwas Sport (Gehen, Joggen), ausreichende Entspannung (Yoga und Meditation) und positives Denken (Gedankenarbeit, Achtsamkeit).**

Die fünf Grundsätze der Gesundheit haben mir seit über dreißig Jahren eine anhaltende gute Gesundheit beschert. Es ist wissenschaftlich ganz klar nachgewiesen, dass ein Mensch länger, gesünder und glücklicher lebt, wenn er regelmäßig Sport treibt, sich gesund ernährt, sich ausreichend entspannt und positiv denkt. Bereits das positive Denken verdoppelt das allgemeine Glücksempfinden und verringert die Krankheitsanfälligkeit um 90 %.

Es war ein Glücksfall in meinem Leben, dass ich nachgelesen habe, was die aktuelle Medizin dazu schreibt, wie man am besten mit wenig Aufwand gesund bleibt und die meisten großen Zeitkrankheiten (Krebs, Herzinfarkt, Diabetis, Depressionen) vermeiden kann. **Ich hatte keine Lust oft krank zu werden, elend zu sein und früh zu sterben. In allen anerkannten Gesundheitsbüchern wurde auf die fünf Grundsätze gesunde Ernährung, Sport, positives Denken, ausreichende Entspannung und wenig Schadstoffe (Alkohol, Drogen, Rauchen, Zucker, Fett, Fleisch) hingewiesen.**

Wenn wir jeden Tag etwas Sport treiben (zum Beispiel 30 Minuten Gehen), uns gesund ernähren (viel Obst, wenig Kalorien), Schadstoffe vermeiden, positiv denken und uns ausreichend entspannen, bleiben wir 20 bis 30 Jahre länger jung. Wir können ein gesundes und glückliches Alter erreichen oder ständig krank und elend sein. Es liegt an uns. Wir müssen rechtzeitig anfangen gesund zu leben und positiv zu denken.

**Eine gesunde Ernährung besteht aus vielen Vitaminen und wenig Fett (wenig Kalorien, maßvoll essen). Vitamine befinden sich in Obst, rohem Gemüse und allen Vollkornprodukten. Wir sollten uns jeden Tag zu mindestens 50 % (zur Hälfte) von Obst (Äpfel, Bananen, Birnen) und rohem Gemüse (Salat, Karotten, Tomaten, gekeimte Körner) ernähren.**

Gekeimte Körner enthalten das fünfzig- bis zweihundertfache an Vitaminen. Sie sind ganz einfach herzustellen. Wir kaufen uns in einem Bioladen keimfähige (pflanzbare, rohe, unverpackte) Körner (je nach Geschmack und Verträglichkeit Weizen oder Roggen). Wir schütten die Körner in eine große Tasse (halbvoll) oder eine Schüssel. Wir gießen Wasser darüber und lassen die Körner ein bis zwei Tage aufquellen. Dann gießen wir das Wasser ab und lassen sie über Nacht aufkeimen. Jetzt können wir drei Tage lang immer etwas davon essen. Damit die Körner feucht bleiben und sich keine Pilze bilden, spülen wir sie jeden Tag einmal mit Wasser. Gekeimte Körner sind gut sättigend. Wir können sie roh oder kurz gekocht essen. Die Körner können wir nach Geschmack würzen und mit den verschiedensten Zutaten versehen. Wir können sie auch gut über unser Essen streuen.

Fleisch sollten wir vermeiden oder höchstens einmal in der Woche essen. Der tägliche Fleischverzehr erhöht nach wissenschaftlichen Untersuchungen das Krebsrisiko um 50 % und das Herzinfarktrisiko um 70 %.

Trinken sollten wir heißes Wasser oder mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte. Gut ist auch grüner Tee. Kaffee sollten wir vermeiden oder höchstens eine Tasse am Tag trinken. Wir sollten viel trinken, da Wasser gut alle Giftstoffe und Verspannungen aus dem Körper herauspült.

## Körner-Müsli

---

Zutaten

5 EL gekeimte Körner  
3 getrocknete oder 2 frische Feigen

1 Banane (möglichst Bio)  
1/2 bis 1 Apfel  
1/4 l Hälfte Wasser und Hälfte Milch

## Zubereitung

Die Körner brauchen mindestens zwei Tage zum Wässern und Keimen. Sie sind nach zwei Tagen (ein Tag im Wasser und ein Tag keimen ohne Wasser) ausreichend weich aufgequollen. Wir füllen die gekeimten Körner in unsere Müslischale. Dazu kommen dann die kleingeschnittenen Feigen, die Banane und der Apfel. Ob ein Apfel ins Müsli gehört ist sehr umstritten. Für Trennkostfreaks passen Äpfel nicht zu Körnern, weil sie zu sauer sind. Mir schmeckt es gerade mit etwas Säure. Du kannst nach Geschmack aber auch nur einen halben Apfel nehmen oder dafür zwei Bananen. Die Bananen sollten Bio sein, weil sie dann weniger gespritzt und fairer hergestellt sind.

Umstritten ist auch die Zugabe von Milch. Menschen sind keine Kälber und können deshalb Milch oft nicht gut vertragen. Ich mag Milch gerne und behelfe mir damit, dass ich sie zur Hälfte mit Wasser verdünne. Du kannst aber auch nur Wasser oder Fruchtsaft ins Müsli tun. Die Milch kann nach Geschmack warm oder kalt sein. Ich erhitze nur das Wasser und gieße es dann über das fertige Müsli.

Die Zubereitung eines Körner-Müslis dauert fünf Minuten und ist deshalb sehr gut für alle Menschen mit wenig Zeit und viel Interesse an Gesundheit. Durch die Körner bleibt der Yogi lange satt. Bei großem Hunger nehmen wir etwas mehr Körner. Leckermäuler können auch zwei Löffel Körner durch Crunchy (gezuckerte Haferflocken) oder Cornflakes (Maisflocken) ersetzen. Gut schmeckt es auch mit Zimt oder Schokosträuseln (letzteres wisst ihr aber nicht von mir).

Ein Körner-Müsli ist sehr gesund, weil es zu 100 % aus Rohkost besteht. In der Normalform enthält es keinen Zucker und keine ungesunden Zutaten. Und es ist alles drin, was der Körper braucht. Dass bereits ein Apfel am Tag den Doktor ersetzt, weiß jedes Kind. Die Banane erzeugt wissenschaftlich erwiesen einen glücklichen Geist. Einfacher, schneller und glücklicher geht es nicht. Zum sofortigen Ausprobieren reichen auch erstmal Haferflocken. In zwei Tagen geht es dann richtig los mit dem Gesundheitswahnsinn. Der Yogi-Koch empfiehlt für alle Kinder, Frauen, Männer und Glücksphilosophen Körner-Müsli statt Mc Donalds. Dann bleibt ihr schlank, gesund und geistig munter.

## Shioya-Heilmeditation (einfache Form)

---

Dr. Shioya war in seiner Jugend schwächlich und oft krank. Er suchte verzweifelt nach einem für ihn wirksamen Weg der Gesundheit. Er las viele Bücher, probierte viele Wege aus und studierte Medizin. Eines Tages entdeckte er das Geheimnis des Jungbrunnens.

Der erste Schritt besteht darin, jeden Tag konsequent gesund zu leben. Dr. Shioya machte jeden Tag Sport, ernährte sich gesund, vermied Schadstoffe (Rauchen, Alkohol, Drogen), entspannte sich ausreichend und dachte positiv. Auf seine Art verwirklichte er die fünf Grundsätze der Gesundheit.

Der zweite Schritt ist schwieriger zu verstehen. Es gibt eine spezielle Energie der Heilung und der Gesundheit im Körper. Das ist die Kundalini-Energie. Wenn man diese Energie durch spirituelle Übungen erweckt, heilt sie Krankheiten, macht den Geist positiv und gibt anhaltende Lebenskraft. Man fühlt sich wieder jung. Man besitzt dann auch als alter Mensch die Energie eines Jugendlichen.

Dr. Shioya hörte von der Kundalini-Energie und erweckte sie durch die Kundalini-Meditation. Er praktizierte seine Meditation mehrere Jahre lang jeden Tag konsequent. Dann erwachte seine

Kundalini-Energie und heilte seine Krankheitsanfälligkeit. Noch im Alter von über hundert Jahren reiste Dr. Shioya durch Japan und hielt begeistert Vorträge über seine Methode der Gesunderhaltung. Im Jahre 2003 erschien in Deutschland sein Buch: "Der Jungbrunnen des Dr. Shioya".

1. Licht einatmen = Wir strecken die Arme seitlich hoch, visualisieren eine schöne Sonne über uns am Himmel, denken das Mantra: "Licht einatmen" und atmen Licht ein. Wir füllen den Körper mit Licht.

2. Luft anhalten = Wir legen unsere Hände auf den Bauch. Die eine Hand ist eine Faust, und die andere Hand umkrallt kräftig die Faust. Wir halten die Luft an, solange es möglich ist, denken mehrmals das Mantra: "Luft anhalten", spannen die Beckenmuskeln an und bewegen die Zehen.

3. Sorgen ausatmen = Wir strecken die Hände zur Erde und atmen alle unsere Sorgen zur Erde hin aus. Wir denken das Mantra: "Sorgen ausatmen". Was sind heute deine Sorgen? Visualisiere, wie du deine Sorgen an die Erde (Gott, den Kosmos, das Leben) abgibst. Das Lichteinatmen, Luftanhalten und Sorgenausatmen (die Punkte 1-3) praktizieren wir dreimal nacheinander. Zwischendurch entspannen wir uns jeweils kurz.

4. Heilsalbe = Wir bilden mit den Händen eine Schale, strecken sie nach vorne und visualisieren, wie eine Heilsalbe (Heilenergie) vom Himmel in unsere Hände fließt. Welche Farbe hat deine Heilsalbe? Nenne den Namen mehrmals als Mantra, bis du die Salbe deutlich in deinen Händen siehst.

5. Bitte = Wir legen die Hände zum Gebet zusammen und ziehen sie zum Herzchakra. Wir bitten die erleuchteten Meister um Heilung. Wir denken: "Om alle erleuchteten Meister. Ich bitte um Heilung, Gesundheit und Glück."

6. Heilmassage = Wir massieren die Heilsalbe vom Kopf bis zu den Füßen in unseren Körper ein. Wir reiben sie insbesondere in die Körperbereiche ein, die einer Heilung bedürfen. Dabei denken wir das Mantra "Heilung". Wir stellen uns vor, wie unser Körper gesund und unser Geist positiv wird.

7. Meditation = Wir legen die Hände in den Schoß, bewegen die Füße, stoppen eine Minute alle Gedanken und entspannen uns dann. Wir gehen optimistisch unseren Weg.



## Der Weg der Liebe und des Lichts

Wir sind Lichtwesen. Wir sind Kinder Lichts. Der Kosmos ist unsere große Mutter und unser großer Vater. Das Problem der meisten unserer Mitmenschen besteht darin, dass sie nicht zwischen guten und schlechten Spielen unterscheiden können. Schlechte Spiele machen langfristig und oft sogar bereits kurzfristig alle Beteiligten unglücklich. Schlechte Spiele sind alle Spiele, bei denen die weltlichen Bedürfnisse im Mittelpunkt stehen.

Wenn wir uns in den äußeren Dingen verankern, haften wir langfristig immer mehr an. Wir verspannen uns innerlich, unser inneres Glück nimmt ab und es zieht alle Beteiligten nach unten. **Wir dürfen auch das äußere Glück leben. Wir dürfen uns am äußeren Leben erfreuen. Wir**

**dürfen Beziehungsspiele spielen. Aber wir müssen die Spiritualität in den Mittelpunkt unseres Lebens stellen. Wir müssen im Schwerpunkt unsere Lebensspiele aus der Weisheit und Liebe heraus spielen. Nur solche Spiele nützen uns.**

Das ist schwer zu begreifen. Es gibt viele kleine Teufel auf der Welt, die negative Spiele spielen. Kleine Teufel sind immer arme Teufel. Ihnen fehlt es an Weisheit und sie schaden letztlich vorwiegend sich selbst. Wir brauchen viele Engel auf der Welt, die den kleinen Teufeln das richtige Spielen beibringen. **Wenn die Engel sich in der Weisheit, in ihren spirituellen Übungen und im Weg der umfassenden Liebe zentrieren, dann siegen sie und es werden gute Spiele für alle Beteiligten.**

**Wer klug ist, lebt weise. Wer weise ist, verwirklicht das innere Glück. Wer das innere Glück verwirklicht hat, bringt das Licht und die Liebe in die Welt.**

### **Die zehn Yoga-Gesetze**

-----



- 1. Gewaltlosigkeit (Ahimsa) = Keine anderen Wesen töten. Friedfertig sein. Sanftmütig leben.**
- 2. Wahrhaftigkeit (Satya) = In der Wahrheit leben. Grundsätzlich ehrlich zu sich selbst und anderen sein. Konsequenz aus der persönlichen Wahrheit (Richtigkeit) heraus leben. Eine Lüge ist nur in gut begründeten Ausnahmen zulässig, zum Beispiel wenn man mit einer Lüge das Leben eines anderen Menschen retten kann. Ein Yogi schweigt in einer Zweifelsituation. Wer konsequent in der Wahrheit lebt, der strahlt Wahrheit aus.**
- 3. Rechtschaffenheit (Asteya) = Nicht stehlen und nicht betrügen. Ein Yogi ist im Berufsleben grundsätzlich ehrlich. Er strebt nicht nach ungerechtfertigtem Vorteil, sondern sucht den gerechten Ausgleich (fairer Handel). Einem Yogi kann man im Berufsleben grundsätzlich vertrauen. Er gibt seinem Geschäftspartner eher etwas zu viel als zu wenig. Wer im Geschäftsleben gerecht handelt, erzeugt kein schlechtes Karma.**
- 4. Weisheit (Brahmacharia) = Im Schwerpunkt spirituell leben (in der Weisheit leben/Brahmacharia). Nicht dem Geld, sondern Gott dienen. Das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden. 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. Eines Tages ist er dann in der Lage dauerhaft aus Gott (dem Kosmos) Energie zu erhalten, sie durch sich hindurchfließen zu lassen und sie durch Taten der Liebe an seine Mitwesen weiterzugeben. Dann wächst er ewig in seinem inneren Glück, in seiner Energie und in seiner Liebe.**

**5. Einfachheit (Aparigraha) = Mäßigung in äußeren Genüssen. Ein spiritueller Mensch lebt grundsätzlich äußerlich bescheiden und innerlich reich. Er strebt nicht nach äußerem Reichtum (Karriere, maximaler Konsum). Er sorgt dafür, dass er das hat, was er braucht. Und konzentriert sich ansonsten auf seine spirituellen Übungen (Yoga, Meditation) und auf die Arbeit für das Wohl seiner Mitwesen.**

**6. Verehrung des spirituellen Ziels (Ishvara-Pranidhana) = Damit wir unseren spirituellen Weg nicht verlieren, ist es notwendig, dass wir uns immer wieder auf unser spirituelles Ziel besinnen. Wir können ein Bild verehren, uns vor einer Statue verbeugen oder ein Mantra (Gebet) sprechen. Wir können einen kleinen Altar in unserer Wohnung mit einer Statue unseres spirituellen Vorbildes aufstellen.**

**Die vier wichtigsten spirituellen Vorbilder sind Lakshmi (Liebe), Shiva (Kraft), [Brahma](#) (in der Ruhe leben) und [Ganesha](#) (Freude). Religionsübergreifend können wir Jesus (Bergpredigt), Mohammed (Kraft), Buddha (Ruhe) und Krishna (Verbindung von Spiritualität und Lebensfreude) verehren. Lebe aus der Ruhe heraus (Brahma) für das Ziel einer glücklichen Welt (sieh dich als Mutter/Vater aller Wesen). Sende allen Wesen Licht und wünsche eine glückliche Welt.**

**Ich praktiziere den flexiblen Gottheiten-Yoga. Ich spüre jeden Tag genau, welches Vorbild ich heute brauche. Brauche ich Kraft, Liebe, Frieden, Weisheit oder Lebensfreude. Dazu passend finde ich dann ein Krafttier (Tiger, Kuh, Taube, Eule, Blume, gibt es in jedem Spielzeugladen), einen Gegenstand (Uhr, Herz, Blatt, Buch, Süßigkeit) oder eine meiner vielen Statuen aus allen Religionen (gibt es im Internetversandhandel). Ich stelle es (eines oder mehrere Symbole) auf einen heiligen Platz (Tisch, Fensterbrett), spreche ein Mantra (welche Worte stärken mich) und visualisiere mich dabei als eins mit meinem Tagesvorbild.**

**Sehr gut könnt ihr auch aus dem Internet heilige Bilder ([Shiva](#), [Buddha](#), Lakshmi, [Kuan Yin](#)) hochladen und sie als Tagesdesktopsymbol verwenden. Oder eine Diashow mit spirituellen Bildern zusammenstellen. Welches Bild inspiriert euch heute und verbindet euch am besten mit der von euch angestrebten spirituellen Eigenschaft?**

**7. Egoopfer (Shaucha) = Läuterung/Reinigung. Der Weg ins Licht führt durch die Kreuzigung. Die zehn Ego-Eigenschaften sind Stolz, Neid, Habsucht, Genusssucht, Angst, Wut, Trauer, Unmäßigkeit, Faulheit, Unweisheit. Was ist heute deine negative Eigenschaft? Welcher positive Gedanke hilft dir sie zu überwinden? Ohne ein großes Egoopfer gibt es keine Erleuchtung.**

**Richtig zu opfern ist eine Kunst. Wer zu viel opfert, verspannt sich innerlich. Wer zu wenig opfert, löst seine Egoverspannung/Anhaftung nicht auf. Wie gelangst du heute zum inneren Frieden, zur inneren Kraft und in die umfassende Liebe? Mein heutiges Opfer ist ...**

**8. Zielstrebigkeit (Tapas) = Ein klarer Entschluss (Gelöbnis), ein klarer Lebensplan und ein konsequenter Weg des Übens. Tapas bedeutet ein diszipliniertes Leben zu führen. Wer einen guten Plan und genug Ausdauer hat, der siegt auf dem spirituellen Weg. Was ist heute dein Entschluss (spirituelles Gelöbnis)? Bitte die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe, folge deiner inneren Weisheit und du wirst auf deinem spirituellen Weg siegen.**

**9. Lesen (Svadyaya) = Die tägliche Lesemeditation hält uns auf dem spirituellen Weg, reinigt unseren Geist, verbindet uns mit den erleuchteten Meistern und macht uns letztlich zu spirituellen Siegern. Wer sich nicht jeden Tag mit der Spiritualität**

**beschäftigt, verliert im Zeitalter des Konsumfernsehens seinen Weg des inneren Glücks. Was ist heute dein spiritueller Text? Du kannst eine Seite aus der Bibel, den Yoga-Schriften, den Lehren Buddhas oder einfach hier auf der Homepage lesen. Eine gute Technik ist es auch eine Orakelkarte zu ziehen und die jeweilige Eigenschaft tagsüber zu üben.**

**10. Zufriedenheit (Santosha) = Gelange in die große Zufriedenheit mit dir und deinem Leben. Welcher Gedanke hilft dir in die Zufriedenheit zu kommen? "Mein Gedanke der Zufriedenheit ist heute ..."**

## Die vier Göttinnen

Der Gottheiten-Yoga (Vorbild-Yoga) ist die höchste Form des Yoga. Mit ihm können wir die Kundalini-Energie (das innere Glück) erwecken. Wir können schnell in ein Leben im Licht, in der Liebe und der Kraft gelangen. Wichtig beim Gottheiten-Yoga ist es, dass wir immer gut in Kontakt mit uns selbst und unserer inneren Weisheit sind. Wir sollten nie formal (rein äußerlich, ohne innere Beteiligung) geistige Bilder aufbauen und die dazugehörigen Mantras (positive Sätze) denken. Wir sollten eher kreativ und spielerisch damit umgehen.

Die vier Hauptgöttinnen im Yoga sind Durga (die Power-Göttin auf dem Tiger), Kali (die schwarze Göttin mit dem Schwert), Sarasvati (die weiße Göttin mit dem Buch) und Lakshmi (die Glücksgöttin mit den gebenden Händen). Sie verkörpern die vier Eigenschaften Kraft, Frieden, Weisheit und Liebe. Damit wir in unserem Leben glücklich werden, brauchen wir alle diese vier Eigenschaften.

