

**Philosophie  
der  
Erleuchtung**

**Nils Horn**

# **Inhalt**

## **Einleitung**

**Der Sinn des Lebens  
(einfach existieren oder glücklich sein)**

**Was ist Erleuchtung**

**Innere Reinigung**

**Erleuchtung und Yoga**

**Erleuchtung und Liebe**

**Erleuchtung und Philosophie**

**Erleuchtung und Humor**

**Erleuchtung und Leben nach dem Tod**

**Erleuchtung und Paradies**

**Erleuchtung im Christentum**

**Erleuchtung im Islam**

**Buddhismus und Erleuchtung**

**Der taoistische Weg der Erleuchtung**

**Erleuchtung und Atheismus**

**Der persönliche spirituelle Weg**

**Meine Erfahrungen**

**Praktische Übungen**

**Diskussionen**

**Skandale im Yoga, Buddhismus und Christentum**



## **Einleitung**

Ich war als Jugendlicher auf der Suche nach dem Sinn des Lebens. Nach meinen Überlegungen war es der Sinn glücklich zu sein. Aber alle äußeren Dinge, Konsum, Beziehungen und Karriere machten mich nicht dauerhaft glücklich. Mit 30 traf ich auf den griechischen Philosophen Epikur. Er meinte, dass Glück sei vor allem in einem selbst zu suchen. Das entspricht der Erkenntnis der heutigen Glücksforschung, wonach 90 % des Glücks in einem Menschen selbst liegen. Man muss an sich selbst arbeiten, wenn man in seinem Leben glücklich werden will.

Nachdem ich das Ziel des inneren Glücks gefunden hatte, suchte ich in allen Religionen, Philosophien und psychologischen Systemen nach guten Techniken für den Weg des inneren Glücks. So fand ich zum Buddhismus und zum Yoga. Laut Buddhismus gibt es im wesentlichen zwei Techniken, die Meditation und die Gedankenarbeit (richtiges Denken). Die Gedanken beeinflussen die Gefühle. Wenn man Gefühle von Liebe, Frieden und Glück haben möchte, muss man die entsprechenden Gedanken pflegen. Genau so sieht es der Yoga und auch die moderne Psychologie.

## **Der Sinn des Lebens**

Der Sinn des Lebens ist es glücklich zu sein. Betrachten wir einfach die Natur. Ein Buschwindröschen möchte wachsen, sich entfalten, sich wohl fühlen. Es strebt nach dem Licht. So sollten wir es auch tun. Unseren Platz in der Welt akzeptieren. Und

dann uns einfach dem Licht zuwenden, das Licht aufnehmen und zu Licht zu werden. Die meisten Menschen streben in ihrem Leben nach Glück und möchten Leid vermeiden. Nur suchen sie es oft am falschen Ort. Sie suchen es in äußeren Dingen, obwohl laut wissenschaftlicher Forschung 90 % des Glücks aus einem selbst kommt. Wir müssen eine Glückspsyche entwickeln, wenn wir in unserem Leben glücklich sein wollen.

40 % des inneren Glücks kann ein Mensch durch relativ einfache tägliche Maßnahmen bewirken. Wenn wir das positive Denken üben, etwas Sport treiben und etwas meditieren, kommen wir schnell in ein positives Bewusstsein. Das höchste Glück ist nach meiner Erfahrung in der Erleuchtung zu finden. In der Erleuchtung ändert sich unser Bewusstsein vollständig. Wir bekommen ein Glücksbewusstsein. Wir spüren Frieden, Liebe und Glück in uns. Wir brauchen uns nicht um positives Denken zu bemühen. Wir denken von alleine positiv.

Es gibt viele Stufen der Erleuchtung. Jeder kann auf seine Art diesen Weg gehen. Bereits das Ziel gibt einem Menschen eine positive Orientierung in seinem Leben. Wenn das Unterbewusstsein auf das Ziel programmiert ist, wird es auch irgendwann die Erleuchtung erreichen. Wie schnell wir zur Erleuchtung kommen hängt grundsätzlich davon ab wie intensiv wir praktizieren. Es hängt aber auch von unserem persönlichen Potential ab. Manche Menschen gelangen schnell zur Erleuchtung und bei manchen dauert es lange.

Jesus kam nach einer Energieübertragung von Johannes dem Täufer in 40 Tagen zur Erleuchtung. Bei Buddha dauerte es sechs Jahre. Swami Sivananda meditierte neun Jahre intensiv und erreichte das Ziel. Egal wie lange es dauert, es lohnt sich immer. Erleuchtung ist der tiefere Sinn des Lebens. Jeder sollte im Rahmen seiner Möglichkeiten nach Erleuchtung streben. Wenn wir davon ausgehen, dass das Leben nach dem Tod weitergeht, ist keine Übungszeit vergebens.

*Wikipedia: Die Frage nach dem Sinn des Lebens ist eng verbunden mit den Fragestellungen „Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Warum sind wir hier auf Erden?“ und weiter: „Wie sollen wir leben, um unseren Daseinszweck zu erfüllen?“ Hierbei wird diskutiert, ob diese durch eine äußere Institution vorgegeben ist, etwa ein göttliches Gebot, ob ein bestimmtes Verhalten der Natur entspringt, dass z. B. der Mensch dem Zweck der Fortpflanzung oder der Arterhaltung folgt, oder ob er gefordert ist, autonom ein selbstbestimmtes Leben zu führen und sich einen Lebensweg zu wählen, den er als sinnvoll erachtet.*

*Zumeist wird die Frage nach dem Sinn des Lebens so verstanden, dass nach einem bestimmten Zweck gefragt wird, dem das Leben dienen soll, oder nach einem bestimmten Ziel, das angestrebt werden soll. Man kann aber bezweifeln, ob eine vernünftige Antwort überhaupt möglich ist. Günther Anders hat dazu geschrieben: „Warum setzen Sie eigentlich voraus, dass ein Leben, außer da zu sein, auch noch etwas haben müsste oder auch nur könnte – eben das, was Sie Sinn nennen?“*

*Nach Viktor Frankl kann der Mensch seinem Leben prinzipiell in jeder Situation Sinn abgewinnen oder geben, solange er bei Bewusstsein ist. Der ehemalige KZ-Häftling zieht aus dem Holocaust die Schlussfolgerungen: „Wer ein Warum zu leben hat,*

*erträgt fast jedes Wie.“*

*Steht die eigene Person im Zentrum der Suche nach dem Lebenssinn, so können Wünsche nach Befriedigung körperlicher, materieller, sozialer und geistiger Bedürfnisse dominieren. Der Sinn kann z. B. im Streben nach Macht, Besitz, Ansehen, sowie Fortpflanzung, erfüllter Partnerschaft oder Selbstverwirklichung gesehen werden. Eine andere Ausprägung liegt vielleicht in der Suche nach Erkenntnis oder persönlicher Entwicklung.*

*Hermann Hesse formulierte hierzu: „Sinn erhält das Leben einzig durch die Liebe: das heißt: je mehr wir zu lieben und uns hinzugeben fähig sind, desto sinnvoller wird unser Leben.“ Ähnlich ausgerichtet ist die Formulierung von Dag Hammarskjöld: „Wage das Ja – und Du erlebst Sinn. Wiederhole das Ja – und alles bekommt Sinn. Wenn alles Sinn hat, wie kannst Du anderes leben als ein Ja.“*

*Wird die Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens nicht in menschlichen Belangen gesucht, so kann sie auch in philosophischen oder spirituellen Angelegenheiten gefunden werden. Möglicherweise stehen die Suche nach Erleuchtung oder das Streben nach der Vereinigung mit dem Absoluten bzw. Gott im Mittelpunkt. Zu diesem Zweck könnte etwa Philosophie studiert, einer bestimmten Religionsgemeinschaft beigetreten, ein spezieller spiritueller Weg beschritten oder einem geistigen Vorbild nachgefolgt werden.*