**1. Durga** = Durga ist die Göttin der Kraft. Sie reitet auf einem Tiger (oder Löwen). Sie hat die Kraft eines Tigers. Was sie sich vornimmt, erreicht sie. Sie ist eine Siegerin. Wir strecken beide Fäuste hoch, schütteln sie und denken mehrmals das Wort "Kraft", bis wir die Kraft Durgas in uns spüren.

**2. Kali** = Kali ist die schwarze Göttin mit dem Schwert. Sie schlägt Shiva (sich selbst) den Kopf ab. Sie opfert ihr Ego und gewinnt dadurch inneren Frieden. Sie bringt sich durch die Überwindung aller Anhaftungen an sich selbst, ihren Körper und ihr Leben ins Licht.

Opfer dein Ego. Lege deine Hände in den Schoß. Reibe immer abwechselnd mit den rechten und mit dem linken Fuß kreisend die Erde, visualisiere (spüre) den Boden unter dir und denke: "Ich lasse meine falschen Wünsche los. Ich nehme das Leid in meinem Leben an. Ich fließe positiv mit dem Leben." Was mußt du heute loslassen? Was möchtest du heute annehmen? Was ist heute dein Weg der Ego-Opferung und des inneren Friedens?

**3. Sarasvati** = Sarasvati ist die Göttin der Weisheit und der Kreativität. Sie hält ein Buch und eine Gebetskette in ihren Händen. Sie verankert sich in den heiligen Büchern und im spirituellen Üben. Was ist heute dein Gedanke der Weisheit? Strecke den Zeigefinger neben dem Kopf zum Himmel, bewege ihn etwas und denke: "Mein Weg eines weisen Lebens ist ...".

**4. Lakshmi** = Lakshmi ist die Göttin des Glücks. Neben ihrem Kopf befinden sich zwei Blumen. Sie sieht die Schönheit in ihrem Leben. Sie erkennt ihre Welt als Paradies. In ihrem Schoß vor ihrem Bauch hält sie einen Krug voller Goldstücke. Sie ist innerlich und äußerlich reich. Sie besitzt innere und äußere Fülle.

Welche Fülle hast du? Welche besonderen Fähigkeiten besitzt du? Erkenne dich als Göttin der Fülle. Massiere deinen Körper und denke das Mantra: "Die Fülle in meinem Leben ist ... Gut in meinem Leben ist ... Ich bin dankbar für ...". Denke deinen Satz der Fülle so lange, bis du Glück und Dankbarkeit in dir spürst.

5. Umfassende Liebe = Sieh dich als Mutter aller Wesen. Betrachte alle Wesen auf der Erde als deine Kinder. Identifiziere dich mit ihnen. Wünsche ihnen Glück. Du bist jetzt Lakshmi mit den gebenden Händen. Was kannst du real für eine glückliche Welt tun? Lebe deine Aufgabe. Nimm das Licht von den erleuchteten Meistern/dem Kosmos (ihre Energie) auf, lasse es durch dich hindurchfließen und gib es an alle Wesen auf der Welt weiter. Mach diese Übung jeden Tag, und du wirst eines Tages wirklich eine Göttin sein. Bewege eine Hand segnend hin und her und sende allen Wesen Licht: "Ich verbinde mich mit den erleuchteten Meistern (Gott, dem Kosmos). Ich sende ihr Licht zu ... Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

## In was für einer Gesellschaft wollt ihr leben?

-----

**Was ist dir wichtig? Welche politischen Konzepte, Prinzipien und Werte sollen in Zukunft eine wichtige Rolle in unserem Zusammenleben spielen? An welchen Visionen sollten sich politische Entscheidungen orientieren?**

Nils: Ich möchte in einer Gesellschaft der Liebe, des Friedens und der Weisheit leben. **Die Weltgemeinschaft sollte sich in den Grundsätzen umfassende Liebe, weltweiter Frieden, inneres Glück, genug Arbeit, genug Essen für alle und eine ausreichende Gesundheitsvorsorge zentrieren. In Deutschland sollte der Schwerpunkt der Entwicklung in Zukunft auf dem inneren Glück liegen. Wir sollten eine Kultur des inneren Glücks auf der Basis der Glücksforschung entwickeln.**

Meine beiden konkreten Hauptforderungen sind die allgemeine **Einführung des Schulfaches Glück und eine neue Fernsehkultur**. Das Glück aller Menschen sollte im Mittelpunkt des Schulunterrichtes stehen. Alle Schüler sollten die aktuelle Glücksforschung, die Grundsätze der Gesundheit, die Regeln des inneren Glücks und den Weg einer glücklichen Beziehung kennen. Sie sollten lernen, positiv mit dem Fernsehen und dem Internet umzugehen (richtige Auswahl, keine Gewaltfilme oder Gewaltspiele, wenig fernsehen, positive Besinnung nach dem Fernsehen).

In der Psychologie ist bekannt, dass man sein Unterbewusstsein programmieren und trainieren kann. **Wer durch Vorstellungsübungen positive Verhaltensweisen einübt, der kann sie in der Realität leichter umsetzen. Gleiches gilt für negative Verhaltensweisen. Deswegen sind Gewaltfilme so schädlich.** Unsere Kinder üben in der Vorstellung Gewalt ein und können sie später dann perfekt umsetzen. Die Gewaltorgien an den Schulen sind kein Zufall. Das wachsende Mobbing im Beruf ist kein Zufall. Die körperliche oder seelische Gewalt in den Beziehungen ist kein Zufall. Die dramatische Zunahme der Ängste, Depressionen und psychosomatischen Krankheiten ist kein Zufall.

**Die staatlichen Aufsichtsorgane sollten dafür sorgen, dass das westliche Konsumfernsehen nicht mehr weiterhin unsere Kultur zerstört, die Gewalt unter den Menschen verstärkt und die Liebe verringert. Es sollten verbindliche Wirkungsstudien erstellt werden, an denen sich alle Fernsehsender orientieren müssen. Übermäßige Gewalt im Fernsehen muss verboten werden.**

Das Programm insgesamt jedes Senders sollte die Liebe, die Weisheit, den Frieden und das innere Glück bei den Zuschauern messbar vergrößern. Von 5 % Unzufriedenheit nach einer Stunde

fernsehen sollten wir mindestens auf 1% Zufriedenheit kommen. Das Fernsehen ist der entscheidende Kulturformer im Westen. Es muss deshalb seinen Bildungsauftrag annehmen.

Frank: Hallo Herr Nils Horn, prinzipiell gebe ich Ihnen Recht, dass in dieser Gesellschaft zu viel Gewalt in den Medien verbreitet wird. Ein Verbot der Darstellung von Gewalt wär ein guter Schritt vorwärts. Das ist schwer durchzusetzen, aber sehr wichtig. Wenn es so ein Verbot geben würde, dann wär ein guter Schritt in Richtung Glücklichkeit getan.

Andrea: Geehrter Herr Horn, in dem Punkt Gewaltdarstellung im Fernsehen stimme ich Ihnen voll zu. Mehr Liebe und weniger Gewalt zu zeigen wäre ein erster Schritt. Liebe lehren würde ich 100% befürworten! Diese Diskussion finde ich sehr wichtig, weil wir sehen wie Gesellschaft auch funktionieren könnte. Wir können auch Glück in Form von Kommunikation transportieren.

sophia: eine glücks-schulstunde könnte ich mir so vorstellen, dass glück weise und spirituell gelehrt wird. offen und unbefangen. ein jeder als glücks-kind dieser erde sich fühlen darf ...ist glück erlernbar? ich denke ja. bin ich offen für glück? ziehe ich es wie ein magnet in mein leben? oder bin ich offen für un-glück? ziehe ich das pech wie ein magnet an? ich sehe dass viele menschen in ihrem un-glück sich verheddern, weil ihre geistige negativ-denk-spirale sie gar nicht mehr das glück welches sie sogar im unglück haben erkennen lässt. es geht darum, die aufmerksamkeit auf die glücksmomente im leben auszurichten.

**Nils: Ist Glück erlernbar? Die Antwort ist kompliziert. Grundsätzlich glaube ich an ein Glücksniveau. Die meisten Menschen leben ihr ganzes Leben auf ihrem persönlichen Glücksniveau. Nach meiner Erfahrung ist das Glücksniveau eines Menschen von seinem inneren Verspannungszustand abhängig. Seinen Verspannungszustand kann jeder Mensch durch spirituelle Übungen (Yoga, Meditation, Gedankenarbeit) verändern.**

Ein kluges Leben besteht darin, jeden Tag so viele Übungen zu machen, dass die inneren Verspannungen immer weniger werden. Verspannungen können im Körper und im Geist sitzen. Grundsätzlich sind beide Bereiche miteinander verbunden. Damit wir uns umfassend von unseren inneren Verspannungen befreien, sollten wir spirituelle Übungen für beide Bereiche praktizieren. Inneres Glück entsteht auf einer tiefen Ebene erst dann, wenn der Körper und der Geist von den Verspannungen gereinigt sind.

Gute Körperübungen sind Gehen, Radfahren, Schwimmen, Yoga und Meditation. Gute Geistesübungen sind das tägliche Lesen in einem spirituellen Buch, die Visualisierung positiver Vorbilder, die Arbeit mit positiven Sätzen (Mantras) und die ständige Gedankenbeobachtung (positives Denken). **Wir sollten die Übungen herausfinden, die für uns persönlich optimal wirksam sind.**

Wenn wir das innere Glück als das Hauptziel in unserem Leben begriffen haben, können wir auch den richtigen Weg zum Glück erkennen. Wir können unseren persönlichen Glücksweg entwickeln, nach den richtigen Grundsätzen leben und werden dann eines Tages auch die Ernte einfahren. **Auch wenn jeder Mensch seinen persönlichen Glücksweg hat, so gelten doch im Kern für alle Menschen die gleichen Lebensgrundsätze: positives Denken, eine gesunde Lebensweise, ein positiver Umgang mit anderen Menschen und tägliche spirituelle Übungen.**

Frau AB: Wir können selber etwas tun, um glücklich zu werden. Wir entscheiden selber, ob wir glücklich oder unglücklich sein wollen. Wir haben es selber in der Hand, ob wir entweder mit materiellen Bedürfnissen unglücklich werden wollen, oder ob wir mit immateriellen Bedürfnissen glücklich werden wollen. Spiritualität ist zweifellos eine gute Möglichkeit. Wir meditieren, und in der Meditation sind wir glücklich. In der Meditation empfinden wir pure Freude. Wer sind wir? Und wann kamen wir auf diesen Planeten? Das sind Fragen, über die es sich nachzudenken lohnt.

Nils: Liebe Frau AB! Wir sind zwei spirituelle Menschen und stimmen in vielen Punkten überein. Ein spirituelles Leben ist das Zentrum des Glücks. Ich bin aber auch dafür, die äußeren Verhältnisse auf der Welt für alle Menschen glücklich zu gestalten.

Frau AB: Tatsächlich scheint es zahlreiche Übereinstimmungen zu geben. Beispielsweise stimmen wir darin überein, dass Spiritualität etwas ist, auf das man sich über Religionsgrenzen hinweg verständigen kann. Das gemeinsame Meditieren kann etwas sein, das über Religionsgrenzen hinweg Glück stiften könnte. Die von Sri Sri Ravi Shakar vorgeschlagene und angestrebte »One world family« zielt auf eine glückliche Welt. Vielleicht kann es in diesem Zusammenhang hilfreich sein, die Idee eines multireligiösen Zentrums aufzugreifen.

Eine der wichtigsten Herausforderungen unserer Zeit ist es, dass Religionen untereinander Frieden finden. Es gibt so viele Kriege auf der Welt, die im Namen einer Religion ausgetragen werden. Dabei sollten doch Religionen eigentlich dazu da sein, um Frieden zu stiften. Was wir heute brauchen, ist nicht der Kampf der Kulturen, und auch nicht der Kampf der Religionen, sondern eine Globalisierung der Spiritualität.

Eliza: ich für mich übersetze »glücklich sein« mit »voller freude sein«. diese freude ist eine innere und ein ort in mir. er ist immer da, unabhängig von äusseren erscheinungen. jederzeit kann ich in den raum der freude treten. manchmal bin auch ich sehr müde und kann mich nicht auf-machen für diesen raum. es fehlt die kraft, die tür zu diesem raum zu öffnen. dann, wie du sagst, nils, helfen mir yoga, meditation, besinnung oder auch sportliche tätigkeiten sowie ein gutes buch. diese dinge mir mein inneres gleichgewicht, meine mitte wiederzufinden und diesen raum der freude zu betreten und aus diesem unerschöpflichen quell schöpfen zu können.

## **Positiv Denken - Reihe**

---

1. Gehen = Wir gehen auf der Stelle, bewegen die Arme wie bei der Dampflokomotive vor und zurück, drehen uns mehrmals um uns selbst, visualisieren Licht um uns herum und denken: "Ich gehe den Weg des Positiven."

2. Windmühle = Wir grätschen die Beine auseinander, beugen uns in der Windmühle vor, drehen uns in der Wirbelsäule und denken: "Meine Ziele sind ...". Welche Ziele möchtest du in deinem Leben erreichen? Zähle drei Ziele auf.

3. Frosch = Wir beugen uns aus dem Stand mit dem Oberkörper vor. Wir stützen uns mit den Händen auf dem Boden ab und bewegen den Hintern nach unten in die Hocke und wieder nach oben in die Vorbeuge. Der Kopf geht dabei nach oben und wieder herunter zur Erde. Wir praktizieren mehrmals den Frosch und denken: "Ich habe Kraft und Ausdauer."

4. Entgegengesetztes Arm-Beinheben = Wir legen uns auf den Bauch. Wir heben den linken Arm und das rechte gestreckte Bein an. Wir senken beides wieder ab und heben den rechten Arm und das linke Bein an. Das machen wir mehrmals. Dabei denken wir: "Ich nehme die Dinge so an, wie sie sind." Was willst du heute annehmen?

5. Oberkörperheben = Wir liegen auf dem Bauch, stützen die Hände seitlich auf den Boden und drücken mehrmals den Oberkörper hoch und runter. Das ist eine einfache Form des Liegestützes, bei der das Becken auf dem Boden bleibt. Beim Ein- und Ausatmen denken wir: "Ich lasse meine falschen Wünsche los." Was möchtest du heute loslassen?

6. Beckendrehen = In der Bauchlage drehen wir entspannt das Becken hin und her. Der Kopf liegt auf den Händen. Wir denken: "Ich bin traurig, weil ... ". Was ist heute dein Grund der Trauer?

7. Füßebewegen = Wir bewegen in der Bauchlage sanft die Füße und denken: "Ich verzeihe ... (Ich verzeihe meinem Partner/Eltern, dass er/sie .... Ich verzeihe dem Kosmos/Gott, dass mein Leben so schwer ist. Ich verzeihe mir, dass ich ...)". Wem möchtest du heute was verzeihen? Denken die Worte so lange, bis in dir ein Gefühl der Trauer, des Loslassens und des Verzeihens entsteht.

8. Radfahren = Wir drehen uns auf den Rücken, heben den Kopf und fahren mit Armen und Beinen Rad. Dabei denken wir: "Ich gehe den Weg des Positiven. Mein positiver Satz ist heute ... ". Welcher Satz gibt dir Lebenskraft und Lebensmut? Was macht deinen Geist positiv? Denke an das Schöne im Leben. Was ist das Gute in deinem Leben?

9. Kerze = Wir strecken die Beine zum Himmel und stützen uns mit den Händen am Rücken ab. Wir visualisieren den Himmel, bewegen die Füße und denken mehrmals das Mantra "Himmel", bis die Energie des Himmels in uns hineinfließt. Die Kerze ist die einzige schwierige Übung (für alte Frauen). Wer sie nicht kann, lässt sie weg, visualisiert nur den Himmel und denkt einfach nur mehrmals das Wort Himmel. Das müsste doch auch für Atheisten möglich sein.

10. Meditationssitz = Wir rollen aus der Kerze ab in den Meditationssitz (Schneidersitz, Fersensitz). Wir legen die Hände in den Schoß. Der Rücken ist gerade und der Bauch entspannt. Wir bewegen segnend eine Hand und senden allen Feinden und Schwierigkeiten Licht. Wir hüllen sie mit Licht ein und denken: "Ich sende Licht zu ... Ich gehe den Weg des inneren Glücks. Ich bin unabhängig von allen äußeren Dingen. Ich konzentriere mich auf meine Ziele. Die Aufgabe in meinem Leben ist ... . Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Wir stoppen eine Minute alle Gedanken und entspannen uns.

## Fernsehen und Glücksforschung

-----

Seit etwa fünfzig Jahren können wir in der gesamten westlichen Welt das Phänomen des Wertezwells durch regelmäßigen Fernsehkonsum beobachten. Es gibt eine deutliche Zunahme an innerem Leid, an Zerfall von Familien, an Einsamkeit, an Depressionen, an psychosomatischen Krankheiten, an Gewalt und an Suchtverhalten.

**Das Fernsehen ist einer der entscheidenden Faktoren bei der Bildung unserer Kultur. Es muss positiver werden. Es muss die Werte Liebe, Frieden, Weisheit und Verantwortung in den Mittelpunkt stellen. Es muss dem Weg des inneren Glücks einen ausreichenden Platz in seinen Programmen einräumen.**

**Fernsehen verringert die persönliche Zufriedenheit um etwa 5 % pro Stunde. Glückliche Menschen verbringen weniger als ein Fünftel so viel Zeit vor dem Fernseher als andere Menschen.**

Wenn eine Fehlentwicklung erkannt ist, kann sie geändert werden. Im Grundgesetz steht, dass Eigentum sozial verpflichtet. Das Privateigentum an den Massenmedien darf nicht zur kulturellen Zerstörung der Gesellschaft benutzt werden. Wenn es das tut, darf es gesetzlich eingeschränkt werden, falls private Verpflichtungen nicht ausreichen.

In Deutschland gibt es die öffentliche Fernsehaufsicht und die öffentlich-rechtlichen Fernsehanstalten. Es ist möglich, mit den vorhandenen gesetzlichen Instrumenten **eine positive Fernsehkultur** aufzubauen. Es müssen klare Wirkungsstudien erarbeitet, positive Ziele erstellt und ein verbindlicher Plan der Umsetzung aufgestellt werden.

Die Inhalte des Fernsehens müssen so gestaltet werden, dass **Weisheit, Liebe und Frieden** in den Menschen wachsen. Das Fernsehen muss die Menschen messbar in den Werten Liebe, Frieden,

Glück und Zufriedenheit stärken. Von fünf Prozent Unzufriedenheit müssen wir mindestens auf 1 Prozent Zufriedenheit gelangen. **Die Kriminalität muss nach dem Fernsehkonsum zurückgehen und darf nicht steigen. Die Scheidungsrate darf sich nicht vergrößern, sondern muss sich verkleinern.**

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass manche Fernsehsendungen die Gewalt in der Gesellschaft verstärken. Die Fernsehsendung **'Sex and the city'** hat sich als Beziehungskiller erwiesen. Das hat eine Schweizer Studie klar ergeben. Die Werbung für das **Rauchen** verstärkt den Zigarettenkonsum bei den Jugendlichen und führt deshalb bei vielen in späteren Jahren zu Krebserkrankungen. Diese Studien werden von den Fernsehverantwortlichen gerne verdrängt.

Bekannt geworden ist der **Fall eines allein erziehenden Vaters**, der mit seinem Sohn zusammenlebte. Sie machten sich gegenseitig das Leben schwer. **Der Vater beschloss daraufhin den Fernseher abzuschaffen. Nach einiger Zeit lösten sich Unzufriedenheit, Aggressivität und Negativität im Sohn auf. Vater und Sohn harmonierten wieder miteinander.**

Alle Menschen, die ihr inneres Glück entwickeln wollen, sollten einen Weg finden, **positiv mit dem Fernsehen umzugehen**. Am besten ist es, auf das Fernsehen vollständig zu verzichten. Das wird von vielen spirituellen Lehrern vorgeschlagen. Ich habe bei Umfragen in meinen Gruppen festgestellt, dass kaum jemand dazu die Kraft hat. Für die meisten Menschen besteht deshalb der Weg darin, einen positiven Umgang mit dem Fernsehen zu erlernen.