*Der Wegfall der Wertesysteme in der westlichen Hemisphäre hat im Verlauf der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts zu einem gesellschaftlichen Phänomen geführt, das häufig als allgemeine Sinnkrise bezeichnet wurde. In ihrem Gefolge gewannen auch skeptische Positionen stark an Bedeutung.*

*Der moderne Hedonismus betont in der Nachfolge der Utilitaristen und klassischen Hedonisten das Erleben und Erstreben von sinnlicher Lust. Der Lebenssinn liege in der Befriedigung von Bedürfnissen. Intensive, reizvolle und angenehme Lustempfindungen werden aktiv gesucht und nach Möglichkeit gesteigert. Die Verrechnung von Lust und Unlust soll dabei für das Individuum möglichst zu jedem Zeitpunkt ein positives Gesamtergebnis aufweisen.*

*An Aristoteles anknüpfend stellt Martha Nussbaum die Frage nach einem guten Leben in den Mittelpunkt ihres Denkens. Sie warnt vor der Zerbrechlichkeit des guten Lebens und hat ein Konzept entworfen, in dem sie konkret zu bestimmen versucht, welches die Befähigungen sind, die ein Mensch benötigt, um ein gutes Leben führen zu können.*

## **Was ist Erleuchtung**

*Wikipedia: Erleuchtung bezeichnet eine religiös-spirituelle Erfahrung, bei der jemand den Eindruck erhält, sein Alltagsbewusstsein sei überschritten worden und er habe eine besondere, dauerhafte Einsicht in eine – wie auch immer geartete – gesamtheitliche Wirklichkeit erlangt. Über die Vorgänge, die mit dem Begriff Erleuchtung im religiösen Sinn bezeichnet werden, und die Gründe ihres Auftretens gibt es unterschiedliche Auffassungen, die mit dem jeweiligen philosophischen oder*

*religiösen Hintergrund des Beurteilenden zusammenhängen. In manchen Fällen wird Erleuchtung als spontan eingetretener Durchbruch oder als aus eigener Kraft erlangtes Endergebnis eines Prozesses geistiger Übung und Entwicklung aufgefasst, nach anderen Interpretationen ist sie göttlicher Gnade zu verdanken.*

*In den europäischen Traditionen wird Erleuchtung oft zu den mystischen Erfahrungen gezählt. Besonders unter den orthodoxen Mönchen ist die individuelle Erleuchtung nach wie vor ein wichtiges Ziel; Erleuchtete werden auch von den Laien gern aufgesucht und genießen vor allem als Geistliche Väter und Starzen äußerst hohes Ansehen. Helligkeit und Lichterscheinungen sind in diesem Kontext in allen christlichen Kirchen bekannt und finden sich auch in den ikonographischen Darstellungen (Heiligenscheine) und auch in Nahtodberichten. In diesem Zusammenhang wird vielerorts die Verklärung Jesu am Berg Tabor verstanden, wonach drei Jüngern ein Vorausblick auf das Paradies gegeben wird, in dem der Mensch im erleuchteten Zustand, also ausschließlich in der vollkommenen Liebe Gottes, leben wird.*

Erleuchtung ist eine besondere Qualität von Bewusstsein. Es ist der beste erreichbare Zustand. Erleuchtung entsteht, wenn die inneren Verspannungen (Ängste, Süchte, Anhaftungen, Stress, Neurosen, Energieblockaden) im Bewusstsein gereinigt sind. Die meisten Menschen im Westen haben viele innere Verspannungen. Deshalb dauert die innere Reinigung oft ziemlich lange. Zuerst kommt man normalerweise für kurze Zeit in die Erleuchtung und irgendwann wird es ein Dauerzustand. Es läuft oft viel falsch auf dem Weg der Erleuchtung. Viele Menschen üben falsch. Sie praktizieren formal und ohne inneres Gespür. So wird nichts gereinigt. Viele üben zu wenig. Viele haben nicht genug Ausdauer. Viele kennen nicht den für sie persönlich effektiven Weg. Manche strengen sich zu sehr an und manche zu wenig. Viele haben keinen erleuchteten Meister. Das Hauptproblem aber ist, dass die meisten Menschen gar nicht wirklich die Erleuchtung wollen. Sie glauben nicht an das große Glück und begnügen sich mit dem kleinen Glück und oft sogar mit einem Scheißleben. Sie denken es geht nicht anders. Es geht immer anders. Jeder kann den Weg der Erleuchtung gehen. Jeder kann ein glückliches und erfülltes Leben haben. Aber es gibt viele Fallen. Nur mit klarem Verstand und innerem Gespür findet man den Weg.?

Erleuchtung ist nicht beschreibbar. Damit Erleuchtung begreifbar wird, beschreibe ich sie als Stufenweg. Auf der ersten Stufe spürst du Frieden, Glück und Harmonie in dir. Du bist im Einklang mit dir und der Welt. Wenn die spirituelle Energie in dir zunimmt, gibt es einen Bewusstseinsumschwung. Du trittst ins erleuchtete Sein. Du verlierst dein Ego und deine Ich-Identität. Du wirst reines Bewusstsein und empfindest dich als alles. Du denkst von der Einheit und nicht vom Ego her. Das kann man nicht begreifen, wenn man immer nur vom Ego gedacht hat. Wenn du kein Ego mehr hast, erlangst du großen inneren Frieden. Dich berührt nicht mehr wirklich, was mit dir geschieht. Du nimmst dich nicht mehr wichtig. Und in dir entsteht eine grundlegende Positivität. Du denkst grundlegend positiv.

Aber auch dann kannst du dich noch weiter entwickeln. Du kannst deine Chakren öffnen und unermesslich in den Gefühlen Gleichmut, Kraft, Glück und Liebe wachsen. Du kannst besondere Fähigkeiten entwickeln wie Allgegenwart. Du kannst dich mit anderen Menschen energetisch verbinden, sie heilen und ihnen Kraft schicken. Bis du eines Tages in der Lage bist allen Wesen optimal spirituell zu helfen und alle ins Licht zu bringen, die sich geistig mit dir verbinden.

Erleuchtung ist ein Glück besonderer Art. Ich bezeichne es als glückselige Energie. Diese Energie steht über den weltlichen Erfahrungen von Glück, Freude und Leid. Man kann voll glückseliger Energie sein und gleichzeitig auch in der Trauer oder im Mitgefühl. Man nimmt das weltliche Leid wahr und erhebt sich durch die Erleuchtungsenergie gleichzeitig über das Leid. Man nimmt weltliche Freude und Genuss wahr und steht gleichzeitig darüber. Ein Erleuchteter erfährt Regen und Sonne, aber er ist durch sein inneres Glück und seinen inneren Frieden relativ unabhängig davon. Man lebt im Schwerpunkt in einer höheren Dimension aus Licht.

Wart ihr schon mal erleuchtet ?

Aus [http://www.paranormal.de/ballabene/okkultes\\_weltbild/erleuch.htm](http://www.paranormal.de/ballabene/okkultes_weltbild/erleuch.htm)  
Muriel (40): Hallo zusammen, wer von Euch ist schon mal in den Zustand der "Erleuchtung" gekommen? Habt Ihr Euch lange dafür vorbereitet? Und was hat sich danach für Euch geändert? Mich hat's ohne irgendwelche Vorbereitung oder bestimmte Glaubensansichten in einer Unterzuckerung (bin Diabetiker) erwischt. Danach hat sich mein Leben und auch meine Ansichten ziemlich geändert. Man kann die Erleuchtung auch durch Meditation erreichen. Die Gedanken ausschalten. An nichts denken. Weder an die Vergangenheit, noch an die Zukunft. Dadurch hört man auf zu erschaffen. Ich war in diesem Augenblick in einer Art anderer Dimension. Es war alles klar. Warum alles passiert. Nicht ist umsonst, alle Handlungen haben einen Sinn. Schwer zu beschreiben. Alles war ganz leicht. Alle Sorgen waren weg. Es war, als wenn ich mir alles aus einer anderen Sicht anschaute. Irgendwann war ich dann wieder im "Hier" und "Jetzt". Danach habe ich angefangen nach "Gott" zu suchen und nach einer Erklärung, was dieses Erlebnis war. Es scheint mir so, als wenn ich auf meine Fragen Antworten in Form von Büchern bekommen hätte. Aber jeder muss seinen Weg finden. Deshalb interessiert es mich, was vielleicht andere in dieser Richtung schon erlebt haben.