Der erste Schritt ist es, die täglichen Fernsehsendungen **bewusst auszuwählen**. Negative Filme vermeiden wir. Positive Filme bevorzugen wir. Unter positiven Filmen verstehe ich informative, heitere und aufbauende Filme. Was einem gut tut und was einem nicht so gut tut, sollte jeder Mensch selbst herausfinden. Die Menschen reagieren individuell auf bestimmte Filminhalte. Was den einen Menschen überhaupt nicht berührt, belastet einen anderen Menschen seelisch erheblich und für eine lange Zeit. Eltern sollten das kluge Auswählen mit ihren Kindern üben. In einer freien Gesellschaft ist die Erziehung zu einem bewussten, auf Weisheit beruhenden Konsumverhalten eine sehr wichtige Aufgabe bei der Kindererziehung.

Etwas größere Schwierigkeiten bereitet die Frage, wie viel man fernsehen darf. **Ich finde es gut höchstens ein bis zwei Stunden am Tag fernzusehen**. Kinder sollten auf keinen Fall länger als eine Stunde am Tag fernsehen.

Unabhängig davon wieviel wir fernsehen, sollten wir uns unbedingt **nach jedem Fernsehkonsum energetisch wieder positiv ausrichten**. Eine gute Möglichkeit dazu ist die Fernsehmeditation. Darin wird deutlich, wo das Fernsehen negative Strukturen im Geist aufbaut (das Leid auf der Welt verdrängen, die Mitmenschen als Feinde ansehen, nur das eigene Glück wollen, äußeren Konsum für einen Glücksweg halten) und wie wir sie auf eine einfache Weise wieder abbauen und zum inneren Glück zurückfinden können. Nach jedem Kontakt mit der globalen Unweisheit sollten wir persönlich zu den Potentialen Weisheit, Liebe, Frieden und inneres Glück zurückfinden.

## **Das westliche Konsumfernsehen als Kulturzerstörer**

-----

**Kludia Wick ist Sachbuchautorin und freie Journalistin unter anderem für die „Berliner Zeitung“, die Branchendienste „epd medien“ und „Funkkorrsepondenz“ und „Theater heute“. Seit 2005 ist sie die Vorsitzende der Jury des Deutschen Fernsehpreises:**

**"Wer das Angebot von heute für ausnahmslos flach und banal hält, sieht oft nicht richtig hin. Denn natürlich muss man die Perlen im Programm suchen. Für einen breiten gesellschaftlichen Diskurs braucht es nicht nur verantwortungsbewusste, sondern auch populäre Medien, die komplexe Themen für ein breites Publikum in leicht verständlicher**

**Weise aufbereiten können. Ich bin der Meinung, dass unser duales Fernsehsystem für diese Herausforderung bestens geeignet ist. Es scheint mir unabdingbar, der Idee des gemeinnützigen Rundfunks – nämlich „das Zeigen, Wahren und Setzen öffentlicher Werte“ - einen prominenten Platz einzuräumen. Unser Fernsehen gehört zu den besten der Welt."**

Lisa: Die traurige Wahrheit lautet ja, dass das Fernsehen nur das sendet, was die Mehrheit der Leute sehen will. Da muss man sich schon mal fragen, warum viele Leute sich jeden Tag diese Reality-Formate zuführen. Warum »Deutschland sucht den Superstar«? Kennen sie nicht selbst genug Leute, die nicht toll aussehen und gleichzeitig nicht toll singen?

Politische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Themen blenden die Privaten weitgehend aus. Leider sind die Privaten schlicht und einfach unterhaltsam, so dass man ihnen leicht verfällt. Auch die Öffentlich-Rechtlichen passen sich den Privaten immer mehr an, um Einschaltquoten zu erzielen. Angesichts der Entwicklung der Privaten ist das gefährlich.

Tania: Also mein Fernseher hat einen Knopf zum Ausschalten. Mein Tipp: Einfach nur das ansehen, was einen wirklich interessiert. Ihr werdet überrascht sein, wieviel wirklich gute Beiträge es gibt.

Christoph: In unserer medialen Welt ist es nicht für jeden so einfach, sich von der Beruhigungsdroge Fernsehen loszulösen. Da denke ich schon, dass etwas mehr »geistige Führung« durch unsere Politiker notwendig ist, denn der Schwachsinn im TV nimmt immer mehr überhand.

Susi: Die Medien – allen voran das Fernsehen – sind quasi die vierte Gewalt im Staat, die eine überwachende Funktion einnehmen! Ich sehe eine Entwicklung hin zur offenen und unvoreingenommenen Diskussion von anstehenden Problemen und Fragestellungen! Das ist gut so.

Jürgen: Für mich sind Fernsehen und Internet ergänzende Informationsquellen.

Christoph: Ich habe mich schon häufig gefragt, was alles passiert, wenn man das Fernsehen in Deutschland für zwei Monate abschalten könnte. Die Familien müssten sich miteinander auseinandersetzen. Man könnte seine Kinder nicht mehr vor der Glotze parken. Einige würden das erste Mal ihre Nachbarn kennen lernen.

Susi: Marcel Reich-Ranickis Fernsehkritik war berechtigt, seine Alternativen aber nicht praktikabel. Gottschalk hatte vollkommen recht: Wenn man sich bemüht, niveau- und anspruchsvolles Programm zu bieten, strafen die Konsumenten den Sender sofort mit schlechten Einschaltquoten – so funktioniert nun mal der Markt: Das Angebot passt sich der Nachfrage an.

Frau AB: Hallo Herr Horn! Ich finde, man braucht keinen Fernseher um glücklich zu sein. Happiness lässt sich gänzlich ohne Fernsehen erreichen.

Nils: Die meisten Menschen in Deutschland sehen jeden Tag etwa drei Stunden fern. Wir werden sie nicht davon abhalten können. Das Fernsehen ist der entscheidende Kulturformer im Westen. Es erzieht die Menschheit zu den Werten Sex, Gewalt, Konsum und Egoismus.

**Vor einiger Zeit wurde von US-Forschern ein Indianerstamm in Alaska hinsichtlich der kulturellen Auswirkungen des Fernsehens untersucht. Vor der Einführung des Fernsehens lebten die Menschen friedlich und glücklich zusammen. Dann kaufte sich der Häuptling einen Fernseher. Und der ganze Stamm sah jeden Tag bei ihm fern. Innerhalb kurzer Zeit zerfielen die positiven Werte der traditionellen Kultur. Die Menschen wurden egoistisch, aggressiv und unzufrieden. Die Gewalt nahm zu, die Beziehungen zerfielen und die Menschen wurden innerlich unglücklich.**

**Der gleiche kulturelle Zerstörungsprozess geschieht momentan weltweit auch in Afrika und Asien. Die Menschen in Indien verlieren ihre traditionellen Werte. Die Menschen in China werden trotz wachsendem äußerem Reichtum innerlich unglücklicher. In Deutschland hat dieser Prozess in den letzten zwanzig bis dreißig Jahren stattgefunden. Der seelische Zerfall geht immer weiter.**

Wenn Frau Wick meint, dass unser Fernsehen zu den besten der Welt gehört, so macht das eine erschreckende Blindheit bei unseren Fernsehverantwortlichen deutlich. Sie verdrängen die wissenschaftlichen Forschungsergebnisse über die negative Wirkung des Fernsehens.

**Wir brauchen eine positive Fernsehkultur, die die Menschen innerlich glücklich macht und zum Frieden und zur Liebe erzieht.**

## **Fernsehmeditation**

---

Wir setzen uns entspannt hin. Der Rücken ist gerade. Die Hände liegen im Schoß oder auf den Beinen.

1. Glückliche Welt = Wir visualisieren unter uns die Erdkugel und reiben kreisend mit den Füßen (erst der rechte und dann der linke Fuß) die Erde. Wir denken das Mantra: „Möge es eine glückliche Welt geben. Mögen alle Wesen auf der Welt glücklich sein.“ Wir denken dabei bewusst an das viele Leid auf der Erde. Wir verbinden uns geistig mit dem Leid unserer Mitmenschen.

2. Meister = Wir visualisieren unsere erleuchteten Meister im Himmel (Om Buddha, Jesus, Shiva, Lakshmi ...). Wir reiben die Handflächen aneinander über dem Kopf und denken: „Om ... (Name des persönlichen Vorbildes). Om alle erleuchteten Meister. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg.“ Wir fühlen uns dabei real mit den Meistern verbunden. Wir spüren, wie ihre Energie mit dem Mantra in uns hineinfließt.

3. Buddha/Göttin/Engel = Wir visualisieren uns als Buddha, Göttin/Engel. Wir denken: „Ich bin ein Buddha (Göttin/Engel) der Liebe. Ich gehe den Weg des Positiven.“ Dabei reiben wir unsere Hände vor dem Herzchakra.

4. Buddha/Göttin/Engel im Fernsehen = Wir bewegen eine Hand segnend hin und her. Wir senden einem Menschen im Fernsehen Licht und denken: „Ich sende Licht zu ... Möge er/sie ein Engel (Buddha, Göttin) werden. Mögen alle Menschen im Fernsehen Engel (Buddhas, Göttinnen) werden.“ Welcher Mensch hat dich heute im Fernsehen besonders positiv oder negativ berührt? Reinige die energetische Verbindung, indem du ihn als Engel (Buddha, Göttin) visualisierst.

5. Om im Bauch = Lege die Hände in den Schoß, bewege die Zehen und denke das Mantra "Om" im Bauch. Stoppe danach eine Minute alle Gedanken. Entspanne dich.

## **Glück als Schulfach**

---

Der übergroße Leistungsdruck macht die Schüler krank. Vor allem Mädchen greifen zur Abhilfe immer häufiger zu Medikamenten. Fast ein Drittel der Schüler schätzt seine gesundheitsbezogene Lebensqualität gering ein. Das hat 2008 eine Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ergeben, woran in Berlin 1300 Schüler zwischen 11 und 15 Jahren teilgenommen haben.

**Wissenschaftler haben festgestellt, dass sich Kinder unter sieben Jahren zu 90 % als sehr glücklich bezeichnen. Danach fällt das Glücksgefühl stark ab. Nach einigen Jahren in einer normalen staatlichen Schule bezeichnen sich nur noch 40 % der Kinder als sehr glücklich. Die leistungsorientierte westliche Schule ist neben dem kapitalistischen Konsumfernsehen einer der großen Glückskiller in der westlichen Welt.**

Unsere wahre Bestimmung ist es, glücklich zu sein und glückliche Beziehungen untereinander zu haben. Es ist nicht das evolutionäre Ziel der Menschheit, geistig verwirrt falschen Lebensidealen nachzurrennen. Leistung um der Leistung willen ist eine Lebensidee, die nur neurotischen Gehirnen einer fehlgeleiteten westlichen Kultur entspringen konnte. Wir sollten auf die Glücksforschung hören und ihre Erkenntnisse in den Alltag unserer Schulen eindringen lassen.

Wann wird das Fach Glück an allen Schulen in Deutschland eingeführt? Jede Schule hat die Möglichkeit dazu. Die Kultusministerien können Richtlinien erlassen. Lehrer mit Fächern wie Deutsch, Ethik, Philosophie und Religion können das Thema Glück in ihrem Unterricht behandeln. **Ich erlaube hiermit allen Lehrern und Schulen die entsprechenden Materialien kostenlos von meiner Homepage (Nils Horn 2) herunterzuladen. Einfacher geht es nicht!!!** Mögen alle Schüler und Lehrer glücklich werden.

Vom Glück zu hören reicht nicht. Wir sollten es auch verwirklichen. Dazu brauchen wir eine positive Lebensphilosophie, eine gesunde Lebensweise (Ernährung, Sport, ausreichende Entspannung) und tägliche Glücksübungen (Lesen, Orakel, Meditation, anderen etwas Gutes tun). Das alles ist sogar an einer normalen deutschen Schule praktikierbar. **Warum sollte die Weisheit nicht auch in unseren Schulen Einzug halten? Nichts ist unmöglich!!** Wo ein Wille ist, ist ein Weg (kostenlose Lebensweisheit von Yogi Nils)!!

### **Das Schulsystem in Finnland (Zitate aus der TAZ 2008)**

--> "Finnlands Schule ist vielleicht wirklich die beste, wenn es darum geht, wie die Lehrer es schaffen, den Schülern das Wissen zu vermitteln", sagt der Chefredakteur Melin: „Aber ihre Kompetenz, sich auch menschlich um sie zu kümmern, lässt zu wünschen übrig."

Viel zu wenig habe in der Vergangenheit das Wohlergehen der Schüler im Fokus gestanden. Auf dem Papier sieht alles vorbildlich aus. Kein Notendruck, keine Angst vorm Sitzenbleiben, Anspruch auf Gruppen- und Einzelförderunterricht, jede Schule hat Zugang zu psychologisch geschultem Personal. Erforderlich sei aber auch ein gutes soziales Klima. Doch daran fehle es in Finnland.

Die Gymnasiallehrerin Kinu aus Helsinki meint: „Oft scheinen es nur wir Lehrer zu sein, die die Schüler haben. Sie reden mit uns über ihre Eltern, die geschieden sind, über Beziehungen, die in die Brüche gegangen sind, über ihre Angst, nicht tüchtig genug zu sein. Können Sie sich vorstellen, wie es ist, wenn ein Schüler ins Lehrerzimmer kommt, einen umarmt und sagt, dass er sonst niemanden hat, den er umarmen könne?"

Das Klima an den Schulen ist geprägt von Stress, Einsamkeit und Angst. Vergleichende Untersuchungen zeigen an finnischen Schulen den höchsten Anteil an Depressionen in ganz Skandinavien und die größten Mobbingprobleme. Kinu wünscht sich eine Schule, die nicht so sehr vom Leistungsdruck geprägt ist, sondern die die Schüler auch zu glücklichen Menschen macht.

### **Glück als Schulfach in Heidelberg (Zitate von Ernst Fritz-Schubert)**

--> "Die Einführung des Fachs Glück trägt der Tatsache Rechnung, dass traditionelle soziale Netzwerke, wie z. B. die Familie, nicht mehr durchgehend in der Lage sind, herkömmliche Normen, Traditionen, Verhaltensweisen, Konventionen etc. zu vermitteln, die aber Grundlage für ein zufriedenes und erfolgreiches Leben sind und die Basis für eine intakte Gemeinschaft darstellen.

Der Unterricht in der zweijährigen Berufsfachschule im Fach Glück und der Seminarkurs im Wirtschaftsgymnasium sollen dazu beitragen, Lebenskompetenz zu vermitteln und die Macht des Optimismus' als Weg zum Glück und Erfolg zu begreifen. Ziel ist es, junge Menschen zu zufriedenen und selbstsicheren Frauen und Männern auszubilden."

### Forentagebuch

--> Der Comedian und Mediziner Eckart von Hirschhausen ruft dazu auf: »Investiert in Herzensbildung!«, und stellt die Frage: »Wann wird Glück und Gesundheit ein Schulfach für alle?« Das Schulfach Glück macht sich inzwischen auf die Reise, ein anerkanntes Schulfach zu werden. In Hamburg denkt man über seine Einführung nach, in der Steiermark in Österreich startete es im Herbst diesen Jahres und an einer Heidelberger Schule wird das Fach bereits seit 2007 unterrichtet.

### Forendiskussion

B: "Den Leistungsdruck sehe ich auch ganz kritisch. Meine Tochter war schon auf dem Weg in die Depression."

R: "Es ist die Kehrseite der PISA-Verbesserung und ein Thema, das von der Politik gern verschwiegen wird. Immer mehr Leistungsdruck macht den Schülern zu schaffen. Immer mehr werden die Schüler unter einen Druck gesetzt, dem sie nicht mehr standhalten. **Dieser Druck fordert immer mehr Opfer, denn alle Amokläufer, ob Winnenden, Erfurt oder Emsdetten hatten eines gemeinsam - sie waren Verlierer der Leistungsgesellschaft.**"

Dominik: Wirtschaftskrise und Pisa-Studie haben eine heftige Diskussion um die Bildung der Zukunft entfacht. Auf der einen Seite steht die Verkürzung der Schulzeit sowie die Forderung, einfach wieder ordentliche Disziplin in den Schulen einkehren zu lassen. Auf der anderen Seite wird grundsätzlich über neue Schulkonzepte nachgedacht und darüber, was Kinder fördert, um ein gelingendes und erfülltes Leben zu führen.

Eine Wissensflut muss in Kinderköpfe geflößt werden, über denen das Damokles-Schwert schwebt, sich spätere Berufschancen zu verbauen. **Der Preis für den heftigen Leistungsdruck sind psychosomatische Krankheiten bei Lehrern und Schülern. Eine glückliche Schulzeit verbessert die Chance, dass aus den Heranwachsenden schließlich mitdenkende und leistungsbereite Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und Führungskräfte werden.**

Der Funke des neuen Schulfachs hat sich mittlerweile rasant von Tirol bis Hamburg verbreitet. Vielerorts wird das Schulfach Glück eingeführt. Es gibt Möglichkeiten der Weiterbildung speziell für dieses Fach. Schüler, Lehrer und Schulleiter sind begeistert. Wann wird Glück und Gesundheit ein Schulfach für alle? Hoffentlich bald, der Grundstein ist bereits gelegt.

Elisabeth (Lehrerin an einer Hauptschule): **Wir Lehrer müssen die Persönlichkeitsentwicklung der uns anvertrauten SchülerInnen sehr ernst nehmen! Fast alle Kinder freuen sich auf ihren ersten Schultag. Leider ist es schon bald vorbei mit dem Glücksempfinden. Stress und viele Tränen von Kindern und Müttern werden von der Schule in die Familien getragen. Wo ist das Glück geblieben? Diese Freude, in die Schule zu gehen?**

Mit der Einführung eines neuen Schulfaches soll bei uns dem Glück nun wieder auf die Sprünge geholfen werden. Wir als Pädagogen sind aufgerufen, Kindern Wertevorstellungen mitzugeben, ihnen zu helfen, einen Platz in der Gemeinschaft zu finden und Lebens- und Sozialkompetenz zu erlangen, (...) die Kinder zu glücklichen Menschen machen. Projektstart am Beginn des Schuljahres 2009/2010.

Frau AB: Hallo Herr Horn! »Für die Entwicklung immaterieller Werte in unserer Gesellschaft sind das Fernsehen und die Schulen wichtig. Diese beiden Institutionen bestimmen letztlich die Mehrheitskultur in unserer Gesellschaft.« Ich denke, dass Sie da einen wichtigen Punkt ansprechen. Denn tatsächlich ist es so, dass wir in der Schule alles Mögliche gelernt haben, nur nicht die grundlegenden Dinge, die wir brauchen, um unsere Happiness zu leben.

Nils: Das ist nur begrenzt ein Frage des Lernens. **Inneres Glück entsteht, wenn wir die inneren Verspannungen wieder abbauen, die wir durch Schule, Beruf, Fernsehkonsum und negative Mitmenschen aufgebaut haben. Dafür sind tägliche Glücksübungen (Yoga, Sport, Meditation, Lesen) und ein positives Miteinander der Menschen notwendig.**

## Lach-Yoga

---

Lachen ist gesund. Früher waren die Menschen äußerlich viel ärmer als heute. Aber sie lachten dreimal so viel. An dem großen Verlust des Lachens kann man gut den Glücksverlust der heutigen Menschen erkennen. Kehren wir den Trend um, wenigstens bei uns selbst, in unseren Familien und unseren Gruppen. Was bringt dich heute zum Lachen: "Mein heutiger Witz ist ...".

1. Händeklatschen = Wir klatschen mit den Händen vor dem Herzchakra. Wir konzentrieren uns auf den Bauch und lachen "Hoho". Wir konzentrieren uns auf den Brustkorb und lachen "Haha". Als Drittes wechseln wir beständig zwischen dem Bauch und dem Brustkorb hin und her und rufen: "Hoho, Haha, Hoho ..."

2. Körperteile = Wir legen die Hände auf den Kopf und lachen im Kopf "Hihihi." So reinigen wir den Kopf von Verspannungen. Danach legen wir die Hände auf den Brustkorb und rufen "Hahaha". Wir legen die Hände auf den Bauch und brüllen "Hohoho". Wir konzentrieren uns auf die Beine, trampeln mit den Füßen auf die Erde: "Huhuhu."

3. Lachwelle = Wir beugen uns mit dem Oberkörper zur Erde. Die Hände zeigen nach unten. Wir richten uns langsam auf. Die Hände gehen zum Himmel. Dabei heulen wir wie eine Sirene: "Hahahaha." Wir machen die Lachwelle mehrmals. Wir verbinden durch unser Lachen Himmel und Erde miteinander.