Stefan (40): Gemeinsam an diesen Situationen ist, dass ich die Realität irgendwie anders erlebe. Diese Situationen kommen sowohl in der Meditation als auch im Alltag vor. Es kommt immer wieder ein Puzzlestück hinzu. Und so bleibt es eine Reise. Mittlerweile weiß ich wohin die Reise letztendlich führt. Ich habe es nicht besonders eilig anzukommen, weil es noch so viel für mich zu lernen gibt.

Litizia (21): Ich bin schon mal in den Zustand der Erleuchtung gekommen, obwohl ich das vorher nie angestrebt hatte. Ich dachte man müsste Jahrzehnte lang meditieren um sowas zu erleben. Geändert hat sich danach viel in meinem Leben, vorwiegend



mein Weltbild und mein Glaube. Ich habe angefangen zu glauben, dass wir alle in Wirklichkeit Eins sind.

Ich kam während meiner Erleuchtung in die Situation das Universum von Außen zu betrachten als das was es wirklich war, eine einzige Seele, ein einziges Bewusstsein, das durch Gefühle als Aspekte von Liebe seine Welt aus sich selbst heraus erschafft. Das heißt, dass es in Wirklichkeit nur die drei Dinge gibt: Bewusstsein (Information), Liebe (Energie) und Raum (Kosmos). Das Bewusstsein teilte sich in viele Bewusstseinen auf. Es wurde in Lebewesen geboren, um sich dann die Frage zu stellen: "Wer bin ich in Wirklichkeit?" Aber es ist schwierig für mich jeden Tag daran zu denken, dass es so ist.

Sole: Frieden wird in die Herzen der Menschen kommen, wenn sie ihre Einheit mit dem Universum erkennen. (Indianische Weisheit)

(Ramana Mahrishi:) "Was geschah, war, daß meine Wünsche und mein Ego von mir gingen. Wie und weshalb, das vermag ich nicht zu sagen - und daß ich fortan in der Weite zeitlosen Friedens lebte. Manchmal verharrte ich mit geschlossenen Augen, und wenn ich sie öffnete, sagten die Leute, ich sei aus meiner gesegneten Meditation gekommen. Doch ich kannte den Unterschied zwischen Meditation und Nichtmeditation überhaupt nicht. Ich lebte einfach, ein ruhiger Zeuge all dessen, was um mich geschah, fühlte mich jedoch niemals aufgerufen, aktiv einzugreifen. Nie konnte ich den Drang empfinden, etwas zu tun, außer zu sein, einfach zu sein."

## **Innere Reinigung**

"Selig sind die im Herzen Reinen, denn sie werden Gott schauen" (Bergpredigt). So ist es bei mir. Es lösen sich viele Energieblockaden und ich gelange in ein Leben im Gott. Dieser Reinigungsprozess ist ein spiritueller Durchbruch. Es ist ein langanhaltender und mühevoller Prozess. Heute sitze ich in meinem Garten, das Glück ist in mir und ich sehe Gott in der Welt um mich herum.

Die Menschen sind unterschiedlich. Und so ist es auch mit dem spirituellen Weg. Manche Menschen haben starke Reinigungsprozesse und andere nicht. Wenn man von vielen Leben ausgeht, ist das gut erklärbar. Manche Menschen haben schon früh den spirituellen Weg gefunden und gehen langsam Schritt für Schritt voran. Auf diesem Weg geht die Reinigung langsam vonstatten und es gibt nur wenige Reinigungsprozesse. Ich denke bei den meisten Menschen ist das so. Dann gibt es Menschen wie ich, die viele Leben nach dem für sie passenden spirituellen Weg gesucht haben. Wenn sie ihn gefunden haben, wollen sie schnell das Ziel eines Lebens die Erleuchtung (das innere Glück) verwirklichen. Sie gehen einen radikalen Weg und lösen schnell viele innere Verspannungen auf. Dabei kann es dann zu heftigen Reinigungsprozessen kommen.

Manche Menschen sind relativ friedlich durch ihre früheren Leben gegangen. Da gibt

es dann nicht so viel zu reinigen. Andere haben viele Verletzungen und Traumata erlebt. Da gibt es dann viel aufzulösen.

Wenn man nicht an frühere Leben glaubt, dann kann man die Verspannungen mit dem jetzigen Leben und insbesondere mit den Kindheitserfahrungen erklären. Wer seelisch in der Kindheit sehr verletzt worden ist, und das trifft für viele heutige Menschen zu, die zu wenig Liebe und zu viel Stress bekommen haben, dann sind viele Blockaden aufzulösen, bevor sich das innere Glück entfaltet. Wer eine liebevolle Kindheit gehabt hat und auch später in der Schule und im Beruf und in seiner Beziehung keine großen Verletzungen erlebt hat, der braucht nicht viel in sich zu reinigen. Das trifft aber nur für sehr wenige Menschen in der heutigen stressreichen westlichen Welt zu.

Letztlich muss man sich so annehmen wie man ist. Man startet von dem Punkt wo man gerade steht. Das Ziel ist klar. Der Sinn des Lebens ist die Entwicklung von Liebe, Frieden, Glück, Erleuchtung und Verwirklichung des höheren Selbst (der eigenen Göttlichkeit, Buddhaschaft). Wenn man das Ziel erkannt hat, dann kann man überlegen, wie schnell man es erreichen möchte und welchen Weg man gehen will. Ich bevorzuge einen mittleren Weg. Ich lebe ausreichend die Freude und versuche die Reinigungsprozesse gering zu halten. Aber es gibt Zeiten, da sind sie etwas stärker.?

## **Der spirituelle Tagesplan**

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

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

Ein spiritueller Mensch spürt genau, wann er welche Technik braucht. Wenn der Körper schlaff wird, geht er spazieren. Wenn der Geist zu unruhig ist, macht er etwas Yoga oder meditiert. Wenn der Geist sich gegen den spirituellen Weg wehrt, liest er

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

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

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

## **Erleuchtung und Yoga**

Die Erleuchtung ist das Zentrum des Yoga. Beim Yoga geht es darum durch körperliche und geistige Übungen die Erleuchtung zu verwirklichen. Allerdings gibt es viele verschiedene Wege zu diesem Ziel. Im westlichen Yoga dominiert die Konzentration auf Yoga als eine Form der Gymnastik. Auf die Erleuchtung zielen nur wenige Yogaschulen im Westen ab. Und selbst wenn Yoga und Spiritualität verbunden wird, dann gehen doch nur sehr wenige westliche Yogis ernsthaft den Weg der Erleuchtung.

Das Zentrum der Satsang-Bewegung (Advaita) ist das regelmäßige Treffen mit einem erleuchteten Meister. Hier sind Meister wie Ramana Maharshi (der Grundguru), Papaji (der Begründer), Gangaji, Samarpan, Mooji und weitere (die Schüler) zu nennen. Durch den Satsang wird vom Erleuchteten Energie übertragen, die die Teilnehmer zur Erleuchtung bringen können.