4. Begrüßungslachen = Wir sehen in der Gruppe nacheinander alle Leute an, halten den Blickkontakt und lachen sie an, bis alle Menschen in der Gruppe fröhlich sind. Zuhause können wir uns selbst begrüßen, indem wir in den Spiegel sehen. Dann gibt es immer etwas zu lachen. Nils jedenfalls hat einige Wochen lang jeden Tag in den Spiegel gesehen und dann lauthals über sich gelacht und über sein verrücktes Leben als abgeschiedener Yogi in der westlichen Konsumwelt.

5. Hände zum Himmel = Wir strecken die Hände zum Himmel und lachen aus dem Brustkorb heraus eine Minute "Hahaha."

6. Glücks-Mantra = Wir denken das Mantra: "Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine lachende Welt geben." Dabei stellen wir uns alle Menschen auf der Welt als lachende Buddhas, glückstrunkene Götter oder heitere Heilige vor.

7. Om-Singen = Zum Abschluss unseres Lach-Yoga singen wir einige Zeit das Mantra "Om". Wir singen uns auf unsere Art in unserer Tonlage. Wir spüren in welchem Körperbereich unser Om am besten schwingt. Wir singen das Om so lange, bis wir in der Ruhe sind. Dann gehen wir optimistisch durch unser Leben. Es gibt keinen Grund zur Sorge.

## Glücksland Bhutan

-----

Bhutan ist aus meiner Sicht zur Zeit ein sehr wichtiges Projekt für die Welt. Dort wird konkret und sehr ernsthaft Ökologie, Ökonomie und Spiritualität zu einer Einheit verbunden. Äußerlich ist es notwendig, dass alle Menschen genug zu essen haben, dass es keinen Krieg gibt, dass eine funktionierende Umwelt existiert und dass die Menschen positiv, sanftmütig und liebevoll miteinander umgehen.

Entscheidend ist aber das innere Glück. Das Glück eines Menschen kommt nach der heutigen Forschung zu 90 % aus seinem Inneren. Das innere Glück sollte gepflegt werden, von jedem auf seine Art und nach seinem Glauben. Die Atheisten könnten sich an der heutigen Glücksforschung orientieren und die Spiris an den vielen positiven/gewaltfreien Religionen. Das Hauptproblem heutzutage ist das westliche Konsumfernsehen. Es orientiert die Menschen auf falsche Glückswege (Sex, Gewalt, Kampf, Egoismus). Es macht, wissenschaftlich nachgewiesen, die Menschen innerlich unglücklich (pro Stunde Fernsehen 5 % unglücklich).

In Bhutan gibt es viele positive Ansätze, von denen wir in Deutschland nur träumen können. Aber sie haben auch das Problem des Konsumfernsehens seit 1999. Und es zerstört die Moral und das Glück der Menschen. Andererseits haben die Menschen den tibetischen Buddhismus als positive Gegenkraft. Es bleibt spannend, wie es sich dort in den nächsten Jahren entwickelt.

Die Bewohner Bhutans leben überwiegend als ökologische Bauern. **Die Glücksphilosophie des Landes beruht auf vier Säulen: eine gesunde Umwelt, eine gute Volkswirtschaft, eine demokratische Regierung und die Verankerung in einer positiven Religion/Kultur.**

Es gibt einige Bücher im Internet, die aber nur begrenzt aufschlussreich sind. Am besten zum Thema "Glückskultur" ist immer noch das Buch von **Helena Norberg-Hodge: "Faszination Ladakh"**. Ladakh ist ein Teil von Indien und ein Nebengebiet von Bhutan. Es wurde hinsichtlich des Glücks gründlich erforscht.

**Von Ladakh hat Bhutan gelernt, dass die westlichen Werte die Menschen in den Entwicklungsländern unglücklich machen. Die westlichen Werte werden hauptsächlich durch Touristen und durch das Fernsehen übertragen.** Das Touristenproblem hat Bhutan gelöst, indem es durch hohe Einreisegebühren nur wenige Touristen ins Land lässt. Das Fernsehproblem wird im Moment dadurch bewältigt, dass die Menschen nur zwei Kanäle haben und wenig fernsehen. Die Religion bildet außerdem ein starkes Gegengewicht gegen die westliche Konsumideologie.

Realistisch betrachtet werden die Menschen in Bhutan jetzt von zwei gegensätzlichen Lebenseinstellungen beeinflusst, von der westlichen Konsumideologie und von der Philosophie des inneren Glücks (in der Form der traditionellen Kultur). Es wird sich wohl ein Mittelweg herausbilden. **Einige Menschen werden streng an der alten Religion festhalten, einige Menschen werden dem westlichen Konsumwahn verfallen und die Mehrheit wird beides irgendwie gleichzeitig leben. Es kommt auf die Kraft der alten Religion und auf den Grad der gesellschaftlichen Kontrolle des Fernsehens an, ob die traditionelle Glückskultur langfristig zerfallen oder in ihrem Kern bestehen bleiben wird.**

Frau AB: Wir brauchen wir einen Paradigmenwechsel, der den Konsumismus kritisch hinterfragt. Wichtig ist, dass die Einbeziehung der Happiness (inneres Glück) auch auf administrativer Seite verfolgt wird. Daher ist es eine gute Idee, wenn zum Beispiel Bhutan den Focus auf die Gross National Happiness legt.

Um Missverständnissen vorzubeugen, sei betont, dass es ein Mindestmass an Konsum gibt, das zur Deckung der Grundbedürfnisse erforderlich wird. Bei dem anderen Konsum aber, der über die Deckung der Grundbedürfnisse hinaus geht, stellen wir die Neigung fest, dass dieser permanent erhöht wird. Genauer gesagt führt jede technische Verbesserung zu einer Mentalität des nimmersatten Haben-Wollens, zu der nicht zuletzt auch die Werbung anstiftet.

Wenn wir über eine andere Wirtschaftsweise nachdenken, welche mehr im Einklang mit den Erkenntnissen sind, welche der **Club of Rome** in seinen »Grenzen des Wachstums« beschrieben hat, dann werden wir nicht daran vorbei kommen, den Zwang zum Wachstum zu überwinden. Im Rahmen der *décroissance*, welche besonders in Frankreich zu einer breiten Diskussion geführt hat, sind eine ganze Reihe von Ideen berücksichtigt, und zu einem ganzheitlichen Konzept zusammen geführt.

Interessant ist in diesem Zusammenhang ein **Artikel von Serge Latouche mit dem Titel »Gibt es einen Weg aus der Wachstumsökonomie?«**, der am 11.11.2005 in *Le monde diplomatique* erschienen ist. Dort lesen wir folgendes: »Eine Dynamik der Wachstumsrücknahme ließe sich durch wenige einfache und scheinbar harmlose Maßnahmen in Gang setzen. Zum Beispiel müssten wir den ökologischen Fußabdruck verkleinern, das heißt eine umweltschädliche Produktion verkleinern. Weiter müssten wir die Transportkosten in die Preise hineinrechnen, die Warenströme verkürzen, die bäuerliche Landwirtschaft wiederbeleben und den verschwenderischen Verbrauch von Energie auf ein Viertel reduzieren.«

Nils: Hallo Frau AB, für einen ganzheitlichen Ansatz bin ich auch. **Die vier Punkte Bhutans können als Vorbild dienen: eine gesunde Umwelt, eine gute Volkswirtschaft, eine demokratische Regierung und die Verankerung in einer positiven Religion/Kultur. Die Volkswirtschaft muss vom Konsumprinzip zum Glücksprinzip finden.** Eine gewisse Genügsamkeit in äußeren Dingen schadet nicht dem Glück der Menschen. Die Philosophie der Genügsamkeit ist für das innere Glück sogar förderlich, wenn man sie nicht übertreibt. **Das Ziel der Volkswirtschaft sollte es sein allen Menschen genug Nahrung zu geben, die Gesundheit zu bewahren und das innere Glück zu fördern.**

Die Arbeit sollte alle Menschen glücklich machen und nicht dem Ziel des sinnlosen Luxus einer kleinen Schicht von Reichen dienen. Eine ausreichende Umverteilung von oben nach unten ist wichtig (eine weltweite Reichensteuer, nicht nur zur Bankenrettung, sondern vor allem zur Beseitigung des Hungers auf der Welt). Aber sie reicht nicht aus. Wir müssen die gesamte **Weltwirtschaft von den Grundsätzen Glück, Liebe und Menschenwürde her neu organisieren (fairer Handel, Ethik für Manager, positive gesellschaftliche Steuerung, Verbot sozialschädlicher Verhaltensweisen der Großkonzerne ...)**.

Frau AB: Hallo Herr Horn!

»Was kann eine Gesellschaft tun, damit ihre Mitglieder glücklicher werden?«

Ich bin der Ansicht, dass dazu folgende Punkte notwendig sind:

- 1) Verstärkte Konzentration auf immaterielle Bedürfnisse wie inneres Glück, positives Zusammensein, spirituelles Üben.
- 2) Ermöglichung von individueller Freiheit.
- 3) Gleichberechtigung der Frauen.
- 4) Weniger Stress. Es zeigt sich, dass es gerade ein hoher Stresspegel ist, der die Menschen unglücklich werden lässt.

**Nils: Ihre Ansichten zu einer glücklichen Gesellschaft teile ich weitgehend. Zu viel Stress ist dem Glück abträglich. Die weltweite Sicherung der materiellen Grundbedürfnisse wie Essen, Trinken, Bekleidung, Wohnung und ausreichende Gesundheitsfürsorge ist wichtig. Ansonsten sollten wir stärker die immateriellen Bedürfnisse betonen. Hierzu ist in Deutschland ein großes Umdenken von Werten wie Konsum und Konkurrenz zu Liebe,**

## Frieden und Glück notwendig.

### Öko-Staat in Polynesien

---

(Zitate aus der TAZ März 2010)

Auf der polynesischen Insel Moorea soll ein ökologischer Modellstaat entstehen. Ein Gespräch mit den Initiatoren Roti Make und Eric Bihl. Mehr Infos unter [www.tahiti-virus.blogspot.com](http://www.tahiti-virus.blogspot.com) und [www.tahiti-virus.org](http://www.tahiti-virus.org)

taz: Sie sprechen Deutsch und sind eine Polynesierin. Und Sie wollen zusammen mit polynesischen und internationalen Studenten eine Öko-Modellwirtschaft auf Tahitis Nachbarinsel Moorea aufbauen, also quasi einen biologisch abbaubaren Kleinstaat?

Roti Make: Ja! Zwei Studenten mit dem Spezialgebiet "Erneuerbare Energien" waren von Juli bis September 2009 in Tahiti, um eine Machbarkeitsstudie zu erstellen. Danach kam Eric Bihl und erläuterte das Vorhaben. Ich war begeistert!

Eric Bihl: Das Projekt könnte auf dem 26 Hektar großen brachliegenden Gebiet eines früheren Club Med starten. Es gehört Tahitianern, ist sehr schön, sehr fruchtbar - die letzte von vier Verfilmungen der "Bounty" wurde hier gedreht. Wir wollen dort zeigen, dass im Bereich Energie, Bekleidung, Behausung, Ernährung und Verkehr alles im vollständigen Einklang mit der Natur organisierbar ist. Wir wollen eine Geldreform sowie eine Parlaments-, Gesundheits-, Bildungs- und Kulturreform. Das Gebiet soll eine Art Schaufenster werden, ein Präzedenzfall, der der Welt zeigt: Seht, es ist möglich!

Roti Make: Wir hatten schon einige neue Ideen, bevor Eric Bihl kam, wir wollten die alten Traditionen wiederbeleben und mit der Modernität von heute verbinden. Das hat nicht funktioniert wegen der Eigentumsfrage. Früher war das Land Gemeinschaftseigentum der Stämme, heute ist es Individualbesitz. Unser Hauptproblem ist die Anwendung des europäischen Besitzrechtes auf unser Land. Das ist der Tod unserer Kultur. Unsere Kinder und Enkel erben immer kleinere Stücke, können sich davon nicht mehr ernähren und müssen es an reiche Leute verkaufen. Aber auf Rapa haben wir das rückgängig gemacht, wir besitzen das Land wieder gemeinschaftlich. Ich bin 1990 zur Präsidentin unserer Gemeinde gewählt worden und habe das durchgesetzt. Mein Urgroßvater war König von Rapa. Seit Februar 2000 sind über 3.000 Anspruchsberechtigte - nicht nur auf Rapa - die gemeinschaftlichen Besitzer dieses Landes. Wir können es weder verkaufen noch verpachten.

Eric Bihl: Unser Verein steht in Kontakt mit internationalen Spezialisten für alle Gebiete, mit 14 Universitäten in Deutschland, der Schweiz und Österreich, zudem gibt es das alte polynesisches Wissen. Wir würden ein Regiogeld einführen, das man später auf ganz Polynesien ausdehnen könnte.

Sind Sie optimistisch?

Roti Make: Sehr! Vor drei Jahren noch habe ich gedacht: Es gibt keine Lösung. Aber jetzt haben wir neue Ideen, wir müssen sie nur umsetzen. Das erwarten auch unsere jungen Leute. Sie träumen von einer neuen Welt mit Gerechtigkeit, Glück und Kreativität, mit Freiheit und Schönheit, mit Respekt zwischen Menschen. Viele in Tahiti sagen: Roti, wir wollen doch nicht zurück in die Steinzeit. Aber für mich ist Ökologie nicht Steinzeit, sondern Freiheit. Unabhängigkeit. Unsere jungen Leute wollen neue Welten kreieren.

**Anmerkungen Nils:** Ich finde die Idee eines demokratischen Ökoprojektes auf Tahiti spannend. Sich ökologisch selbst versorgen ist gut, spirituell leben ist besser. Als reines Ökoprojekt wird es vermutlich langfristig scheitern. Die traditionellen Kulturen fanden ihren Zusammenhalt vor allem in der Spiritualität. Solange wir nicht die Notwendigkeit der Verbindung von Spiritualität und Ökonomie

begreifen, gibt es keine wirkliche Glücksperspektive. Die Welt der Zukunft muss sich im inneren Glück zentrieren und kann dann relativ frei mit verschiedenen äußeren Lebensmodellen experimentieren.

Im Tahiti-Projekt probieren die Menschen den Weg des Gemeineigentums an Grund und Boden. In Bhutan existiert die Verankerung in der alten spirituellen Kultur bei individuellem Eigentum. Es gibt dort nach meinem Wissen gemeinschaftliches Eigentum (Allmende) und privates Grundeigentum. Das war auch in Deutschland früher ein guter Weg. Ich halte das Gemeineigentum für kein Dogma. Auch eine soziale Marktwirtschaft mit Privateigentum kann als Glücksweg organisiert werden. Die demokratische Gemeinschaft kann durch Gesetze die Wirtschaft lenken und für einen guten sozialen Ausgleich sorgen.

Es gibt viele alternative Projekte auf der Welt. Besucht habe ich die **Findhorn-Gemeinschaft in Schottland**. Wir können sie uns als alternative ökologische Dorfgemeinschaft vorstellen. Findhorn ist spirituell ausgerichtet, nach meinem Gefühl aber nicht genug. Jeder kann dort seinen eigenen spirituellen Weg gehen. Es fehlt ein für alle verbindlicher spiritueller Kern. Bei den Jugendlichen von Findhorn habe ich beobachtet, dass sie weitgehend die spirituelle Orientierung ihrer Eltern verloren haben und sich eher an der westlichen Konsumwelt orientieren. Tiefes inneres Glück kommt aber nur aus einer tiefen Spiritualität.

In Deutschland gibt es die ökologische Gemeinschaft **Lebensgarten Steyerberg**. Jeder besitzt dort sein eigenes Haus. Im Zentrum steht das Gemeinschaftshaus, in dem regelmäßig spirituelle Veranstaltungen angeboten werden. Im Wesentlichen lebt der Lebensgarten Steyerberg von dem vielfältigen Seminarangebot. Er orientiert sich an Findhorn, ist aber wesentlich spiritueller. Obwohl auch hier der Individualismus vor der gemeinsamen Spiritualität kommt.

In Indien gibt es das berühmte **Auroville**. Es orientiert sich an dem indischen Heiligen Sri Aurobindo (Meditation und Gutes tun). Konflikte existieren auch dort zwischen den Menschen. Da ich da nicht war, kann ich das aber nicht genau beurteilen.

**Ich glaube, dass der optimale Weg für eine zukunftsfähige Gemeinschaft in der klugen Verbindung von Ökologie, Ökonomie und Spiritualität besteht. Den richtigen Weg darf jedes Land und jede Dorfgemeinschaft für sich finden.** Ich halte allgemeinverbindliche Grundsätze verbunden mit individueller Freiheit für einen guten Weg. Allgemeinverbindliche Grundsätze könnten zum Beispiel die zehn Yoga-Gesetze und die fünf Grundsätze der Gesundheit sein. Auf dieser Basis kann dann jedes Gemeinschaftsmitglied seinen persönlichen Glücksweg gehen (christlich, buddhistisch, atheistisch, yogisch ...). Letztlich muss aber die demokratische Gemeinschaft ständig beobachten, ob die Gemeinschaft auseinander driftet oder im inneren Glück wächst. Und geeignete Massnahmen ergreifen.

Wichtig ist das insbesondere bei der Kindererziehung. **Auch in einer abgeschotteten ökologischen Gemeinschaft werden die Kinder von den Werten der umgebenden kapitalistischen Konsumgesellschaft beeinflusst. Die Schule und die Eltern müssen die Kinder innerlich stark genug machen, damit sie den falschen Glücksversprechen des globalen Kapitalismus widerstehen können. Die Hauptkraft kommt letztlich aus der Weisheit und den täglichen spirituellen Übungen. Alle Familien sollten sich in den Werten Weisheit, Liebe, Frieden, Selbstdisziplin und Lebensfreude zentrieren.** Und die dazu persönlich passenden Rituale finden.

**Wikipedia/Auroville: Die soziale Zusammensetzung Aurovilles, das für 50.000 Bewohner geplant ist, umfasst die über 2000 Aurovillianer, ihre Kinder und Enkel, Neubewohner, Gäste, Studenten (in Saison-Zeiten rund 2000). Gegen eine Mitarbeit im Gemeinwesen, die in ihrer Ausgestaltung unterschiedlich aussehen kann, steht jedem Aurovillianer ein Grundeinkommen zur Verfügung von dem die Lebenshaltungskosten bestritten werden können. Laut der letzten Erhebung vom November 2009 leben in Auroville 2184**

**Menschen (1704 Erwachsene und 480 Kinder). Insgesamt kommen die Bewohner von Auroville aus 45 Nationen.**

**Aus der Website des Lebensgartens Steyerberg: Der Lebensgarten Steyerberg e.V. ist eine Siedlungsgemeinschaft. Uns verbindet der Wunsch nach einem harmonischen Zusammenleben miteinander sowie mit der umgebenden Natur. Wir pflegen nachbarschaftlichen Kontakt, gestalten gemeinsam unsere Feste und stimmen uns in gemeinsamer Verantwortung für die satzungsgemäßen Aufgaben unseres Vereins ab.**

**Der Lebensgarten möchte ein Ort sein, der seine Bewohner und Gäste anregt, mehr in Kontakt mit sich selbst und anderen zu kommen. Die verbindenden Elemente unserer Gemeinschaft: Achtung vor der Schöpfung, Gegenseitige Unterstützung im Alltag, Neue Formen der Konfliktlösung (Mediation), Die Erfahrungen der inneren Sammlung (Meditation), Die Ökologie im Alltag.**

**Gegründet wurde der gemeinnützige Verein Lebensgarten Steyerberg e.V. im Jahr 1986. Die Reihenhaussiedlung besteht aus 62 Reihenhäusern, einem Seminarhaus (Heilhaus) und dem großen Zentralgebäude mit Westflügel, Halle und Ostflügel. Wir unterstützen uns gegenseitig bei der Entwicklung unserer Fähigkeiten und Talente sowie im alltäglichen Leben. Ebenso wichtig war und ist uns die Kooperation mit der Natur und die Ökologie im Alltag. Inzwischen gehören ca. 100 LebensgärtnerInnen zu dem Projekt, die auf ihre individuelle Weise diese Ziele leben. Jede/r ist wirtschaftlich für sich selbst verantwortlich.**

**Inspiziert wurden wir am Anfang durch die Findhorn-Gemeinschaft in Schottland. So können auch wir hier täglich gemeinsam unsere Spiritualität leben (Meditation, Singen in der Kapelle, Kreistanz). Einen Guru oder Chef gibt es hier nicht. Auch gibt es keine gemeinsame Glaubens-, Religions- oder Kirchen-Zugehörigkeit. Wir achten alle spirituellen Wege. Unsere Entscheidungen für die Gemeinschaft treffen wir in den monatlichen Mitgliederversammlungen nach dem Konsensprinzip. Es ist unser Ziel, nur Entscheidungen zu treffen, mit denen alle gut leben können.**

**Wir sind Gründungsmitglied und ein Teil des Global Eco-Village Network, welches zum Zwecke des weltweiten Informationsaustauschs zwischen Ökodörfern (und an diesem Thema interessierten Menschen) ins Leben gerufen wurde. Außerdem stehen wir im Austausch mit Gemeinschaften in Deutschland und der ganzen Welt.**

**Wikipedia/Findhorn: Die Findhorn Foundation (Findhorngemeinde) ist eine spirituelle Gemeinschaft, die ihren Sitz auf einer Halbinsel bei der Findhornbucht im Nordosten Schottlands in der Nähe der gleichnamigen Ortschaft hat. Begründer der Gemeinschaft Anfang der 1960er Jahre sind das Hotelier-Ehepaar Peter und Eileen Caddy sowie Dorothy McLean. Sie war eine der ersten Gemeinschaften, die im Verlauf des New Age-Zeitalters entstanden sind. Die Foundation ist Teil eines weltweit wachsenden Ökodorf- und Nachhaltigkeits-Projektes mit der Unterstützung der Vereinten Nationen. Feste Mitglieder hat das Zentrum zur Zeit etwa 300. Jährlich kommen mehrere tausend Besucher nach Findhorn.**

**Der Dalai Lama als Weltherrscher**  
-----

Frank: Ich weiß ja, dass die verkorkste Moral der bürgerlichen Gesellschaft dem menschlichen Verstand oft ins Gesicht schlägt. Aber muss sie uns nun wirklich ins finstere Mittelalter mit tiefstem Aberglauben und religiösem Delirium zurückführen? Der Dalai Lama als Weltherrscher? ...

**Nils: Lieber Frank! Mit dem Dalai Lama als Weltherrscher bin ich einverstanden. Etwas Besseres könnte der Welt nicht passieren. Der Dalai Lama ist für die Demokratie, soziale Gerechtigkeit, Umweltschutz, gegen den Hunger und für eine Globalisierung des Glücks auf der Welt. Er vertritt Werte wie Frieden, Liebe, Weisheit, Wissenschaftlichkeit und Lebensfreude. Die Welt würde sich unter seiner Herrschaft an den vier Glücksgrundsätzen Bhutan orientieren.**

Der tibetische Buddhismus ist eine alte Religion. Natürlich gibt es dort noch viele Restbestände aus früheren Jahrhunderten. Der Dalai Lama bemüht sich als moderner Mensch sie zu überwinden. Das geht nicht von heute auf morgen. Aber im Westen entwickelt sich doch ein sehr wissenschaftlich orientierter Buddhismus. Genauso ist es mit dem Yoga und dem chinesischen Taoismus. Man sollte bei den Religionen sehr genau hinsehen, bevor man sie in Bausch und Bogen verdammt.

**Der Dalai Lama hat erklärt, dass die Essenz aller Religionen die Liebe ist. Das ist ein guter Ansatzpunkt.** Auch der Neohinduismus (Amma, Sri Sri Ravishankar, Mutter Meera) stellt die Liebe in das Zentrum. Im Christentum können wir ebenfalls eine Betonung der Liebe beobachten. Insofern sollte es möglich sein, dass die großen Weltreligionen sich auf die Werte Frieden, Liebe und Toleranz einigen. **Bei den Religionen befürworte ich einen wissenschaftlichen Ansatzpunkt. Jede echte Religion basiert auf der Erleuchtungserfahrung des Religionsgründers. Im Kern geht es bei den Religionen um die Entwicklung des inneren Glücks.** Wenn wir dieses in Zukunft verstärkt herausarbeiten, erhalten wir eine gute Grundlage für die Diskussion der Religionen untereinander und für die Vermittlung der Spiritualität an die heutigen wissenschaftlich denkenden Menschen.

Der kommunistische Weg ist weltweit gescheitert. Wenn kommunistische Gruppen die Macht in einem Staat erlangt haben, haben sie den Staat innerhalb kurzer Zeit ruiniert. Die Parteiführer mutierten zu egoistischen Diktatoren und haben das Volk unterdrückt. Die Korruption griff um sich. China ist ein Beispiel dafür, wie positive sozialistische Ideale an der Realität scheitern. Solange das Problem des Egoismus nicht begriffen wird, sind alle sozialistischen und kommunistischen Ansätze langfristig zum Scheitern verurteilt. **Der Dalai Lama vertritt die Verbindung von Sozialismus und Erleuchtung. Hierin liegt eine Perspektive für eine erfolgreiche Zukunft. Wir brauchen eine Weltgesellschaft auf der Basis des inneren Glücks aller Menschen, der gerechten Vermögensverteilung und des positiven Miteinanders.**

**Wir müssen das innere Glück in das Zentrum der neuen Welt stellen. So löst sich auch das Problem vieler fortschrittlicher Menschen, dass ihre Arbeit letztlich umsonst ist. Wer die Spiritualität in das Zentrum seines Lebens stellt, kann ewig für eine glückliche Welt arbeiten, auch wenn es äußerlich nur kleine Erfolge gibt. Sein inneres Glück wächst. Und mit seinem inneren Glück wächst auch das Licht in der Welt.**

Karl Marx hat das Problem der Ausbeutung erkannt. Er hat aber leider nicht das Problem des inneren Glücks begriffen. **Wir müssen soziale Gedanken mit der Spiritualität (Glücksforschung) verbinden. Dann ergibt sich eine effektive Perspektive für eine bessere Welt. Nur so können die sozialistischen Parteien der Welt auch ihren tiefsitzenden Perspektivmangel überwinden.** Nur so wird es langfristig erfolgreich vorangehen.

## **Weltretter und Frustration**

-----

Frau AB: Hallo Herr Horn! Wenn wir uns das Ziel setzen, die Welt verändern zu wollen, dann erwarten uns jede Menge Ohnmachtserlebnisse. Spirituelle Übungen können uns helfen, besser mit Frustrationen umzugehen. Wenn wir meditieren, werden wir glücklich. So schaffen wir es auch in aussichtslosen Situationen noch Happiness zu erleben.

Nils: Liebe Frau AB! Ich stimme Ihnen zu. **Es ist wichtig für eine bessere Welt einzutreten. Aber es ist auch ein langer Weg mit viel Stress und Frustration. Durch spirituelle Übungen kann man gut sein inneres Glück und seine innere Kraft bewahren.**

Frau AB: Während Sie die ganze Menschheit verändern wollen, würde es mir schon reichen, wenn ich erfolgreich meinen spirituellen Weg gehen kann. Ich bin da eher bescheiden.

Nils: **Unbescheidenheit ist eine Tugend, wenn es darum geht andere Menschen vor dem Verhungern zu retten oder die kommende Klimakatastrophe aufzuhalten.** Ich bin ein Anhänger der umfassenden Liebe. Ich wünsche allen Wesen Glück und helfe ihnen im Rahmen meiner Möglichkeiten. **Das Glück aller Wesen ist ein sehr unbescheidenes Ziel. Aber gerade dafür habe ich beim Dalai Lama das Bodhisattva-Gelöbnis abgelegt.**

Wir brauchen eine globale Umkehr zur Vernunft. Sich selbst zu erleuchten ist gut, dadurch werden aber nicht automatisch auch alle unsere Mitmenschen erleuchtet. Es ist wichtig den Weg der Weisheit und der Liebe in die Welt zu tragen und viele Mitmenschen dafür zu gewinnen. Ich glaube an die Macht der guten Argumente. Ich glaube an das Gute in den Menschen. Langfristig werden sich die Wahrheit und die Liebe durchsetzen.

**Eine Mutter wünscht alle ihre Kinder glücklich. Eine Mutter ist nicht bescheiden. Sie will immer das Beste für alle ihre Kinder. Ein Anhänger der großen Mutter sieht sich selbst als große Mutter aller Wesen. Er gelangt dadurch zur Erleuchtung, dass er sich mit allen Wesen identifiziert. Das ist das Geheimnis des Erleuchtungsweges der umfassenden Liebe.**

## Sonnengebet

---

Das Sonnengebet ist die bekannteste Yogareihe. Das Geheimnis ihrer Wirkkraft ist die Verbindung von einfachen Körperbewegungen mit der Visualisierung von Licht. Wir stellen uns wirklich die Sonne am Himmel vor. Wir spüren, wie sie Licht, Liebe und Wärme auf uns herab strahlt und uns mit ihrer Kraft erfüllt. Das Sonnengebet können wir langsam oder schnell machen. Damit der Kreislauf in Schwung kommt, sollte man es am besten mehrmals hintereinander machen.

1. Begrüßung = Wir stehen aufrecht auf unserer Yogamatte. Wir legen die Handflächen vor dem Herzchakra aneinander. Wir visualisieren vor uns die Sonne und denken (oder sprechen) das Mantra "Om". Wir begrüßen die Sonne, das Licht und das Leben. Wir stellen uns positiv auf unseren Tag ein.

2. Himmel = Wir strecken die Hände zum Himmel und denken: "Sonne". Wir atmen ein.

3. Erde = Wir beugen uns mit dem geraden Oberkörper vor, legen die Hände neben den Füßen auf die Erde und denken: "Om". Das Scheitelchakra zeigt zu den Füßen. Dadurch wird das Wurzelchakra (die Erdenergie) aktiviert. Wir atmen aus.

4. Schritt nach hinten = Wir setzen einen Fuß weit nach hinten ab und strecken das Gesicht wieder hoch zur Sonne. Das Knie des hinteren Beines liegt auf dem Boden. Der Rücken ist gerade. Wir atmen ein und denken: "Sonne". Die Hände bleiben neben den Füßen.

5. Hund (Berg) = Wir setzen auch den anderen Fuß nach hinten. Wir atmen aus und drücken den Hintern nach oben zum Himmel. Der Körper bildet mit Armen, Erdboden und Beinen ein Dreieck. Der Rücken ist durchgedrückt. Die Schultern sind gedehnt. Der Kopf zeigt zu den Füßen: "Om".

6. Schiefe Ebene = Wir bewegen das Becken zum Erdboden und strecken den Kopf in den Nacken

und zur Sonne nach oben. Die beiden Beine liegen auf dem Boden, wir drücken den Oberkörper mit den Armen nach oben, und der Rücken hängt entspannt nach unten. Wir atmen ein und denken: "Sonne".

7. Hund (Berg) = Wir drücken wieder den Hintern nach oben zum Himmel, der Kopf befindet sich zwischen den Armen und zeigt zu den Füßen. Wir atmen aus und denken: "Om".

8. Schritt nach vorne = Wir setzen den hinteren Fuß wieder nach vorne zu dem anderen Fuß zwischen die auf der Erde liegenden Hände. Der Kopf erhebt sich wieder zur Sonne. Wir atmen ein: "Sonne".

9. Erde = Wir gehen wieder in die Vorbeuge (Hintern zum Himmel, Füße zwischen den Händen, Kopf zur Erde), atmen aus und denken: "Om".

10. Armkreis = Wir richten uns langsam wieder auf und zeichnen dabei mit den Armen einen großen Kreis um uns herum. Die Hände bewegen sich seitlich ausgestreckt nach oben und dann herunter zum Herzchakra. Wir visualisieren uns in der Einheit des Kosmos, atmen ein und denken: "Sonne".

## **Depressionen greifen um sich wie eine Epidemie**

---

Zitate TAZ 2010

Die Anforderungen an die ArbeitnehmerInnen werden immer höher. Viel Stress, eine fremdbestimmte Arbeit und mangelnde Wertschätzung bestimmen den Alltag von immer mehr ArbeitnehmerInnen. Auch die zunehmende Angst vor dem Arbeitsplatzverlust verursacht Stress. Nach einer aktuellen Studie der Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK) führt dies immer häufiger zu Depressionen. Doppelt so viele Frauen sind betroffen. Männer sind eher suchtgefährdet. Die BPTK fordert eine humanere Arbeitsgestaltung.

Es gibt viele Menschen, die an der modernen Arbeitswelt leiden. Die Entwicklung verschärft sich nach Einschätzung der Fachleute. Kein Wunder, dass die Krankenkassen alarmiert sind. Die Behandlungskosten für depressive Störungen in Deutschland betragen 2004 rund 4,3 Milliarden Euro. Arbeit macht krank. Die Unternehmen müssen immer größere Fehlzeiten hinnehmen. Aber auch nicht arbeiten macht unglücklich. Arbeitslose erkranken sogar drei- bis viermal häufiger an Depressionen. Sie leiden im Westen vor allem an sozialer Ausgrenzung, Langeweile und Sinnlosigkeit.

**Anmerkungen:** Depressionen sind eine schreckliche Krankheit. Es gibt sie in vielen Formen. Sie beginnen mit Ängsten und Sinnlosigkeitsgefühlen. Irgendwann tritt eine große innere Kraftlosigkeit auf, oft verbunden mit vielfältigen psychosomatischen Krankheiten (Allergien, Rückenschmerzen, Magen- und Verdauungsproblemen, Atembeschwerden, Infektanfälligkeit, Herzschmerzen, Kopfschmerzen, Tinnitus, Burn-out). Der Mensch wird lebensmüde und denkt an Selbstmord. Er kann sein Leben nicht mehr positiv lenken. Er sieht sich selbst, die Welt und das Leben vorwiegend negativ. Er zieht sich selbst und seine Mitmenschen durch seine negativen Gedanken immer wieder herunter. Das soziale Miteinander wird schwierig. Seine Beziehungen zerfallen. Er wird berufsunfähig. Es ist, als ob er in einem dunklen Gefängnis eingesperrt ist und jeden Tag seelisch schwer gefoltert wird.

Etwa 14 % der Deutschen leiden mindestens einmal in ihrem Leben an einer Depression. Meistens wird sie durch eine schwierige Lebenssituation (Trennung, Krankheit, Arbeitsplatzverlust, Tod eines nahen Verwandten) ausgelöst und verschwindet nach einigen Wochen wieder. Wenn eine Depression länger als ein halbes Jahr andauert, spricht man von einer chronischen Depression. Depressionen sind oft leicht mit Medikamenten und einer Psychotherapie (kognitive Verhaltenstherapie, RET, positives Denken) heilbar. Manchmal ist eine Heilung aber auch sehr schwer und langwierig. Von

Selbstmord wird dringend abgeraten, weil der richtige Weg der Gang zu einem Arzt oder Therapeuten ist. In der Schweiz und teilweise auch in Holland ist die Selbsttötung bei schweren unheilbaren Krankheiten nach einem Prüfverfahren erlaubt. Depression gehört nicht dazu.

Depressionen sind das Gegenteil von Glück. **Der beste Weg der Verhinderung von Depressionen sind glückliche gesellschaftliche Verhältnisse. Bei Naturvölkern kommen Depressionen kaum vor.** Der Dalai Lama kann es zum Beispiel kaum verstehen, dass westliche Menschen oft sich selbst hassen und sich selbst zerstören wollen. So etwas gab es zu seiner Zeit in Tibet nicht. Wir sollten deshalb liebevoller miteinander umgehen, zu großen Stress im Beruf vermeiden, jeden Tag etwas für unsere körperliche und geistige Gesundheit tun und vor allem in unseren Schulen das Fach Glück einführen.

**Inneres Glück und eine weise Lebensführung sind der beste Schutz vor Depressionen. Auch ein positiver spiritueller Weg kann einen Menschen aus einer Depression befreien und davor schützen.** Ich bin im Alter von 30 Jahren ein Jahr lang schwer an einer Depression erkrankt. Positives Denken, Sport, Entspannungsübungen und eine als sinnvoll empfundene Lebensaufgabe haben mich daraus befreit. Jetzt habe ich einen perfekten Antidepressionsstagesplan aus positiver Tageseinstellung, in einem spirituellen Buch lesen, Yogaübungen, spazierengehen und für eine glückliche Welt arbeiten. Ich bin in den letzten Jahrzehnten nicht wieder an einer Depression erkrankt, weil ich konsequent positiv gelebt habe.

## **Stress im Beruf**

-----

Zu viel Stress ist eines der Hauptprobleme des heutigen Berufslebens. Wer ständig unter großem Stress arbeitet, schadet langfristig seiner Gesundheit und seinem inneren Glück. Er wird geistig negativ, kraftlos und oft den ganzen Rest seines Lebens von vielfältigen Krankheiten geplagt. **Wer es als Berufstätiger nicht lernt, klug mit Stress umzugehen, verbraucht schnell seine Lebensenergie.**

**Jeder Berufstätige sollte die Selbstdisziplin aufbringen, jeden Tag ausreichende Übungen für seinen Körper und seine Seele zu machen. Bei einer großen Stressbelastung ist für jeden Menschen ein tägliches Gesundheits- und Entspannungsprogramm unbedingt notwendig.**

Wer gesund leben will, muss als erstes einen klaren Entschluß fassen. Er muss klar seine Gesundheitsziele definieren und **den festen Willen aufbauen, die dafür notwendigen Dinge zu tun.** Nur dann hat ein Mensch die Kraft, langfristig ein gesundes und positives Leben zu führen.

Als zweites muss man genau sich und seine Lebenssituation betrachten. Man muss erkennen, was der Körper und der Geist genau brauchen. **Man muss überlegen, wie man sein Leben organisiert, damit langfristig die Gesundheit erhalten bleibt und das innere Glück zunimmt. Man muss einen klaren Tagesplan des täglichen Sports, der täglichen Entspannung und der gesunden Ernährung erstellen.**

Als Drittes muss man/frau mindestens zwei Monate seinen Gesundheitsplan jeden Tag konsequent umsetzen. Dann hat sich der Geist daran gewöhnt. In Zeiten der Schwäche übt man es ein Stehaufmännchen oder eine Stehauffrau zu sein. Bau kreativ und flexibel die für dich notwendigen Gesundheitsübungen in dein Leben ein. Du kannst **jeden Tag auf dem Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen eine Gehmeditation** machen. Notfalls verlängerst du deinen Weg etwas, damit du jeden Tag auf insgesamt zwanzig bis dreißig Minuten Sport kommst. **Mindestens solltest du am Wochenende eine Stunde spazierengehen.**

Du kannst **während der Arbeit Mantras denken oder bewusst in der Ruhe bleiben**

**(meditativ arbeiten, innere Gelassenheit).** Du kannst in der Bahn oder **in den Pausen am Arbeitsplatz meditieren.** Du kannst jeden **Kontakt mit deinen Mitmenschen zum Üben der umfassenden Liebe und des positiven Denkens nutzen.**

Das große Geheimnis für mehr Energie während der Arbeit besteht darin, sensibel **viele kleine Pausen** in den Arbeitstag einzubauen. Wer jede Stunde fünf Minuten Pause macht und diese Pause gezielt für die Entspannung (Yogaübungen, Meditation) nutzt, verdoppelt seine Arbeitskraft. Es gibt auch die Technik, in der Mittagszeit eine halbe oder eine Stunde eine Tiefentspannung im Liegen (Meditation) zu machen.

**Arbeite halbtags, wenn es für dich möglich ist.** In der heutigen Zeit ist es am besten, halbtags zu arbeiten. Das schafft Arbeitsplätze. Man bewahrt langfristig seine Gesundheit und seine Lebensenergie. Jeder hat genug Zeit für spirituelle Übungen. Der Sinn des Lebens ist es, möglichst glücklich zu leben und nicht möglichst viel zu arbeiten. Das verwechseln die Menschen in Deutschland oft.

**Lebe aus einer positiven Vision heraus. Geh im Schwerpunkt deines Lebens den Weg des inneren Glücks. Beziehe auch deinen Beruf in deine positive Lebensvision mit ein.** Wenn der Kosmos will, dass du arbeitslos bist, dann nutze die viele freie Zeit, um schnell zur Erleuchtung zu gelangen. Wenn der Kosmos will, dass du arbeitest, dann arbeite so, dass du dabei spirituell wächst.

Eliza: das grösste glückshindernis ist die angst (wobei ich glaube, dass angst dem ego entspringt). sie versperrt mir den weg zu mir, meiner wahrheit, meinem glück. es gibt wege, mit der angst fertig zu werden. zum »sein-weg« gehört der mut zur selbstreflexion – und vielleicht die erkenntnis, dass alle angst nur illusion ist. »die Angst kann durch eine andere Betrachtung verschwinden.« mein hauptweg besteht darin, die perspektive zu ändern, die betrachtungsweise, mit der ich mich und meine Umwelt sehe.