Ich selbst habe Meister wie Mutter Meera, Amma, Gangaji, Samarpan, Pyar und ShantiMayi getroffen. Manchmal geriet ich dabei spürbar in tiefe spirituelle Energien bis zur Erleuchtung hin. Ich halte es für wichtig, dass ein spirituell Suchender mindestens einmal in seinem Leben den Darshan eines erleuchteten Meisters hat.

Manche Meister wie Swami Sivananda, Vishnudevananda, Anandamayi Ma, Amritanandamayi und Sai Baba sind mir in Träumen erschienen. Sie haben mir im Traum Einweihungen, Belehrungen und Energieübertragungen gegeben.

Meister-Yoga ist für mich ein wichtiger Bestandteil meines spirituellen Weges. Mit einem Meister verläuft der Weg leichter und gefahrloser. Man ist immer geschützt und geführt, wenn man sich regelmäßig mit seinem Meister durch Gebete, Mantrien und Bücher verbindet.

*Wikipedia: Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die geistige und körperliche Übungen umfasst. Der Begriff Yoga (anjochen) kann als spirituelles Üben („Anspannen“) und als Hinweis auf das spirituelle Ziel (Erleuchtung, Verbindung mit Gott) verstanden werden.*

In der indischen Philosophie werden verschiedene spirituelle Ansichten vertreten. Im Wesentlichen gibt es zwei große Richtungen. Die eine Richtung ist der Dualismus (Samkhya) und die andere der Nichtdualismus (Advaita Vedanta). Der Dualismus sagt, dass es Gut und Böse auf der Welt gibt. Es gibt Gott (das Licht) und die Welt (das weltliche Leben). Der Mensch sollte das Böse vermeiden und das Gute tun. Wir sollten gemeinsam eine Welt der Liebe, des Friedens und des Glücks aufbauen. Der Nichtdualismus behauptet, dass es nur Gott gibt (alles besteht aus Licht). Die äußere Welt sei ein Traum (Maya). Nur die Erleuchtung sei wichtig.

Beide Positionen sind richtig (Amma). In der Erleuchtung erfährt der Mensch, dass alles nur aus Bewusstseinsenergie (Licht) besteht. Gott ist eine Ebene über allen Gegensätzen. Wer zur Erleuchtung gelangen will, der sollte seine Gedanken beruhigen und alle Anhaftungen an äußere Dinge (Genuss und Leid) überwinden. Gleichzeitig gibt es innerhalb der Bewusstseinsenergie verschiedene Ebenen (Bereiche). Es gibt auch die materielle Welt. Ein spiritueller Mensch sollte in beiden Bereichen (in der Lichtebene und in der materiellen Ebene) gut leben können. Unser Körper kann uns helfen zur Erleuchtung zu gelangen. Es ist der Erleuchtung aller Wesen förderlich, wenn wir eine Welt der Liebe, des Friedens und der Weisheit aufbauen. Gleichzeitig sollte man sich aber nicht zu sehr abhängig von der Welt der Materie machen. Man sollte sich in Gott (im Wesentlichen) verankern, um seinen inneren Frieden und sein inneres Glück zu bewahren. Der Weg des inneren Glücks ist ein schmaler Grat, auf dem man klug mit dem äußeren Leben tanzt und seinen Geist mit seinen spirituellen Übungen immer im positiven Bereich hält.

Die Grundlage des Yoga ist das Yoga-Sutra von Patanjali. Darin stellt der erleuchtete Yogaweise Patanjali zehn Grundsätze für den Weg der Erleuchtung auf. Die Verankerung in diesen zehn Grundsätzen fördert die Zielerreichung.

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.

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

6. Verehrung des spirituellen Ziels (Ishvara, die persönliche Gottheit) = 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. Sorge gut für dich selbst. Lebe aus der Ruhe heraus (Brahma) und im täglichen spirituellen Üben (Shiva). Sende allen Wesen Licht und wünsche eine glückliche Welt (Vishnu).

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.

8. Zielstrebigkeit (Tapas) = Ein klarer Entschluss (Gelöbnis), ein klarer Lebensplan und ein konsequenter Weg des Übens. Tapas bedeutet ein diszipliniertes Leben zu führen. Wer eine klare Zielorientierung und Ausdauer hat, der siegt auf dem spirituellen Weg.

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.

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 ...(Ich bin zufrieden mit mir, weil ich konsequent meinen spirituellen Weg gehe.)"

## **Erleuchtung und Liebe**

Es gibt verschiedene Wege der Erleuchtung. Grundlegend können wir den Weg der

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

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

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

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

Ich bin seit vielen Leben auf der Suche nach der großen und dauerhaften Liebe. Durch die Träume von meinen früheren Leben erkannte ich, dass ich immer falsch gesucht habe. Auf dem Weg der weltlichen Liebe (Mutter, Partnerin, Kinder) ist die große Liebe nicht dauerhaft zu verwirklichen. Weltliche Liebe beruht auf dem Ego und der Sucht. Sie zerstört sich irgendwann selbst. Verliebtheit endet und dann dominiert das Ego in einer Beziehung. Die Liebe hat keine Chance zu wachsen. Dabei kann das Herzchakra unermesslich geöffnet werden. Das geschieht aber nur auf dem Weg des Karma-Yoga (Bodhisattva-Weg). Wir leben im Schwerpunkt aus dem

Geben heraus. So fördern wir nicht unser Ego, sondern die Liebe. Den Weg des Gebens (Gutes tun) können wir in einer Beziehung oder auch alleine gehen. Wichtig ist nur, dass wir beständig an unserem eigenen inneren Glück (unserer Erleuchtung) arbeiten und gleichzeitig im Schwerpunkt im Geben leben. Das Geben muss nicht groß sein, aber es muss unser Schwerpunkt sein. Wichtig beim Weg der Liebe ist, dass die Liebe umfassend ist. Wenn wir unsere Liebe auf unseren Partner, unsere Kinder, unsere Gruppe oder unser Volk beschränken, ist es nicht der wirkliche Weg der Liebe. Er führt nicht in ein Einheitsbewusstsein.

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

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

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

Wie kommen wir zur Erleuchtung? Das ist ganz einfach. Wir finden ein spirituelles

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

<https://www.youtube.com/watch?v=aHg37akSsZc>

*(Zitat Nythiananda) Wenn du nicht einmal die gewöhnliche Liebe erfahren hast, dann vergiss Gott, du kannst ihn nicht erfahren. Du kannst Gott nicht erfahren, wenn du nicht zuerst die gewöhnliche Liebe, das was du unter Liebe verstehst, erfahren hast. Du wirst nicht verstehen, was mit dir passieren wird, wenn du verliebt bist. Nur wenn du erfahren hast, was mit dir geschieht, wenn du in ein Objekt oder eine Person verliebt bist, dann bist du in der Lage, deine Aufmerksamkeit auf die Erfahrung zu richten. Statt die Aufmerksamkeit auf das Objekt oder die Person zu richten, richte deine Energie auf die Erfahrung selber. Wenn du nicht diesen Raum des Verliebtseins erfahren hast, ist es unmöglich, Gott zu erfahren. Ausser wenn du Erfahrungen ausserhalb deinen auf Logik basierenden Beziehungen gemacht hast, jenseits deiner logischen Kalkulation. Richte die Aufmerksamkeit auf die Erfahrung selber, das wird auf natürliche Weise dich auf dich selber richten/ zu dir selber bringen. Diese Liebe wird dich zu deinem Wesen führen. Die Liebe kann dich zum Objekt oder zum Subjekt führen. Es ist eine Brücke, sie kann dich in Richtung Objekt führen oder dem Subjekt. Wer dieses Tor der Liebe verwendet, um zum SUBJEKT zu gelangen, zu sich selbst, wird erleuchtet werden. Du befreist dich selber und die andere Person. Wer dieses Tor der Liebe verwendet, um zum OBJEKT, zur anderen Person zu gelangen, der kettet sich selber an und die andere Person auch. Richte deine ganze Aufmerksamkeit auf die Erfahrung selbst, nicht auf das Objekt, und benütze diese Erfahrung als Tor zum Göttlichen, zu deinem Selbst.*

<https://www.eckhartolle.de/media/interviews/beziehungen-wahre-liebe-und-die-transzendenz-der-dualitaet-19>

*(Zitat Eckhart Tolle): Was im normalen Sprachgebrauch "Liebe" genannt wird, ist eine Strategie des Egos, um Hingabe zu vermeiden. Du erwartest, dass ein anderer dir etwas gibt, das du nur durch Hingabe erhalten kannst. Dein Ego benutzt diesen Menschen als Ersatz, damit du dich nicht hingeben musst. Die spanische Sprache ist in dieser Hinsicht am ehrlichsten: Sie benutzt denselben Ausdruck, te quiero, für "ich liebe dich" und "ich will dich haben". Jemanden zu lieben oder ihn haben zu wollen ist für das Ego dasselbe, während die wahre Liebe weder Haben wollen noch Besitzansprüche kennt und auch nicht versucht, den Partner zu ändern. Das Ego sucht sich einen Menschen aus und macht ihn zu etwas Besonderem. Es benutzt diesen Menschen, um die ständige unterschwellige Unzufriedenheit zu überdecken, das Gefühl, "nicht genug" zu haben oder zu sein, sowie den Zorn und den Hass, die immer damit einhergehen. Sie alle sind Facetten eines unterschwelligen, tief in jedem Menschen verborgenen Gefühls, das unvermeidlich mit dem Ego-Zustand*



zusammenhängt.

*Wenn das Ego etwas herausgreift und sagt: "Ich liebe diese Sache", versucht es unbewusst, tief sitzende Gefühle zu überdecken, die immer mit ihm zusammen auftauchen: Die Unzufriedenheit, den Verdruß, das vertraute Gefühl, mangelhaft zu sein. Eine Zeitlang funktioniert der Trick auch. Doch es ist unvermeidlich, dass der Mensch, den du ausgewählt oder zu etwas Besonderem gemacht hast, deinen Schmerz, deinen Hass, deine Unzufriedenheit oder deinen Verdruss (die alle auf dem Gefühl basieren, nicht genug oder nicht vollständig zu sein) irgendwann nicht mehr überdeckt. Dann kommt das überlagerte Gefühl wieder zum Vorschein und du projizierst es letzten Endes auf den Menschen, den du herausgepickt und zu etwas Besonderem gemacht hattest - von dem du erwartest, dass er dich "retten würde". Plötzlich wird aus Liebe Hass. Das Ego erkennt nicht, dass der Hass eine Projektion des universalen Schmerzes ist, den du in dir trägst. Es glaubt, der andere sei die Ursache des Schmerzes. Es erkennt nicht, dass der Schmerz aus dem allgegenwärtigen Gefühl entspringt, nicht mit deinen eigenen Tiefen verbunden zu sein, nicht eins mit dir zu sein.*

*Das Objekt deiner Liebe kann wechseln, es ist so auswechselbar wie jedes Wunschobjekt des Egos. Manche Menschen gehen durch viele verschiedene Beziehungen. Sie ver- und entlieben sich viele Male. Sie lieben den anderen solange, bis es nicht mehr funktioniert, denn keiner kann den universalen Schmerz für immer abdecken.*

*Allein die Hingabe kann dir geben, was du vom Objekt deiner Liebe erwartest. Das Ego hält die Hingabe für unnötig, schließlich liebst du ja diesen Menschen. Das ist natürlich unbewusst. Sobald du vollkommen annimmst, was ist, taucht etwas in dir auf, das von den Wünschen des Egos überdeckt wurde: Tiefer, innerer Frieden, Stille, Lebendigkeit - das Bedingungslose, das du in deiner Essenz bist. Das ist es, was du im Objekt deiner Liebe gesucht hast. Dich selbst. Wenn das geschieht, ist eine vollkommen andere Art der Liebe gegenwärtig, die der Polarität von Liebe und Hass nicht unterliegt. Sie pickt sich keinen speziellen Menschen oder Gegenstand aus. Es ist im Grunde absurd, sie mit demselben Wort zu bezeichnen. Nun kann es passieren, dass du sogar in einer normalen Liebe-Hass-Beziehung gelegentlich in den Zustand der Hingabe eintauchst. Für einen kurzen Augenblick geschieht es: du erlebst die tiefe, universale Liebe und die vollkommene Akzeptanz, die manchmal sogar in einer vom Ego geprägten Beziehung durchscheinen kann. Bleibt diese Hingabe jedoch nicht bestehen, wird sie schnell wieder von den Mustern des Egos überdeckt.*

*Immer, wenn du das annimmst, was ist, taucht etwas auf, das tiefer ist als das, was ist. Ganz gleich, ob du im schrecklichsten inneren oder äußeren Dilemma, in den schmerzlichsten Gefühlen oder Situationen gefangen bist: Sobald du akzeptierst was ist, gehst du darüber hinaus. Sogar Hass wird transzendiert, sobald du annimmst, dass du ihn empfindest. Dann ist der Hass vielleicht noch da, aber du bist an einem tieferen Ort angekommen, wo er dir nicht mehr so viel ausmacht.*

*Das gesamte Universum der Phänomene existiert aufgrund der Spannung zwischen Gegensätzen. Heiß und kalt, Wachstum und Verfall, Gewinn und Verlust, Erfolg und Versagen - die Polaritäten sind Teil der Existenz und natürlich auch Teil jeder Beziehung. Auf der Ebene der Form können wir die Polaritäten nie loswerden. Doch durch Hingabe können wir sie transzendieren. Dann sind wir in Kontakt mit einer tieferen Ebene in uns selbst, auf der es keine Polaritäten mehr gibt. Auf der äußeren Ebene bestehen sie weiter. Doch wenn du in einem Zustand der Hingabe und der Akzeptanz bist, manifestieren sich die Polaritäten in deinem Leben selbst im Außen auf andere Weise, milder, sanfter.*

*Je unbewusster du bist, desto mehr bist du mit den Formen identifiziert. Im Grunde bedeutet Unbewusstsein, mit Formen identifiziert zu sein - mit äußeren Formen (Situationen, Orte, Ereignisse oder Erlebnisse), oder mit Gedankenformen und Emotionen. Je mehr du an den Formen klebst, desto geringer ist deine Hingabe und desto extremer, gewalttätiger oder heftiger erlebst du die Polaritäten. Es gibt Menschen auf diesem Planeten, die quasi in der Hölle leben, und auf demselben Planeten gibt es Menschen, die ein relativ friedliches Leben führen. Die Menschen, die im Frieden leben, erleben immer noch die Polaritäten, aber auf viel mildere Weise und nicht so extrem, wie viele andere. Es verändert sich also die Art und Weise, wie man die Polaritäten wahrnimmt. Die Polaritäten selbst können nicht aufgehoben werden, aber man könnte sagen, dass das gesamte Universum etwas milder, etwas freundlicher wird. Es ist dann nicht mehr so bedrohlich. Die Welt sieht dann nicht mehr so feindlich aus, wie in der Sichtweise des Egos.*

*Innen und außen sind letzten Endes eins. Wenn du die Welt nicht länger als feindlich betrachtest, gibt es keine Angst mehr, und wenn keine Angst mehr da ist, denkst, sprichst und handelst du anders. Liebe und Mitgefühl erscheinen, und sie haben eine Wirkung auf die Welt. Selbst wenn du in einer Konfliktsituation steckst, fließt weiterhin Frieden in die Polaritäten. Es verändert sich also etwas. Manche Lehrer oder Lehren sagen, es verändere sich nichts. Das ist nicht richtig. Etwas sehr Wichtiges verändert sich. Das, was jenseits der Formen ist, scheint durch die Form hindurch. Das Ewige leuchtet durch die Form hindurch und in die Welt der Formen hinein.*

### **Wie man in einer Beziehung zur Erleuchtung kommt**

Gestern war es mit B. wieder gut. Sie hat sich gefangen und war wieder gut drauf. Eigentlich hatte sie sich schon vorgestern positiv besonnen, aber sie brauchte noch eine Nacht, eine Extra-Ration Sex und einen bayrischen Trachtentanz. Dazu das Video. Jetzt bin ich auch wieder im Lot, in Harmonie mit meinem Leben. Ich habe aber darüber nachgedacht, dass ich auch die Krisen mit B. brauche. Damit ich nicht zu stark anhafte und mich in weltlichen Energien verliere. Durch die Krisen lasse ich meine Freundin immer wieder los und zentriere mich in meinem spirituellen Weg.