Tong (Unternehmerfreund): nils horn, ich teile ausnahmsweise ihre meinung.

Andreas (Arbeiterfreund): Wir denken hier keine Mantras. Wir können uns während der Arbeit keine Kaspereien erlauben. Mit der Angst im Nacken, morgen das Häuschen nicht mehr bezahlen zu können und mit der Familie in Hartz IV zu gehen, denken die Menschen alles andere aber sicher keine Mantras.

Nils: Das ist ein Fehler. **Bleibst du bei der Arbeit positiv und gesund, klappt es nach der Arbeit auch mit der Frau. Du bist gut im Beruf, kannst dein Häuschen bezahlen und brauchst keine Sozialhilfe zu empfangen. Wer gesund, positiv und leistungsfähig ist, behält auch in schwierigen Zeiten meistens seinen Job. Wer klug lebt, lebt besser. Egal ob mit oder ohne Arbeit. Er findet immer seinen Glücksweg. Tägliche Gesundheitsübungen sind keine Kasperei, sondern Ausdruck einer intelligenten Lebensstrategie.**

## **Halbtagsgesellschaft**

-----

Prof. Dr. Carsten Stahmer, geboren 1942 in Berlin. Studium der Geschichte und der Volkswirtschaftslehre. Zusammen mit Susanne Hartard und Axel Schaffer Herausgeber des Sammelbandes „Die Halbtagsgesellschaft. Konkrete Utopie für eine zukunftsfähige Gesellschaft“, Nomos, Baden-Baden 2006. Im Internet: Halbtagsgesellschaft – Anregungen für ein sozial nachhaltiges Deutschland, Universität Bielefeld, Zentrum für interdisziplinäre Forschung, unveröffentlichter Forschungsbericht

Zitate: Es wird angestrebt, dass alle erwerbsfähigen Menschen – unabhängig von ihrem Geschlecht – im langjährigen Durchschnitt die eine Hälfte ihrer Arbeitszeit für bezahlte Erwerbsarbeit, die andere Hälfte für unbezahlte Hausarbeit und soziales Engagement in seinen verschiedenen Formen (z.B. Kinderbetreuung, Pflege von Kranken und Alten, Ehrenamt in sozialen Einrichtungen usw.) verwenden.

Diese zeitliche Aufteilung kann z.B. bedeuten, dass einigen Jahren mit bezahlter Vollzeitbeschäftigung eine gleiche Zeitspanne mit unbezahlten Tätigkeiten folgt. Das Konzept der Halbtagsgesellschaft bedeutet somit nicht, dass als Regelfall eine Halbtagsstätigkeit vorgesehen ist.

Wechselnde Tätigkeiten im Lebensablauf könnten auch dazu führen, dass ältere Menschen durch eine Überbeanspruchung in ihrer Erwerbsarbeit nicht ausgebrannt sind, sondern den Wunsch haben, auch über das jetzige Rentenalter hinaus, in beiden - bezahlten wie unbezahlten –Tätigkeitsbereichen aktiv zu bleiben. Derartige Maßnahmen könnten zu einer sinnvollen Verlängerung der Lebensarbeitszeit führen. Dies erscheint bei dem absehbaren demographischen Wandel mit seinem höheren Anteil älterer Menschen auch ökonomisch notwendig, um das jetzige Rentenniveau weiterhin zu sichern.

Als Anreiz für die Einführung einer Halbtagsgesellschaft sind Gutschriften für die Zeiten sozialen Engagements vorgesehen. Soweit es sich um Aktivitäten im eigenen Haushalt handelt (z.B. Betreuung der eigenen Kinder oder der pflegebedürftigen Eltern) sollten dabei die notwendigen Zeiten pauschal angerechnet werden. Die angesammelten Zeitguthaben könnten dann später im Falle eigener Hilfsbedürftigkeit in Anspruch genommen werden, um Unterstützung durch Andere zu erhalten.

Zur Finanzierung der zusätzlichen staatlichen Ausgaben sollen diejenigen herangezogen werden, die im Modell der Halbtagsgesellschaft nicht auf lange Erwerbsarbeitszeiten und entsprechend höhere Einkommen verzichten wollen. Sie müssten höhere Steuern zahlen, da die von ihnen nicht geleisteten unbezahlten sozialen Tätigkeiten von der Gemeinschaft übernommen werden müssten.

Mit dem Modell der Halbtagsgesellschaft setzt sich die Diskussion über die Zukunft der Arbeit fort, die seit den 80er Jahren mit unterschiedlicher Intensität geführt wurde. Das vorgeschlagene Konzept greift Vorschläge für eine Erweiterung des Arbeitsbegriffs und eine Aufwertung der unbezahlten Arbeit auf.

T: dazu gehört auch das abrücken von der 40-h-woche genauso wie die abkehr vom spannungsfeld arbeitnehmer-gewerkschaften-arbeitslose.

**A: Eine Halbtagsgesellschaft erhält man über eine am Bedarf ausgerichtete Wirtschaft. Die Gewinne aus der Automation kommen im Moment dummerweise nur einer Hand voll Menschen zu, nämlich den Kapitalisten.**

Der Gedanke an eine Halbtagsgesellschaft ist gar nicht so abwegig, wenn man bedenkt, dass heute mit über 30 % des Warenpreises die leistungslosen Einkommen (Renditen) der Geldbesitzer erwirtschaftet werden. **Wenn wir nur noch die Erhaltung unseres Wohlstandes erwirtschaften müssten, kämen wir locker mit 50% der heutigen Arbeitszeit aus.**

L: Die Arbeitswelt hat sich in den letzten 50 Jahren wesentlich verändert. Die Effektivität ist drastisch gestiegen! Und, es wird so weiter gehen, sogar noch schneller! Wir brauchen nicht mehr so viel Zeit für die Zubereitung des Essens, der Kleidung, unserer Wohnung! Dafür brauchten wir vielleicht nur 3 h pro Tag! Was machen wir mit der übrigen Zeit? Mensch sein! Ja wir könnten uns der Kultur widmen, unseren Kindern, unserer Weiterbildung. Dann würde nicht so viel Gewinn produziert! Das Ziel dieser Gesellschaft wäre gefährdet. Aber machbar ist das schon.

J: Für mich bedeutet Glück geistige oder künstlerische Interessen zu leben. Das geht sogar auch mit sehr wenig Geld! Noch schöner wird es, wenn man Interessen mit anderen Menschen teilen kann! Ich z. B. singe im Chor, komponiere eigene Lieder und bin Mitglied in 2 Schachclubs. Dies alles sind Dinge, die mich glücklich machen! Solange ich so hart arbeiten muss, dass mir dann die Energie für die oben genannten Interessen fehlt, kann ich persönlich in unserem System leider kein vollkommenes Glück erreichen! Halbtagsarbeit wäre gut.

S: Jede Idee braucht einen Mutigen, der sie ausspricht. Was mir an der Idee gefällt, ist die Abwechslung, die eine solche Halbtagsgesellschaft bieten könnte. Ich würde gerne Erfahrungen im sozialen Bereich sammeln. Und ich würde mir nicht ständig sagen müssen, dass ich noch fast 30 Jahre arbeiten muss, um endlich in Rente zu gehen.

**Nils: Ich finde die Idee einer Halbtagsgesellschaft gut. Das Zentrum des Lebens ist das innere Glück. Für die Befriedigung der Grundbedürfnisse reicht bei dem heutigen Stand der Technik eine Halbtagsarbeit. Wer möchte, kann gerne mehr arbeiten und mehr verdienen. Wer sein inneres Glück entwickeln möchte oder sich sozial engagiert, sollte es verstärkt tun können.** Es ist eine verfehlte Lebenseinstellung ewig immer mehr äußeren Besitz anzuhäufen. Die Menschheit sollte sich auf das Ziel einer glücklichen Welt konzentrieren.

## Wechselatmung

---

Die Wechselatmung ist eine wichtige Yogatechnik. Sie bringt uns ins innere Gleichgewicht. Im Körper gibt es drei wichtige Energiekanäle: den linken (Ida, Mond, Ruhe), den rechten (Pingala, Sonne, Aktivität) und den mittleren Energiekanal (Sushumna, Kundalini-Kanal). Wenn wir den linken und den rechten Kanal durch die Wechselatmung mit Energie (Prana) gefüllt haben, steigt die Energie von alleine im mittleren Kanal auf. Dann entstehen Ruhe und innere Kraft. Wir können etwas nachhelfen, indem wir unseren Oberkörper kreisen und "Om" im Bauch denken.

1. Blasebalgatemung = Wir legen eine Hand auf den Bauch und praktizieren eine Minute die Blasebalgatemung. Wir atmen in erhöhter Geschwindigkeit mit den Bauchmuskeln und füllen unseren ganzen Körper bewusst mit Energie (Prana, Licht).

2. Wechselatmung = Wir drücken mit dem Daumen das rechte Nasenloch zu, atmen mit der Blasebalgatemung durch das linke Nasenloch, bewegen die linken Zehen und zählen von 1 bis 20 im Körper. Wir drücken mit dem Zeigefinger (Mittelfinger, Ringfinger) das rechte Nasenloch zu, atmen mit der Blasebalgatemung durch das rechte Nasenloch, bewegen die rechten Zehen und zählen wieder von 1 bis 20 im Körper. Wir wechseln mehrmals zwischen dem linken und dem rechten Nasenloch hin und her, bis ein Gefühl der inneren Ruhe und Harmonie entsteht.

3. Beckenboden = Wir spannen den Beckenboden an, zählen dort die Zahlen 1 bis 20 und bewegen die Zehen beider Füße. Wir entspannen uns.

4. Oberkörperkreisen = Wir legen die Hände auf die Knie und kreisen mit geradem Oberkörper mehrmals links herum. Wir ziehen den Beckenboden an und visualisieren ein großes Meer um uns herum. Wir denken das Mantra "Meer". Dann kreisen wir mehrmals rechts herum und denken wieder das Mantra "Meer". Wir entspannen den Beckenboden.

5. "Om" im Bauch = Wir legen die Hände im Schoß zusammen, denken eine Minute das Mantra "Om" im Bauch, atmen in den Bauch und bewegen die Zehen. Wir stoppen eine Minute alle Gedanken. Wir entspannen uns.

## Sex und Glück

-----

Frau AB: Ich bin der Ansicht, dass wir besonders auch die Erkenntnisse von Wilhelm Reich nutzen sollten, um zu einer besseren Gesellschaft zu gelangen. In seinem Buch »Der Einbruch der sexuellen Zwangsmoral« schreibt Reich zur Sexualökonomie folgendes: »Bei sexualökonomischem Leben der überwiegenden Mehrheit der Gesellschaft kann es --- so folgt aus der Libido-Theorie und Neurosenlehre, wenn man sie konsequent zu Ende denkt, keine Neurosen geben, weil diese Folgeerscheinungen behinderten Genitallebens sind.«

Was kann getan werden, um die sexualverneinende Moral zu überwinden? Erfahrungsgemäß ist es nur eine kleine Minderheit, die die Bereitschaft mitbringt, sich auf ein sexualökonomisches Leben einzulassen, während die große Mehrheit an der sexualverneinenden Moral festhält.

Eine weitere Zutat, welche dringend gebraucht wird, um zu Happiness zu gelangen, ist die Toleranz. Gerade an Toleranz gab es bisher einen grossen Mangel, und hierin ist der Hauptgrund zu suchen, weshalb so viel Stress in der Welt ist. Stress entsteht hauptsächlich durch Intoleranz. Wer andere nicht so annimmt, wie sie nun einmal sind, und wer ihren Wünsche und Bedürfnissen mit Intoleranz begegnet, der verursacht jede Menge Stress. Und eben dieser Stress ist es, der die Menschen krank macht.

Nils: Hallo Frau AB! **Wilhelm Reich ist leider ein großer Irrweg. Er führt die Menschen ins innere Unglück. Der Weg der Spiritualität, der Erleuchtung und des inneren Glücks funktioniert genau entgegengesetzt zu Reich. Es war der große Fehler der 68iger Generation, das freie Ausleben der Sexualität für einen Glücksweg zu halten.** Diese Idee hat die heutige Jugend weitgehend übernommen und versinkt deshalb im inneren Unglück. Auch das westliche Konsumfernsehen greift diesen Weg auf, weil er sich gut verkaufen läßt.

Auf den ersten Blick hört sich das freie Ausleben der Sexualität gut an. Nur scheint das in der Realität irgendwie nicht gut zu funktionieren. Warum? **Die spirituelle Kernweisheit ist, dass das Glück vorwiegend aus einem Leben in Gott kommt. Der Mensch muss sich zwischen dem inneren Glück (Gott/kosmisches Bewusstsein) und dem äußeren Glück (Sex, Konsum) entscheiden. Ein Mensch kann nur einem Herren dienen (Bergpredigt). Der Weg des äußeren Glücks verstärkt die Wunschstruktur (die Anhaftungen, die inneren Verspannungen) im Geist. Der Weg der Erleuchtung besteht darin, alle Anhaftungen aufzulösen und zu einem ruhenden Bewusstsein zu kommen.**

Der Weg von Wilhelm Reich ist ein Weg des äußeren Glücks: "Lebe deine körperlichen Bedürfnisse aus und du wirst glücklich." **Jeder Weg des äußeren Glücks macht kurzfristig glücklich und langfristig unglücklich.** Ich bin nicht gegen die Sexualität. Sie sollte nur mit Weisheit gelebt werden. **Es gibt auch den Tantra-Yoga, bei dem Sex ein Weg zur Erleuchtung ist.** Es kann für einen Menschen richtig sein, für eine Zeit seine Sexualität vollständig zu leben. Dadurch können sich viele Verspannungen im Geist lösen.

Gleichzeitig entsteht dadurch im Geist aber eine starke Anhaftung an die Sexualität. Diese Anhaftung kann nur durch Gedankenarbeit, Meditation und Zeiten der Enthaltbarkeit aufgelöst werden. **Insgesamt ist der Weg der Erleuchtung ein sehr sensibler Weg. Man muss genau sehen, wo man gerade steht und was man gerade braucht. Erleuchtung ist ein Weg jenseits von Verklemmtheit und Sexsucht.**

Das Ziel des Yoga ist Sat-Chid-Ananda. Dauerhaftes inneres Glück entsteht, wenn wir im Schwerpunkt im Sein (innere Ruhe) und im Gottesbewusstsein (Egoopferung, Einheitsbewusstsein) leben. In das Einheitsbewusstsein gelangen wir durch den Weg der umfassenden Liebe (für eine glückliche Welt arbeiten) und durch unsere spirituellen Übungen.

**Im Yoga gibt es die vier Lebensstufen. In der Jugend lernt man das Leben kennen, als Erwachsener gründet man eine Familie, zwischen 40 und 60 zieht man sich zum spirituellen Üben zurück, und das Alter verbringt man dann als Erleuchteter im inneren Glück. Die Sexualität wird bei diesem Weg nicht verdrängt, sondern im richtigen Moment und im richtigen Maß gelebt. Den Schwerpunkt des Lebens bildet aber nicht die Sexualität, sondern die Spiritualität (Erleuchtung, Heiligkeit, Gott).**

Ich hoffe, dass ich mit diesen kurzen Ausführungen etwas Klarheit in die Debatte gebracht habe. **Die zukünftige glückliche Welt ist also nicht eine Welt der freien Liebe, sondern der umfassenden Liebe auf der Basis der äußeren Genügsamkeit, des spirituellen Übens und des inneren Glücks. Die zentralen Werte sind Weisheit, Treue, Liebe und innerer Frieden, nicht Haben-Wollen (Sex...), sondern Sein (im Zustand der Erleuchtung).**

Freie Liebe  
-----

Nils an Frau AB: Wie leben Sie Ihre Beziehungen? Sie sind eine Verehrerin der traditionellen deutschen Religion, des Germanentums /Keltentums. Dort gab es auch die Ehe, die Treue und die Monogamie.

Frau AB: Meine Religiosität lehrt mich, auf meine Wünsche und Bedürfnisse einzugehen, und diese auszuleben, soweit sich dazu eine Gelegenheit ergibt, welche die Grosse Göttin für mich vorgesehen hat. Wenn zum Beispiel die Gelegenheit zu einer Bekanntschaft von Personen besteht, welche sich zueinander hingezogen fühlen, so werden wir uns wohl kaum an der Grossen Göttin versündigen, indem wir diese Gelegenheit mutwillig ausschlagen. Denn Sie ist die Göttin des Schicksals, und Sie ist die Göttin der Liebe und der Fruchtbarkeit. Man sollte das Schicksal also nicht unnötig herausfordern, indem man Gelegenheiten zu (auch sexueller) Bekanntschaft einfach ungenutzt verstreichen lässt. Das offene Ausleben der eigenen Sexualität löst innere Spannungen im eigenen Triebapparat und führt zu stärkerer innerer Zufriedenheit.

Nils: Liebe Frau AB, danke für Ihre aufschlussreichen Ausführungen zur freien Liebe. Ich halte sie für falsch, aber ihr toleriere Ihren Weg. Damit Sie meine Position verstehen, möchte ich Ihnen die Geschichte von meiner Stiefschwester Ursel erzählen. Ursel lebte in Berlin. Sie war eine Anhängerin von Wilhelm Reich und seiner psychoanalytischen Sexualtheorie. Danach ist Sex das Wichtigste im Leben eines Menschen. Wer viel Sex hat, wird ein glücklicher Mensch. **Im Yoga heißt es dagegen, wer Sex nicht im richtigen Maß lebt, verbraucht schnell seine Lebensenergie.** Das kann man deutlich bei vielen Menschen in der westlichen Tantra-Szene beobachten. Nach einigen Jahrzehnten mit viel Sex sind sie innerlich ausgebrannt.

Ursel gehörte zur Berliner Tantra-Szene. Sie experimentierte mit der freien Liebe. Sie hatte in ihrem Leben viel Sex. Aber sie bekam viel zu wenig Liebe. **Echte Liebe kann sich in offenen Beziehungen nicht entwickeln. Bei Sex ohne Treue wird das Herzchakra ständig verletzt.** Es verschließt sich deshalb zu seinem Schutz immer mehr. Auf dem Weg des Tantra-Yoga ohne Treue verspannt man sich im Laufe seines Lebens immer mehr. Man wird innerlich unglücklich und bekommt psychosomatische Krankheiten. Ursel starb im Alter von fünfzig Jahren an Krebs. Darüber war ich sehr traurig, aber ich konnte sie nicht von ihrem aus meiner Sicht falschen Weg der freien Liebe abbringen.

**Nach meiner Erfahrung können starke Menschen die freie Liebe leben ohne zu zerbrechen. Emotional empfindliche Menschen (die Mehrzahl der Frauen) leiden darunter. Letztlich macht die freie Liebe in der heutigen Zeit in der Jugend und im Internet die Mehrzahl der Menschen unglücklich. Die meisten Frauen brauchen stabile**

## **Beziehungen, um sich wohl zu fühlen.**

Es gibt viele alleinerziehende Mütter in der heutigen Zeit, weil viele Männer ihre Beziehungen viel zu locker sehen. Untreue breitet sich stark unter Männern und Frauen aus. Ich halte das für eine Entwicklung zum Unglück unter den Menschen. Ich wünsche eine glückliche Welt, und dazu gehören für mich stabile Beziehungen und stabile Familien. In den USA sind 50 % der Mütter in der Schwarzen Community alleinerziehend. Die Kinder aus diesen Familien sind sozial sehr instabil. Sie kommen als Erwachsene 20 mal öfter ins Gefängnis als Kinder aus Familien mit einem Vater und einer Mutter. Ich teile viele ihrer spirituellen Ansichten, aber in diesem Punkt unterscheiden wir uns.

Frau AB: Toleranz ist das Wichtigste. Wir haben unterschiedliche Vorstellungen darüber, wie wir unser Leben gestalten wollen, und solange wir uns einander mit Toleranz begegnen, gibt es auch keine Schwierigkeiten. Ein Jeder soll nach seiner Façon selig werden. Ob wir monogam oder polygam veranlagt sind, ob monosexuell oder bisexuell. Ein jeder von uns hat ein Recht darauf, sein Leben so zu gestalten, wie es ihm gefällt.