Für mich passt der Weg des doppelten Shiva, die Verbindung von Meditation und Tantra-Yoga, der ständige Wechselweg von Zeiten der Ruhe und Zeiten der Beziehung. Der Nachteil dabei ist, dass man immer eine Frau braucht. Und das bringt meistens Probleme mit sich. Die Probleme kann man dann aber in der Meditation bearbeiten und loslassen.

Für mich ist das ein guter spiritueller Weg, weil ich durch die Beziehung meine Chakren aktiviere (Kundalini-Yoga) und durch die Zeiten der Ruhe über den Weg der Meditation ins Licht komme. Auch im tibetischen Buddhismus und im indischen Hatha-Yoga wurde das als der optimale und schnellste Weg zur Erleuchtung erkannt. Wenn man keine Partnerin hat, braucht man spezielle Visualisierungen (Chakren-Meditation, Yogaübungen). Optimal ist es, wenn man in getrennten Wohnungen lebt. Wenn man zusammenlebt, muss man für Zeiten der Ruhe, der Meditation und des Alleineseins sorgen. Natürlich werde ich in Geduld, Toleranz und Selbstdisziplin gefordert. Das gehört zu diesem Weg dazu.

Viele Menschen in Beziehungen bräuchten dringend den obigen spirituellen Weg, damit sie in ihrem Leben glücklich werden können. Aber das innere Glück als Lebensziel ist nicht leicht zu begreifen, obwohl doch jeder Mensch glücklich werden möchte. Aber man denkt normalerweise, dass das Glück von äußeren Umständen und insbesondere vom Partner abhängig ist. Anstatt nur das Glück von seiner eigenen Psyche abhängig zu machen und den Partner als spirituelles Übungsfeld zu begreifen. Und alle anderen Menschen und Umstände ebenfalls.

Bei eigenem Leid übt man Gleichmut, bei fremdem Leid Mitgefühl, bei fremdem Glück Mitfreude und das eigene Glück aktiviert man immer wieder durch spirituelle Übungen. Ich wachte heute morgen schlechtgelaunt auf, weil in der Nacht einige nervige Energieprozesse in mir arbeiteten. Aber heute morgen ging ich spazieren, machte meine Atemübungen, erschreckte damit die Fußgänger im Wald (weil sie dachten, dass ein wütendes Wildschwein um die Ecke kommt), meditierte etwas, die Kundalini erwachte und das innere Glück war wieder da. Jetzt gehe ich frohgemut in den Tag und beglücke meine Mitmenschen mit meiner guten Laune.

[https://www.youtube.com/watch?v=yIG\\_MYUeL\\_I](https://www.youtube.com/watch?v=yIG_MYUeL_I)

## **Philosophie und Erleuchtung**

Das Zentrum der Philosophie ist die Frage nach dem Sinn des Lebens. Dabei wurden sehr unterschiedliche Antworten gefunden. Aus meiner Sicht ist der tiefere Sinn des Lebens die Erleuchtung. Man kann das auch als Leben in Gott (im Licht, im Einheitsbewusstsein) bezeichnen. Ich teile die Philosophen danach ein, wie weit sie sich diesem Ziel angenähert und es verwirklicht haben. Das Geheimnis der Erleuchtung ist, dass sie sich durch sehr unterschiedliche Begriffssysteme

beschreiben läßt.

Der allgemein anerkannte Grundvater der Philosophie war der griechische Philosoph Sokrates. Er war zugleich der größte westliche Erleuchtete. Es werden von ihm viele außergewöhnliche Fähigkeiten berichtet, wie sie typisch für große Erleuchtete sind. Sokrates lebte in beständiger Führung durch seine innere Stimme. Sein Weg war es uns auf die Suche nach der persönlichen Wahrheit zu verweisen. Wer konsequent in seiner Wahrheit lebt, kommt irgendwann auf dem Weg der Erleuchtung an. Es ist hilfreich, wenn er auch die umfassende Liebe zu seinem Lebensprinzip macht. Und ein gewisses Wissen von der Philosophie und vom Weg der Erleuchtung besitzt.

Wikipedia:

*Antike und Mittelalter*

*Der Sinn des Lebens bestand in der Philosophie der Antike in der Hauptsache in der Erlangung der Glückseligkeit (eudaimonía). Diese wurde gemeinhin als das höchste, erstrebenswerteste Gut angesehen. Unterschiede in den philosophischen Schulen ergaben sich vor allem aus der Definition dessen, was unter Glück zu verstehen sei, und der Art und Weise, wie man glaubte, dass dieses erreicht werden könnte.*

*Nils: Erleuchtung kann man von verschiedenen Seiten her beschreiben. Eine Seite ist die Glückseligkeit (die innere Freude, Epikur). Eine andere Seite ist die Gelassenheit (Stoiker). Eine dritte Seite ist das Leben im Licht (Plotin). Ein Erleuchteter sieht das Licht in der Welt um sich herum und spürt das Licht in sich. Er empfindet seine Umwelt als strahlend und fühlt in sich Glück, Frieden und Energie. Eine vierte Seite ist die innere Harmonie (Platon). Eine fünfte Seite ist die Einheit mit Gott (Einheitsbewusstsein, eins mit allem, mystische Vereinigung).*

*Nach Platon (Politeia) besteht die unsterbliche menschliche Seele aus drei Teilen: der Vernunft, dem Mut und den Trieben. Nur wenn diese drei Seelenteile im Gleichgewicht sind und sich nicht gegenseitig widersprechen, kann der Mensch glücklich sein. Dann erreicht er die Gerechtigkeit als höchste der Kardinaltugenden. Der höchste Sinn liegt in der philosophischen Reflexion: „Ein Leben ohne Selbstprüfung verdient nicht gelebt zu werden.“*

*Der Begriff „Erleuchtung“ stammt aus der antiken philosophischen Lichtmetaphorik. Den Ausgangspunkt seiner Entstehung bildeten Stellen in Platons Dialog Politeia und in dem Platon zugeschriebenen Siebten Brief. An die Lichtmetaphorik von Platons Sonnengleichnis und Höhlengleichnis knüpft die neuplatonische Metaphysik des Lichts an. Im 3. Jahrhundert entwickelte Plotin, der Begründer des Neuplatonismus, eine Lehre von der Schau des Lichts des Einen. Dabei tritt eine Erleuchtung des schauenden Philosophen im Sinne des noch heute gängigen religiösen Erleuchtungsbegriffs ein.*

*Der neuplatonische Begriff eklampsis oder ellampsis („Hervorleuchten“) wurde von den antiken Kirchenvätern aufgegriffen. Vor allem der sehr einflussreiche spätantike Kirchenvater Augustinus († 430) schuf aus dem neuplatonischen Gedankengut eine christliche Theorie der „Illumination“ (Erleuchtung). Für ihn ergibt sich die Erleuchtung aus der Präsenz des göttlichen Lichts in der Seele.*

*Die Stoa identifizierte das Erreichen der Tugend mit der Glückseligkeit. Nur der Weise, der im Einklang mit der Ordnung des Kosmos lebe, frei von Affekten,*

*Wünschen und Leidenschaften und gleichgültig gegenüber dem eigenen äußeren Schicksal, könne den Endzustand der Apathie erreichen. Diese Unempfindlichkeit gegen die Wechselfälle des Lebens, die stoische Ruhe, bedeute das einzige Glück. Für Epikur wiederum lag der Sinn des Lebens in der (vornehmlich nicht-sinnlichen) Lust, die im Ideal der Seelenruhe (Ataraxie) besteht. Die maßvolle Befriedigung der Grundbedürfnisse bildete für ihn die Basis der besonders erstrebenswerten geistig-seelischen inneren Freuden. Voraussetzungen für die Glückseligkeit waren die Überwindung von Angst und Schmerz. Seine Empfehlung war auch ein Rückzug aus der Öffentlichkeit in einen kleinen Kreis von Freunden.*

*Das Mittelalter schließlich war die Zeit, in der in Europa das Christentum dominierte, das in dieser Zeit das Monopol auf die Sinnangebote besaß. Die Kirche lehrte, dass nur das Befolgen der sakralen Gebote dem Leben einen Sinn geben könne. Im späten Mittelalter verlagerte sich der Schwerpunkt von der eher kollektiven auf eine individuellere Form des Lebenssinns, der in der persönlichen Nachfolge Christi und der mystischen Vereinigung mit Gott schon zu Lebzeiten gesucht wurde. Stark verkürzt kann man aus Sicht des Mittelalters als den Sinn des Lebens das ewige Leben, also die ewige und maximal mögliche Gemeinschaft mit Gott, angeben.*

*Neuzeit*

*Auch zu Beginn der Neuzeit orientierten sich die meisten Menschen noch an der christlichen Lehre. Erst die Aufklärung begann die auf Frömmigkeit und Traditionen vertrauende, autoritätsgläubige Geisteshaltung kritisch zu hinterfragen. Der Mensch sollte sich wieder seines eigenen Verstandes bedienen (sapere aude!) und die Verantwortung für sein eigenes Leben selbst übernehmen, statt sich auf weltliche oder kirchliche Institutionen zu verlassen.*

Nils: Religionen beinhalten die Gefahr der spirituellen Erstarrung, des formalen Übens und der Blockierung der Erleuchtungsenergien. Die Menschen fixieren sich auf äußere Rituale ohne innerlich beteiligt zu sein. Sie folgen in Wirklichkeit dem Ego, der Macht, dem Stolz, dem äußeren Genuss. Erleuchtung bedeutet Selbstverwirklichung. Innere Energien kann man nur durch inneres Gespür erwecken. Wir müssen uns auf die eigene Weisheit besinnen, wenn wir den Weg des inneren Glücks finden wollen. Insofern ist es gut, dass die Aufklärung eine Besinnung auf den eigenen Verstand bewirkte.

*Immanuel Kant kritisierte die herkömmlichen Vorstellungen von Glück, da diese bedeuteten, dass jeder den unvorhersehbaren Schwankungen seiner eigenen wechselhaften Triebe, Bedürfnisse, Gewohnheiten und Vorlieben ausgeliefert sei. Auch der Freiheit, der Unsterblichkeit und Gott könne man sich im Wege der Vernunft nicht nähern. Man könne sie allein postulieren. Kant forderte stattdessen, dass sich der Mensch freiwillig den Gesetzen der Moral (kategorischer Imperativ) unterwirft. Dadurch könne ein selbstbestimmtes (autonomes), vernünftiges Leben geführt werden, in dem sich immerhin Zufriedenheit erreichen lasse.*

Nils: Der Erleuchtung kann man sich auf dem Weg der Vernunft nähern. Insofern irrte

Kant. Irgendwann muss man allerdings das Ego und das persönliche Gedankensystem übersteigen. Das geschieht durch den Weg der Liebe oder durch die Meditation. Oder in dem man etwas Verrücktes tut. :-)

*Auch der Determinismus hatte Auswirkungen auf die Debatte um den Sinn des Lebens. Deterministen behaupten, dass ein Zustand der Welt zusammen mit den Naturgesetzen jeden weiteren Zustand der Welt festlegt. Nicht wenige Philosophen waren und sind der Auffassung, dass dies einen freien Willen unmöglich mache. Wenn der Weltverlauf schon feststehe, so könne man sich nicht mehr frei für eine Handlung entscheiden. Doch damit, so wurde weiter argumentiert, drohe auch der Sinn des Lebens zu einer Farce zu werden. Schließlich könne man sich einen Sinn dann nicht mehr aus freier Entscheidung geben und für seine Erfüllung sorgen.*

Nils: Konsequenter Determinismus ist ein Weg zur Erleuchtung. Wissenschaftlich folge ich dem Determinismus. Als ich das emotional begriff, gelangte ich zur Erleuchtung. Zuerst begriff ich meine äußere Welt und mein äußeres Leben als vollständig determiniert. Ich befand mich in einem System von äußeren Ursachen, Zwängen und Wirkungen. Als zweites erkannte ich auch mein inneres Denksystem als determiniert durch meine Erziehung, Vorerfahrungen und inneren Bedürfnisse. Ich reagierte also innerlich determiniert auf ein vorgegebenes äußeres System. Als mir das klar wurde, erkannte ich, dass alles festgelegt ist. Ich löste mein Ichbewusstsein auf und gelangte in ein Einheitsbewusstsein. Ich überließ mich dem determinierten Sein. Aber auch dabei musste ich natürlich Entscheidungen treffen, die sich frei anfühlen, aber bei tieferem Hinsehen nicht sind.

*In Arthur Schopenhauers philosophischer Konzeption ist das Leben durch das Prinzip des Willens geprägt. Dieser Wille sei kein individueller Wille, sondern ein metaphysisches Grundprinzip, das sich als Resultat des unbewussten und ziellosen Dranges des Willens in allen bekannten Erscheinungen manifestiere. Dies ist für ihn gleichbedeutend mit Leiden, da das Wollen des Menschen niemals dauerhaft zufriedenzustellen sei. Nur der ästhetische Genuss, die Versenkung in Kunst und Musik könne den Menschen in einen Zustand der reinen Anschauung versetzen, in dem das Leiden aufgehoben ist.*

Nils: Schopenhauer hat immerhin erkannt, dass das Leben leiden ist. Insofern hatte er die gleiche Erkenntnis wie Buddha. Buddha erfuhr aber auch, wie man das Leiden am Leben überwindet. Durch die Erleuchtung überwindet man das Leiden. Das Leiden ist dann zwar äußerlich noch da, aber durch das Glück wird man innerlich frei davon. Man nimmt die Dinge ohne Anhaftung und Ablehnung wie sie sind und erlangt inneren Frieden. Man lebt im Chaos der Welt und ist friedlich und glücklich. Dieses Glück ist mit der Versenkung in Kunst und Musik vergleichbar, aber es geht noch weit darüber hinaus. Kunst und Musik können ein Weg zur Auflösung innerer Verspannungen, zur inneren Harmonie und sogar zur Erleuchtung sein. Schopenhauer war insofern auf dem richtigen Weg.