**Nils: Jeder kann in der heutigen Zeit so leben wie er will. Ein Mensch kann mit oder ohne Weisheit durch das Leben gehen. Ich lehre das Erstere. Ich zeige das auf die freie Liebe folgende Leid für viele Menschen auf. Seine Entscheidungen treffen muss jeder selbst.**

Frau AB: Ich meine, dass in einer offenen Beziehung die Ehrlichkeit gelebt werden sollte. Das ist zum einen die Ehrlichkeit gegenüber sich selbst. Nur, wer sich selbst gegenüber ehrlich ist, verfügt über das Rückgrat, auch anderen gegenüber ehrlich zu sein. Ehrlichkeit gegenüber sich selbst erfordert Selbstreflexion. Wer sich selbst gut kennt, der kann sich auch seine sexuellen Neigungen eingestehen und offen ausleben.

Nils: Meine Erfahrung mit offenen Beziehungen ist, dass eine Tendenz besteht sich selbst und andere zu belügen. Man will die Schmerzen der Partnerin nicht wahrhaben. Man überschätzt die Bedeutung der Sexualität. Man stellt die Sexualität und nicht die Spiritualität in das Zentrum seines Lebens. Und man verspricht mehr, als man zu halten bereit ist. Viele Männer versprechen ihrer Geliebten sich von ihrer Ehefrau zu trennen und halten sie damit nur hin. Ihrer Ehefrau verschweigen sie meistens das Fremdgehen, weil sie sich sonst von ihnen trennen könnte. Manche Frauen tolerieren das Fremdgehen ihres Mannes und machen sich vor, dass es sie nicht tief verletzt. Auch in der 68iger Zeit hat die freie Liebe letztlich nicht wirklich funktioniert. Sie führte nur zu vielen zerstörten Beziehungen und vielen Singles.

**Im Yoga heißt es: "Erst stirbt die Treue, dann stirbt die Wahrheit, dann stirbt die Liebe und dann stirbt das Glück." Nach der Lehre des Yoga und des Buddhismus sollte ein Mensch sich von unklarer Sexualität fernhalten. Die Basis einer guten Beziehung sind Treue, Wahrheit und Liebe. Und genau das sind auch die Eigenschaften, die man als spiritueller Mensch braucht, wenn man seine spirituellen Ziele erreichen möchte. Wer in der Sexualität unklar ist, wird es auch auf dem spirituellen Weg sein. Die Eigenschaften in einem Lebensbereich färben auf alle andere Lebensbereiche ab. Ich habe nichts gegen Sex, aber er sollte mit Weisheit gelebt werden.**

Selbstbefriedigung  
-----

AB: Hallo Herr Horn! Es war die Zwangsmoral im letzten Jahrhundert, welche die Gesellschaft ins Unglück gestürzt hat. Nach Reichs Thesen führt eine Gesellschaft, welche sich durch Sexualverneinung und durch Zwangscharaktere auszeichnet, zu einer unglücklichen Gesellschaft. Deshalb ist es wichtig, das Onanieverbot zu überwinden, welches für zwangsmoralistische Gesellschaften typisch ist.

Nils: Reich überbewertet die Sexualität und hat den Weg der Erleuchtung nicht begriffen. Gegen Zwangscharaktere bin ich auch. Die Frage ist, wie man seine inneren Verspannungen (Zwanghaftigkeit, Neurosen) auflöst. Das muss sehr individuell mit viel Weisheit geschehen. Das Onanieverbot halte ich für einen Fehler. Im Buddhismus (Dalai Lama) und Hinduismus (Sai Baba, Tantra-Yoga) sieht man die Dinge erheblich lockerer. Der Dalai Lama erlaubt seinen Mönchen das Onanieren. Genauso wie Sai Baba es für seine Anhänger akzeptiert.

Caterina: Es ist natürlich, dass die Menschen onanieren.

Nils: Die Christen haben hier noch viel aufzuarbeiten. Das können sie aber erst erfolgreich tun, wenn sie den Weg der Erleuchtung (Heiligkeit) in der Tiefe begriffen haben. Dann können sie klären, wann die Sexualität die Erleuchtung blockiert und wann sie sie fördert. Ich habe dazu in meinen Büchern viel geschrieben, insbesondere in "Yoga, Sex und Rock 'n' Roll" und "Wie werde ich glücklich".

Das freie ungezügelte Ausleben der Sexualität führt zu einer Anhaftungsstruktur im Geist. Wenn man äußere Wünsche intensiv lebt, bildet sich immer ein Anhaftungsband im Geist. Die Erleuchtung (seelische Heilwerdung/Heiligkeit) entsteht aber gerade durch die Auflösung aller Anhaftungsbänder (innere Reinigung). Das hat Reich übersehen. Anhaftungsbänder (innere Verspannungen) bilden sich auch durch Ängste und Verbote. Der Weg der Erleuchtung führt sensibel zwischen beiden Polen hindurch. Manchmal ist das Ausleben der Sexualität hilfreich, und manchmal nicht.

**Das Problem der Sexualität löst sich nur, wenn man die Erleuchtung in den Mittelpunkt des Lebens stellt. Dann findet man auch den Weg seine Sexualität so zu leben, dass sie einen bei der Erleuchtung voranbringt. Sokrates lehrte es das richtige Maß in äußeren Dingen zu finden. Das ist der Weg der Glücksphilosophie.**

Die freie Liebe ist meistens ein Unglücksweg, insbesondere für die Frauen. Untreue verletzt das Herzchakra und macht zumindest einen Partner sehr unglücklich. Ich arbeite für das Glück aller Menschen. Dazu gehört auch ein kluger Umgang mit der Sexualität.

**Ein hoher Stresspegel herrscht in der heutigen Gesellschaft nicht durch die sexuelle Zwangsmoral, sondern durch das überbetonte Leistungsprinzip. Die Menschen werden im Beruf zur Leistung angetrieben, damit sie maximal ausgebeutet werden können. Ausbeutung ist das Hauptproblem der heutigen Welt und nicht die sexuelle Zwangsmoral. Die gibt es nur noch in den Köpfen einiger religiöser Fundamentalisten.**

Die kirchlichen Moralvorstellungen spielen in der heutigen Jugend kaum noch eine Rolle. Aber das Leistungsdenken und der übergroße Alltagsstress zerstören weitgehend das Glück bei der Sexualität. Und die fast völlige Unwissenheit von den Gesetzen des inneren Glücks. **Die derzeitige kapitalistische Gesellschaft ist auf dem Ego aufgebaut. Jeder versucht jeden auszubeuten, auch sexuell. Alle wollen vorwiegend haben, das gilt für Männer und für Frauen. Inneres Glück entsteht aber eher durch Geben als durch Nehmen. Es beruht auf innerem Frieden und nicht auf überzogenen sexuellen Wünschen.**

Sexualität und Spiritualität  
-----

Frau AB: Ich denke, dass Sie einen Fehler machen, wenn sie glauben, die Spiritualität könne ein Ersatz für die Sexualität sein. Es ist enorm wichtig, dass wir unsere Sexualität frei und ungehindert ausleben. Wer sich seinen Wünschen und Bedürfnissen versagt, der versündigt sich an der Grossen Göttin. Die Quelle des Glücks liegt im Moment der Gegenwart. Es lohnt sich, öfter einmal auf die Gegenwart zu fokussieren. Und dabei hilft uns die Technik der Meditation. Die Meditation bringt

unseren Fokus komplett auf die aktuelle Gegenwart. Wir sind, und zwar genau jetzt. Das hilft uns dabei, Glück zu empfinden.

Nils: Hallo Frau AB! Eine wichtige Quelle des Glücks liegt im Moment der Gegenwart. Allerdings nur, wenn man erleuchtet ist. Sonst kann der Moment der Gegenwart manchmal ziemlich unerträglich sein. Sie meditieren auch. Das ist wunderbar.

**An der großen Göttin versündigen wir uns nur, wenn wir unerleuchtet vor uns hin leben. Wer nicht erleuchtet ist, ist aus dem Paradies gefallen. Er hat sein Paradiesbewusstsein, seine erleuchtete Sicht der Dinge verloren. Der Weg der Erleuchtung besteht grundsätzlich darin, sich über die Ebene der körperlichen Bedürfnisse zu erheben. Insbesondere unsere Wünsche lassen uns aus dem Paradies, dem erleuchteten Gegenwartsbewusstsein fallen.** Ein Wunsch ist eine geistige Anspruchsspannung. Wer etwas wünscht, ist immer in der Zukunft. Wünsche bringen uns aus dem erleuchteten Sein heraus.

Mit Anhaftung meine ich eine geistige Anspannung. Man steht unter dem Druck etwas haben zu wollen. **Ein Mann könnte sich zum Beispiel eine Frau und Sex wünschen. Dadurch kann er unter großem inneren Druck stehen. Sex zu leben, kann ihn für kurze Zeit vom Druck befreien. Aber der Druck kommt wieder. Leider. Je mehr er sich an guten Sex gewöhnt hat, um so schwerer kann er ihn loslassen, wenn die Zeit des Loslassens kommt. Ich weiß, wovon ich rede. Dann spürt man sehr deutlich seine Anhaftung an eine bestimmte Frau oder an die Sexualität allgemein.** Männer haften meistens am Sex an und Frauen an den Verliebtheitszuständen. Wenn kein Sex oder keine Verliebtheit da ist, spüren sie deutlich den Verlust des Paradieses.

**Sie denken dann, dass sie nur durch eine neue Frau oder einen neuen Mann in den Paradieszustand wieder herein kommen können. Das ist der große Irrweg. Das ist ein Leben aus der Sucht heraus. So wird man niemals vollständig glücklich. Äußere Dinge können einen nur für kurze Zeit glücklich machen. Alles Äußere ist vergänglich. Dauerhaft glücklich wird man nur durch sein Inneres. Man muss ins anhaftungslose Sein kommen.** Dazu ist es normalerweise förderlich Sex eher wenig als viel zu leben. Viel Sex stärkt die Suchttendenz im Geist. Zu wenig Sex kann aber auch ungünstig für das innere Glück sein. **Die Spiritualität ersetzt nicht den Sex, macht aber unabhängiger davon. Notfalls geht es dann auch ohne. Wer im Licht ruht, erhebt sich über alle Körperlichkeit.** Ich bin aber nicht grundsätzlich gegen Sex. Das möchte ich hier noch einmal ausdrücklich betonen. **Sex sollte nur mit Weisheit gelebt werden. Das ist meine zentrale Aussage.**

In Bezug auf die freie Liebe sind wir unterschiedlicher Ansicht. Das können wir aushalten, da wir beide sehr tolerante Menschen sind. **Die freie Liebe mag in einem Naturvolk gut sein, in der modernen Zivilisation macht sie nach meinen Beobachtungen die Mehrzahl der Menschen und insbesondere der Frauen unglücklich. Ich meine, dass eine glückliche Welt nur auf der Basis stabiler Beziehungen aufgebaut werden kann. Dazu sind Werte wie Weisheit, Liebe und Treue wichtig.**

## Atem-Meditation

---

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

1. Ausatmen = Wir konzentrieren uns auf das Ausatmen. Wir atmen tief ein und aus. Wir atmen alle unsere Sorgen aus. Wir geben alle unsere Sorgen an den Kosmos (Gott, das Leben) ab. Wir strecken die Hände zur Erde und schütteln sie aus: "Meine Sorgen sind ... ". Gib sie an die Erde ab: "Ich lasse

meine Sorgen los. Ich nehme die Dinge so an, wie sie sind." Bewege die Füße.

2. Einatmen = Wir konzentrieren uns auf das Einatmen. Wir visualisieren eine Sonne am Himmel und atmen Licht ein. Wir massieren das Licht in unseren Körper ein: "Positiv in meinem Leben ist ...". Wir zählen drei positive Dinge in unserem Leben auf.

3. Besinnung = Wir besinnen uns auf den tieferen Sinn des Lebens? Was ist wichtig in deinem Leben? Denke das Mantra: "Mein Weg der Weisheit ist ...".

4. "So Ham" = Wir denken "So" beim Einatmen und "Ham" beim Ausatmen. Wir konzentrieren uns auf das Atem-Mantra und laden uns so mit Atemenergie auf. Unser Geist wird ruhig und positiv. So Ham können wir übersetzen mit : "Ich bin ich. Ich bin richtig, so wie ich bin. Ich bin auf dem richtigen Weg. Ich (Ham) bin eins mit mir/meinem Leben/mit Gott (So)."

5. Atem beobachten = Wir beobachten eine Minute einfach nur unseren Atem. Wir atmen ganz normal ein und aus. Wir können den Atem im Bauch, im Brustkorb oder in der Nase beobachten. Wir konzentrieren uns auf unseren Atem und stoppen dadurch alle Gedanken. Wir entspannen uns.

## Einheit aller Religionen

-----

Maria : Jesus ist laut der Bibel (Johannes-Evangelium): »Der Weg, die Wahrheit und das Leben«. »Niemand kommt zum Vater, denn durch IHN«.

Frau AB: Bei allen abrahamitischen Religionen (Juden, Christen, Islam) ist die Idee der Toleranz wenig ausgeprägt. Das müssen wir kritisieren, und Toleranz einfordern.

Nils: **Jesus sagt nicht, dass er der einzige Erleuchtete ist und den einzigen Weg zu Gott lehrt.** Dann hätte Jesus bewusst spirituelle Meister wie Abraham, Moses und Johannes den Täufer als falsche Propheten denunziert. Jesus wollte keine eigene Religion gründen. Er erklärte ganz eindeutig: "Ich bin nicht gekommen das Gesetz (die Lehre) von Moses oder den Propheten aufzulösen, ich bin gekommen um es zu erfüllen."

**Jesus sah sich als einen Menschen, der die Bibel spirituell verwirklicht hat. Er wollte die Juden wieder zum ursprünglichen Sinn der Bibel zurückführen. Er wollte sie zum echten spirituellen Üben bringen. Viele Juden hatten sich in einer dogmatischen Auslegung der Vorschriften verrannt und verfehlten den wahren Sinn.**

Ohne erleuchtete Lehrer neigt jede Religion dazu sich im Laufe der Zeit dogmatisch zu verhärten. Die Aufgabe der Erleuchteten ist es, die Menschen wieder zum echten spirituellen Üben zu bringen. So sind die Worte "Ich bin der Weg" zu verstehen. In der Bibel steht nicht, dass Jesus der einzige Weg ist. **Jeder Erleuchtete ist ein Weg zu Gott (in das Erleuchtungsbewusstsein).**

Wenn wir die Worte von ihrem Sinn her verstehen, dann verweisen sie auf die Notwendigkeit eines erleuchteten Meisters. Die Wüstenväter (der heilige Antonius) besaßen diesen Grundsatz noch und waren deshalb erfolgreich auf ihrem spirituellen Weg. Später hat die christliche Kirche diesen Grundsatz fälschlicherweise aufgegeben.

**Wer seine Religion als die einzig Wahre bezeichnet, verstärkt die Gewalt auf der Erde. Wenn wir diesen Weg nicht beenden, wird es ewig religiös motivierte Kriege auf der Welt geben.** Wenn eine Religion denkt, dass nur sie recht hat, muss sie letztlich alle Andersgläubigen körperlich oder geistig erschlagen. Eine enge Auslegung des Satzes "Ich bin der Weg" ist falsch.

Ich verweise auf meine im Wissenschaftlichen Gottesbeweis geschriebenen Worte: "**Gott als Sohn ist jeder Erleuchtete. Er verkörpert das Gottesbewusstsein. Es gibt viele erleuchtete Menschen auf der Erde. Die Tatsache der Erleuchtung ist wissenschaftlich gut zu beweisen. Man kann die Erleuchteten befragen und ihre besonderen Fähigkeiten messen. Die Christen müssen sich allerdings von der Idee verabschieden, dass Jesus der einzige Erleuchtete (Sohn Gottes) ist.** Diese Idee ist psychologisch verständlich, wissenschaftlich aber völlig unhaltbar. Jedes kleine Kind denkt, dass sein Vater der Größte ist. Wenn man erwachsen wird, erkennt man, dass es viele Väter gibt, ebenso wie es viele Erleuchtete gibt."

Jesus und das Christentum  
-----

Klaus-Peter: Ich bin Christ, und das heißt für mich, dass [Jesus](#) der Sohn Gottes ist.

Frau AB: "**Das Christentum hat sich insofern als besonders problematisch erwiesen, als dass es sich nicht bloss im Besitz der absoluten Wahrheit wähnt, sondern auch besonders intolerant gegenüber allen anderen Religionen und Weltanschauungen ist.**"

Keine Zitate, sondern freie Fortsetzung: "Sogar untereinander sind die Christen extrem intolerant. So erkennt die katholische Kirche die evangelische Kirche nicht als Kirche an. Die Katholiken meinen, nur sie selbst würden die Eucharistie (Brot und Wein) richtig zelebrieren. Ein gemeinsames Abendmahl mit den evangelischen Christen ist verboten. Frauen werden von der katholischen Kirche nicht als vollwertige Menschen anerkannt. Sie dürfen nicht Priester werden und nur Hilfsarbeiten für die Männer ausführen.

Besonders schlimm sind **die evangelikalen Christen** (Fundamentalisten), die glauben, dass die Bibel vom Himmel gefallen ist und die Menschheit durch Adam und Eva entstanden ist. Sie sind eine Beleidigung für den menschlichen Verstand. Sie sind extrem intolerant gegenüber allen Andersdenkenden. **Sie glauben tatsächlich, dass nur sie von Gott auserwählt sind und alle anderen in die Hölle kommen.** Für wie blöd halten die Gott eigentlich? Ich würde mir doch als Gott keine Fanatiker in mein Paradies holen. Da gibt es dann doch sofort Mord und Totschlag."

Nils: Ich wollte eigentlich mal etwas Positives über das Christentum von Ihnen hören. Also, was sehen Sie positiv? Wo gibt es positive Verbindungen? Wo ist eine Zusammenarbeit möglich?

**Im zweiten Vatikanischen Konzil (1963 bis 1965) wurde von den Katholiken erklärt, dass Gott in allen Religionen zu finden ist. Es gibt eine vielfältige Zusammenarbeit insbesondere mit den Buddhisten. Yoga wurde auch Christen erlaubt.** Es gibt unter den Christen auch Tendenzen der Zusammenarbeit mit anderen Religionen (Parlament der Religionen, Ökumene, Taize).

Ich meine, dass wir eine Zusammenarbeit aller positiven Menschen brauchen, um die Verhältnisse auf der Erde zu verbessern. **Es gibt verschiedene Gruppen im Christentum. Viele Christen sind aufgeschlossen für andere spirituelle Wege. Eine Zusammenarbeit ist oft möglich. Auch das Christentum kann sich wandeln, wie wir beim zweiten vatikanischen Konzil gesehen haben. Der Absolutheitsanspruch ist theologisch falsch. Falsche Dinge kann man berichtigen, wenn man sie erkennt.** Das wäre ein großer Schritt für eine glückliche Welt.

Positives über das Christentum  
-----

Frau AB: Angehörige verschiedener Religionen können voneinander lernen. Ich setze mich mit der Bibel auseinander, obwohl diese gar nicht Bestandteil meiner Religion ist.

Nils: Liebe Frau AB! Ich möchte gerne einmal etwas Positives von Ihnen über das Christentum lesen. Oder fällt Ihnen zu Jesus nichts Positives ein? Ich stelle mir **Jesus so ähnlich wie [Sri Sri Ravi Shankar](#)** (Ihren spirituellen Meister) vor. Also müssten Sie doch begeistert von Jesus sein. Begeisterung lese ich aus Ihren Beiträgen eher weniger heraus.

Gott ist ein Ausdruck für die höhere Bewusstseinsdimension (Transzendenz), die ein Erleuchteter bei der Erleuchtung erfährt. Ein Erleuchteter lebt in Gott. Er sieht Gott als Licht in der Welt und spürt ihn als Glück, Frieden und Liebe in sich. Gott kann frau auch gerne mit dem Ausdruck Große Göttin bezeichnen. Ich finde das sehr gut. Ein Erleuchteter lebt in Gott wie ein Kind im Mutterbauch. So fühlt es sich an.

**Wollen wir nicht zusammen die Welt retten? Für mehr Toleranz, Liebe und Frieden auf der Welt eintreten. Ein paar Unterschiede zwischen uns dürfen bleiben. Sonst würde es ja langweilig werden.** Und langweilig soll es in der zukünftigen Welt nicht sein. Alle sind zwar irgendwie positiv drauf, aber sie diskutieren auch gerne über Gott und die Welt. Also vorwärts. Ich wünsche mir jetzt von Ihnen ein paar nette Worte.

Frau AB: Sie haben mich nach meiner Meinung zum Christentum befragt, und Sie haben von mir eine ehrliche Antwort bekommen. Wenn ich Sie richtig verstehe, dann sind auch Sie für Ehrlichkeit. Ich bin der Auffassung, dass es nicht zielführend ist, sich ein Christentum herbei zu fantasieren, wie es zum Beispiel Leuten wie Hans Kueng oder Uta Ranke Heinemann vorschweben könnte. Vielmehr kommt es darauf an, die real existierende Kirche so zur Kenntnis zu nehmen, wie sie ist. Da gibt es nichts zu beschönigen.

Nils: Liebe Frau Ab! Ich bin auch für Ehrlichkeit. Wenn Sie im Christentum nichts Positives finden können, so akzeptiere ich das als Ihre Meinung. Ich halte das aber für eine sehr selektive Wahrnehmung. Wie Sie bin ich für Beachtung von Minderheiten. Und da sehe ich im Christentum doch auch sehr positive Dinge. Haben Sie schon einmal von [Frere Roger](#) (Taize) gehört, der für die Einheit aller Religionen eintritt. Oder von [Bede Griffiths](#), der yogaähnliche Vorstellungen vertritt und sich für die Gleichstellung der Frau in der katholischen Kirche engagiert hat.

Auch Margot Käßmann, die sich gegen den Afghanistankrieg ausgesprochen hat, ist doch eine wundervolle Frau. Sie sollte nur nicht so streng mit sich selbst sein. Ich finde es falsch, dass sie als evangelische Bischöfin und Vorsitzende des Rates der evangelischen Kirche zurückgetreten ist, nur weil sie einmal betrunken Auto gefahren ist. Man/frau muss sich auch mal etwas gönnen können. Sie bezahlt ihre Strafe und nimmt in Zukunft eine Taxe, wenn sie sich wieder mal beim Messwein vergriffen hat. Da muss frau doch keinen Weltuntergang zelebrieren.

Natürlich ist die katholische Kirche in ihrer Mehrheit sehr konservativ. Aber Mehrheiten können sich ändern. Minderheiten können zu Mehrheiten werden. **Ich meine, wir sollten ehrlicherweise die Christen in ihrer Gesamtheit betrachten. Und dann finden wir auch sehr positive Ansätze wie zum Beispiel die Theologie der Befreiung, die in Südamerika immer noch viele Anhänger hat.** Dafür könnte sich vielleicht sogar unser strammer Antikapitalist Frank begeistern. Da wird nicht nur gebetet, sondern sehr ernsthaft für eine bessere und gerechtere Welt gearbeitet.

Menschen sind nicht perfekt  
-----

Frank: Alle Religionen sind ausschließlich »Opium fürs Volk«. In diesem religiösen Delirium lässt sich das arbeitende Volk dann gut ausbeuten und auspressen.

Lars: Die Christen waren für Kreuzzüge und Hexenverbrennungen und am 3. Reich beteiligt. Da ist

nichts Christliches an den Christen. Wenn sich also manche Christen über die Muslime aufregen: die Christen sind um kein Haar besser.

Nils: **Ich differenziere. Es gibt gute und schlechte Menschen. Es gibt gute und schlechte Christen. Frau Kässmann gehört für mich zu den Guten. Sie hat sich gegen den Krieg in Afghanistan ausgesprochen. Sie hat sehr engagiert vielen Menschen geholfen. Sie war nicht an den Kreuzzügen beteiligt. Pabst Johannes Paul II hat sich für die Verbrechen der Christen entschuldigt. Es gibt viele Christen, an denen viel Christliches ist.** Genauso wie die meisten Muslime friedliebende Menschen sind und positiv ihren Glauben leben.

**Die ursprüngliche Lehre der Christen ist gut. Wenn sich alle Menschen an die Bergpredigt halten würden, hätten wir eine bessere Welt (Mahatma Gandhi).** Richtig ist es die guten Menschen zu stärken und die Schlechten an ihrem schlechten Tun zu hindern. **Richtig ist es die positiven Kräfte im Christentum zu stärken und die schlechten Anteile zu überwinden. Die Weltgemeinschaft braucht die Christen. Ohne ein positives Miteinander der Religionen wird es keine Welt der Liebe, des Friedens und des Glücks geben. Alle positiven Menschen sollten zusammenarbeiten. Egal ob wir Yogis, Christen, Atheisten, Linke, Sozialdemokraten oder Grüne sind. Wir sollten gemeinsam die Verhältnisse auf der Welt verbessern.**

Tong: Auch ich werfe den Christen die vielen Gewalttaten vor, die sie begangen haben.

Nils: Menschen sind nicht perfekt. Auch Christen können Fehler machen. **Wichtig ist, dass wir aus unseren Fehlern lernen, sie berichtigen und in Zukunft positiv handeln.** Jesus lehrte die Liebe und die Gewaltlosigkeit. Als das Christentum im römischen Reich zur Staatsreligion wurde, gab es viele machtpolitische Verirrungen. Im zweiten vatikanischen Konzil wurde vieles berichtigt. Der Pabst hat die Menschheit wegen der vielen Verbrechen der Christenheit um Verzeihung gebeten. Die Christen haben sich vielfach zu Menschen der Liebe und des Friedens gewandelt. **Wir sollte uns nicht auf die Fehler der Vergangenheit konzentrieren, sondern gemeinsam in eine glückliche Zukunft gehen.**

Was ist Gott?

-----  
Günther: Geehrter Nils Horn, ich bin Atheist. Der Gottesglaube ist mir ein Rätsel. Ich frage mich seit meiner Kindheit, wieso ein Mensch gläubig sein kann.

Nils: Geehrter Günther, ich halte den Atheismus in einer freien Welt für eine zulässige Meinung. **Erleuchtung steht über den Begriffen Atheismus und Theismus. Gott ist eine Transzendenzerfahrung, die sich mit Begriffen nur schwer beschreiben läßt.** Auch Atheisten können zur Erleuchtung gelangen, wenn sie diesen Weg gehen wollen. **Erleuchtung bedeutet kurz übersetzt inneres Glück, Frieden und Liebe. Es ist jedem Menschen überlassen, ob er glücklich sein und Liebe und Frieden in sich spüren möchte oder nicht.**

Jana: Ich finde, dass die Bibel viel zu wörtlich genommen wird. Gott ist für mich etwas, dass bedingungslos da ist und Kraft gibt. Und Jesus ist das, was dabei herauskommt, wenn man an Gott glaubt. Im Paradies leben bedeutet, sich und seinen Weg gefunden zu haben. Gott ist unsere innere Wahrheit. An das zu glauben, für das Gott steht, führt uns auf den richtigen Weg und zu uns selbst. Religion heißt, sich an etwas zu halten, das uns zu uns selbst und zum Glück finden lässt.

Nils (Zitate aus dem wissenschaftlichen Gottesbeweis): "Gott ist durch die Tatsache der Erleuchtung zu beweisen. **Wer erleuchtet ist, kann Gott sehen und spüren. Er lebt in Gott. Er sieht Gott als eine Art Licht, das die gesamte Welt durchdringt. Er fühlt Gott als Energie um sich**

**herum und in sich. Er spürt Gott als inneres Glück, inneren Frieden und innere Kraft. Er erkennt, dass er sich in einer höheren Wahrheit befindet, die man auch als umfassende Liebe beschreiben kann.**

Es gibt Millionen Zeugen auf der Welt für die Tatsache der Erleuchtung. **Millionen Menschen in allen Kulturen und zu allen Zeiten haben die Erleuchtung erlangt. Sie alle haben die gleiche Erfahrung gemacht. Sie haben Gott nur mit anderen Worten beschrieben: Natur, Kosmos, Tao, Brahman, Nirvana, Manitu, Allah, Jahwe.**

Die bekanntesten Erleuchteten sind Jesus, Buddha, Mohammed, Moses, Laotse, Sokrates und Krishna. Auch in der heutigen Zeit leben tausende von erleuchteten Menschen auf der Welt. **Die Wissenschaft hat die Erleuchteten vielfach untersucht und ihre besonderen Fähigkeiten bestätigt.**

Es muss betont werden, dass **Gott ein Begriff aus der Wahrnehmung eines Erleuchteten** ist. Wer nie die Erleuchtung erfahren hat, kann nicht wirklich kompetent über Gott reden. Es ist als ob jemand, der noch nie geliebt hat, Gedichte über die Liebe schreibt. **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. Zur Erleuchtung zu gelangen, ist der tiefere Sinn des Lebens.**

Ansonsten kann man feststellen, dass die moderne Wissenschaft auf die Existenz Gottes hinweist. Albert Einstein hat die **Energie als Grundsubstanz des Kosmos** erkannt. Hier ist eine Nahtstelle zu Gott. Aber Gott geht noch weit darüber hinaus. Vieles wird die Wissenschaft in den nächsten Jahrhunderten begreifen.

Es gibt verschiedene Religionen auf der Welt. **Jede echte Religion gründet sich auf einen Erleuchteten: Das Judentum auf Moses, das Christentum auf Jesus, der Buddhismus auf Buddha, der Hinduismus auf viele Erleuchtete.** Religionen ohne einen erleuchteten Gründer sind keine echten Religionen (Scientology).

**Das Zentrum einer Religion ist die Erleuchtung. Religion will zur Erleuchtung hinführen.** In allen grossen Religionen gibt es verschiedene Definitionen von Gott. **Es gibt Anhänger des persönlichen und des abstrakten Gottesbegriffes.** Im Hinduismus, Buddhismus und Taoismus (chinesische Philosophie) bevorzugt man den abstrakten Gottesbegriff. Gott wird vorwiegend als eine höhere Energie, als ein Seinszustand, als Bewusstseinszustand und als Kosmos gesehen. Gott wird Brahman, Nirvana oder Tao genannt.

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 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 (Egos) und seinen Bewusstseinszustand als Sein. **Im Yoga spricht man vom Sat-Chid-Ananda, der Verbindung aus Sein-Einheitsbewusstsein-Glückseligkeit.**

Wir alle können unser Bewusstsein zur Erleuchtung hin entwickeln und **als Erleuchteter sterben. Danach können wir in der Lichtwelt der Erleuchteten bleiben oder nach einiger Zeit wieder auf die Erde zurückkehren.** Das ist nach der Aussage des Buddhismus, Hinduismus und Christentums möglich. Im Buddhismus nennt man solche Seelen Bodhisattvas, im Hinduismus Karma-Yogis (Nitya-Siddhas).

Dass es Erleuchtung gibt, ist unbestreitbar. Erleuchtung ist eine wissenschaftlich überprüfbare Tatsache. **Unterschiedlicher Ansicht kann man darüber sein, ob es ein Leben nach dem**

**Tod gibt. Der Hauptbeweis ist die Aussage der Erleuchteten. Sie können dank ihres erweiterten (gereinigten, egolosen, ruhenden) Bewusstseins ins Jenseits (in die höheren Bewusstseins-/Energiedimensionen) blicken (spüren). Sie bestätigen übereinstimmend, dass die Seele eines Menschen nach dem Tod weiterlebt.** Darauf gründen die meisten spirituellen Menschen ihr Vertrauen (auf die Worte der Bibel, des Korans, der Bhagavagita, die Texte Buddhas).

Die heutige Wissenschaft liefert viele Argumente für ein Leben nach dem Tod. **Die Nahtodforschung hat die Unabhängigkeit des Bewusstseins (Seele) vom Körper weitgehend bestätigt (Pam Reynolds-Fall). Der Tod des 16. Karmapa 1981 in einem Krankenhaus in Chicago/USA hat bewiesen, dass das Bewusstsein eines Erleuchteten auch noch nach seinem Tod in der materiellen Welt (im eigenen toten Körper, im Geist/Traum seiner Anhänger) handeln kann.** Der Karmapa konnte durch sein Bewusstsein seinen toten Körper wieder für kurze Zeit lebendig machen, die Verwesung verhindern und das Herzchakra warm halten.

**Für mich ist die genaue Kenntnis meiner früheren Leben der überzeugendste Beweis. Das Auftauchen vieler klarer Erinnerungen mit Bildern der genauen früheren Lebensumstände ist für mich nur mit einem Weiterleben der Seele nach dem Tod erklärbar. Die Bilder stammten deutlich aus vergangenen Zeiten und waren völlig neu für mich. Ich hatte noch nie etwas darüber gelesen oder entsprechende Filme gesehen.** Einzelheiten können in meinen beiden Knol-Artikel "Tod, Jenseits, Nahtodforschung, Pam Reynolds und der Karmapa-Fall" und "Reinkarnation und Reinkarnationsforschung" nachgelesen werden.

**Im Yoga ist der Glaube an ein Weiterleben nach dem Tod und an aus dem Jenseits helfende erleuchtete Meister jedem Menschen selbst überlassen.** Man kann den Yogaweg auch gehen einfach nur weil Yoga gesund ist und innere Harmonie bewirkt.

**Wir sollten den spirituellen Weg finden, den wir persönlich langfristig erfolgreich gehen können. Das kann der Weg des Yoga, des Christentums, des Buddhismus, des Glaubens an die Wahrheit oder an die Liebe sein. Wenn es ein Weg der Wahrheit und der Liebe ist und man diesen Weg konsequent zuende geht, wird man dadurch eines Tages im Licht ankommen.** Wir werden Gott sehen und Liebe, Frieden und Glück in uns haben. Das wünsche ich heute allen meinen Freunden."

Weltethos von Hans Küng

-----  
(Weltparlament der Religionen)

**Wir betrachten die Menschheit als unsere Familie. Wir streben danach, freundlich und großzügig zu sein. Wir leben nicht allein für uns selber, sondern dienen der Welt und vergessen nicht die Kinder, die Alten, die Armen, die Leidenden, die Behinderten, die Flüchtlinge und die Einsamen.**

**Wir verpflichten uns auf eine Kultur der Gewaltlosigkeit, des Respekts, der Gerechtigkeit und des Friedens. Wir streben nach einer gerechten sozialen und ökonomischen Ordnung. Unsere Erde kann nicht zum Besseren verändert werden, ohne dass das Bewusstsein des Einzelnen geändert wird. Wir plädieren für einen individuellen und kollektiven Bewusstseinswandel, für eine Umkehr der Herzen. Gemeinsam können wir Berge versetzen!**

Bede Griffiths, ein christlicher Erleuchteter

---

[Bede Griffiths](#) wurde 1906 in England geboren und starb 1993 in Indien. Er war eine große Inspiration für viele heutige Christen. Bei ihm fanden sie die Liebe, die Authentizität und den inneren Frieden, den sie schon immer gesucht hatten. Seine letzten Worte waren: *"Ich bin so glücklich, ich bin so voller Liebe. **Das ist mein Gebot, dass ihr einander liebt. In diesem Gebot ist das ganze Evangelium enthalten.**"*

**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 allen Büchern aller Religionen lernen.

Bede Griffiths erklärte, dass sich die katholische Kirche verändern müsse. Sie muss 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. Ein gutes Buch über ihn hat Shirley du Boulay geschrieben: "Überwindung der Dunkelheit" (2001).**

## Engel-Meditation

---

1. Visualisiere links von dir den blauen Engel der Kraft. Er hält einen Stock in der Hand. Was sagt dir dein Engel der Kraft heute? „Vorwärts mit Kraft. Erreiche deine Ziele. Sei ein Sieger in deinem Leben.“

2. Visualisiere hinter dir deinen Engel des inneren Friedens. Welche Farbe hat er? Welchen Gedanken gibt er dir? „Nimm die Realität an, wie sie ist. Lasse deine falschen Wünsche los. Überlasse dich dem Willen des Kosmos. Fließe positiv mit dem Leben.“

3. Visualisiere rechts von dir den Engel der Freude. Er hat ein gelbes Kleid an und hält zwei Blumen hoch erhoben in den Händen. Was sagt dir dein Engel der Freude heute? „Konzentriere dich auf das Positive in deinem Leben. Bringe so viel Freude in deinen Tag, dass du deinen Weg positiv gehen kannst. Meine Tat der Freude ist heute ...“.

4. Visualisiere vor dir deinen Engel der Liebe. Er hat ein rosa Kleid an und hält ein großes Herz in der Hand. Welchen positiven Gedanken gibt dir der Engel der Liebe? „Widme dein Leben dem Ziel einer glücklichen Welt. Schenke dein Glückswissen an deine Mitmenschen weiter. Lebe die Liebe und die Liebe lebt dich.“

5. Reibe deine Handflächen parallel aneinander vor deinem Herzchakra. Verwandle deine Welt in ein Paradies. Welcher Gedanke hilft dir, deine Welt als Paradies zu sehen? „Ich besitze den großen Schatz des Wissens vom Glück. In meiner Welt kann ich gut meinen Weg des inneren Glücks und der umfassenden Liebe gehen. Ich lebe das Glück, und meine Welt verwandelt sich in ein Paradies.“

## Anhebung des Glücksniveaus

---

Helmut: Lieber Nils! Glück können wir nicht herstellen wie ein industrielles Produkt. Glück ist nach meinem Empfinden gerade das Unplanmäßige. Dafür können wir nur offen sein.

Nils: Lieber Helmut! Das innere Glück kommt aus der Gnade. Aber der Mensch kann günstige Bedingungen für die Entfaltung der Gnade schaffen. **Nach der amerikanischen Glücksforschung kann der Mensch durch einige wenige tägliche Übungen sein allgemeines Glücksniveau um 40 % erhöhen. Erleuchtung ist eine tausendfache Erhöhung des Glücksniveaus. Dafür ist es etwas schwieriger und dauert meistens etwas länger.**

Sonja Lyubomirska ist eine der bekanntesten amerikanischen Glücksforscherinnen. Sie ist Professorin an der University of California und hat den Weltbestseller "Glücklich sein" (2008) geschrieben. Sonja fragte sich, was sie tun kann, wenn sie ein glückliches Leben bekommen möchte. **Nach dem heutigen Forschungsstand sind etwa 50 % des Glücksniveaus genetisch (durch den Körper/die Hormonproduktion) festgelegt. Etwa 10 % des Glücksniveaus sind durch die äußeren Lebensverhältnisse gegeben. 40 % des Glücksniveaus kann ein Mensch durch die Arbeit an seinen Gedanken beeinflussen (positives Denken).**

Sonja: "Trainieren Sie jeden Tag positive Gedanken und positive Verhaltensweisen. Das ist der Weg, der Sie dauerhaft glücklich macht. **Denken Sie nicht, dass es einfach ist das Glücksniveau anzuheben. Es erfordert einen festen Entschluß und einen konstanten Einsatz. Ohne Zielstrebigkeit, Hartnäckigkeit, Anstrengung und einer täglichen Motivationsübung werden Sie scheitern. Sie müssen beständig ihre Glücksübungen machen.**" Sonja empfiehlt regelmäßig Sport zu treiben, sich gesund zu ernähren und jeden Tag 20 Minuten zu meditieren.

Sonja hat ein Zwölf-Punkte-Glücksprogramm entwickelt: **1. Dankbarkeit 2. Optimismus 3. Überwinde deine negativen Gedanken** = Negative Gedanken führen zu negativen Gefühlen. Negative Gefühle beeinträchtigen die körperliche Gesundheit und zerstören das innere Glück. **4. Sei hilfsbereit** = Sonja rät einmal in der Woche eine größere gute Tat oder dreimal in der Woche eine kleine Tat zu praktizieren. **5. Pflege deine sozialen Beziehungen 6. Bewältige klug das Leid in deinem Leben 7. Vergib deinen Feinden 8. Eine positive Aufgabe 9. Lebensfreude 10. Sorge gut für deinen Körper 11. Lebe spirituell** = Spiritualität ist die Heiligung des Lebens durch einen übergeordneten Sinn. Spirituelle Menschen sind glücklicher. Das ist das klare Ergebnis der wissenschaftlichen Forschung. Sonja rät: "Finden Sie ihren spirituellen Weg. Lesen Sie jeden Tag 15 Minuten in einem spirituellen Buch. Nehmen Sie einmal in der Woche an einer spirituellen Gruppe teil. Leben Sie kreativ ihre persönliche Spiritualität." **12. Verwirkliche deine Lebensträume.**

**Wofür bist du heute dankbar? Zähl drei Punkte der Dankbarkeit auf: "Ich bin dankbar, weil ..." Geh mit Optimismus deinen Weg. Wer für das Glück aller Wesen lebt, erhält immer ein glückliches Leben. Wer in der Weisheit und in der umfassenden Liebe lebt, dessen Leben ist immer gesegnet.**

Impressum: Nils Horn, Hamburg, 2010. Eine Weitergabe des Wissens ist erwünscht. Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben. Yogi Nils :-))