*Stark befördert wurde die Sinnfrage durch die sich im 19. Jahrhundert ausbreitende Religionskritik. So fragte Ludwig Feuerbach: „Verliert nicht das Leben gerade durch das Jenseits, in dem es erst einen Sinn finden soll, allen Sinn, allen Zweck?“*

Nils: Die übertriebene Jenseitsorientierung im Christentum ist ein Fehler. Erleuchtung wird hier und jetzt auf der Erde erreicht. Dann erlangt man ein Paradiesbewusstsein. Dann lebt man im Paradies. Man sieht seine Umwelt grundlegend positiv. Man ist voller Glück und Frieden und die Welt um einen herum ist voller glückseliger Strahlung. Viele Menschen erreichen die Erleuchtung nach einem langen Leben des spirituellen Übens beim Tod. Dann erfahren sie im Jenseits das Paradies. Das Paradies ist ein Bewusstseinszustand, im Diesseits und im Jenseits. Dieser Zustand ist wunderbar. Dieses Ziel zu erreichen kann einem Menschen einen tiefen Lebenssinn geben.

### *Moderne*

*Einen völlig anderen Ansatz vertrat Friedrich Nietzsche. Nach seiner Analyse lebte er in einer Zeit, die er als zerrissen betrachtete, geprägt vom inneren Verfall. Gott war für den Menschen kein Leitbild mehr (Gott ist tot). Seine Haltung ist der Nihilismus, die Zeit der absoluten Wert- und Sinnlosigkeit. „Denken wir diesen Gedanken in seiner furchtbarsten Form: das Dasein, so wie es ist, ohne Sinn und Ziel.“ Das ist die extremste Form des Nihilismus: das Nichts (das „Sinnlose“) ewig!“ Um diesem zu entkommen sah Nietzsche die Aufgabe des Menschen darin, einen höher entwickelten Menschentypus hervorzubringen: den Übermenschen. Dieser soll hart und ohne jedes Mitleid gegen sich selbst und andere sein. Sein Lebenszweck besteht darin, aus seinem Leben und aus der Menschheit ein Kunstwerk zu formen. Er forderte: „wozu Du da bist, das frage dich: und wenn Du es nicht erfahren kannst, nun so stecke Dir selber Ziele, hohe und edle Ziele und gehe an ihnen zu Grunde“ .*

Nils = Gott ist über allen Begriffssystemen. Ein Weg zu Gott ist es daher Gott loszulassen, seine Anhaftung an seine Vorstellung von Gott loszulassen. Das kann durch den Weg der Verneinung geschehen. Auch Atheismus kann ein Weg zu Gott sein, wenn er als spirituelle Suche gelebt wird. Erkläre Gott für tot. Erkläre dich selbst zu Gott. Erkläre deine Mitmenschen zu Gott. Sieh das Göttliche in allem. Werde zu einem Übermenschen (Yogi, Buddha, Erleuchteten). Und dann lass es los. Lass alles Wünschen und alle Suche nach einem höheren Sinn los. Werde zu einem Nichts. Gehe einfach deinen Weg der Ruhe, der Liebe, der Weisheit und der Freude. Und plötzlich erkennst du was Gott ist. Du wirst deinen Namen für Gott finden. Dieser Name kann Wahrheit, Stille, Licht, Liebe oder Kraft sein.

*Der Existenzialismus beschäftigte sich besonders intensiv mit der Problematik des Lebenssinns. Im Mittelpunkt steht die Erkenntnis, dass es jedem Menschen aufgegeben ist, frei zu wählen und zu entscheiden, was er mit seinem Leben tun will. Jean-Paul Sartre formulierte hierzu: „Frei sein heißt zum Freisein verurteilt sein.“ Der Mensch ist in die Welt „hineingeworfen“ worden und müsse sich nun selbst*

*definieren. Das bedeutet: Der Mensch sei nichts anderes als das, wozu er sich selbst macht.*

Nils: Mache dich zu einem Erleuchteten. Das ist die größte Freiheit. Ansonsten bist du nur ein Opfer deiner Triebe, Süchte und Anhaftungen. Ein Erleuchteter lebt im reinen Sein, in der reinen Existenz. Er ist der totale Existenzialismus. Und er ist glücklich, weil er sich als Nichts erkennt. Er muss nichts mehr sein oder werden. Er kann einfach so sein wie er ist. Er entspannt sich innerlich vollständig. Dann gibt es einen Bewusstseinsumschwung und er ist glücklich. Einfach weil die tiefere menschliche Natur glücklich sein ist.

*Der modernen analytischen Sprachphilosophie, wie sie sich auf Wittgenstein beziehen lässt, schien unklar, welchen Status Aussagen über das, was man tun oder nicht tun soll, haben können. „Die Lösung des Problems des Lebens merkt man am Verschwinden dieses Problems.“*

Nils = Das Problem ist die Verwirklichung der Erleuchtung. Hast du das Ziel erreicht, verschwindet das Ziel. Du lebst im erleuchteten Sein. Ein Weg dahin kann die Sprache sein. Wenn man sich der wirklichen Bedeutung der Worte bewusst wird, wird jedes Wort zu einem Mantra. Mit jedem Wort und jedem Gedanken reinigst du deine Seele und deine Mitmenschen. Die Energie der Worte löst deine Verspannungen auf und bringt dich so ins Licht. Den Weg der heilenden Worte findest du, in dem du den Wortlaut mit einer Visualisierung des Inhaltes verbindest. Und in dem du konsequent in der Wahrheit lebst, denkst und handelst. Wenn dein Unterbewusstsein an die Wahrheit deiner Worte glaubt, veränderst du dich. Du strahlst Wahrheit aus und deine Worte sind für deine Mitmenschen heilend.

*Teilhard de Chardin und Frank Tipler sehen einen teleologischen Sinn in der Evolution des Universums, deren Ende von beiden als Omegapunkt bezeichnet wird. In den naturphilosophischen Arbeiten Teilhard de Chardins um 1930 ist Leben im Kosmos ein schöpferischer Vorgang in Richtung immer höherer Organisiertheit, die von Gott bewirkt wird. Ziel dieser Entwicklung ist die absolute Liebe, die in Jesus Christus vorweggenommen wurde. Die „Radiale Energie“ der Evolution – und damit auch die Menschheit – mündet schließlich im „Punkt Omega“. Der Sinn des Lebens jedes Einzelnen ist demnach die Teilhabe an der Entwicklung der „absoluten Liebe“.*

Nils = Nach dem Quantenphysiker Michael König ist Gott das Zentrum des Multiversums. Gott ist das Urlicht, die Urenergie des Kosmos. Gott ist Energie, Liebe und Information. Durch einen Gedanken (das Urwort) entstehen aus diesem Urlicht alle Formen, Dimensionen und Seelen. Das Ziel der Seelen ist es die Energie Gottes in sich zu verwirklichen. Am Ende der Evolution kehrt alles zu Gott zurück. Um danach eines Tages neu zu beginnen.

*Der Kosmologe Frank J. Tipler veröffentlichte 1994 eine auf einer ähnlichen Vorstellung aufbauende Omegapunkt-Theorie, nach der der Sinn des Lebens darin*



*besteht, die in der kosmischen Geschichte vollendete Gottheit zu schaffen. Nach dieser These ist Gott sowohl Ziel als auch Ursprung der Evolution des Universums.*

Nils: Erkenne dich selbst. Verwirkliche dich selbst. Werde zu einem Buddha, einem Christus und einem Gott (Brahma, Shiva, Vishnu) oder einer Göttin (Sarasvati, Parvati, Lakshmi). Wie kann man einen Verrückten von einem Erleuchteten unterscheiden? Ein Verrückter sieht sich selbst als Gott (als das Höchste). Ein Erleuchteter erkennt sich selbst als Nichts und sieht das Licht in seinen Mitmenschen. Das Ego sieht nur sich selbst. Die Liebe sieht den anderen und wünscht alle Wesen glücklich.

## **Erleuchtung und Humor**

<https://www.findyournose.com/lustiges-meditierende-witze>

*Als sich die Familie zum Abendessen traf, fragte der Vater, das Oberhaupt der Familie, seinen 18-jährigen Sohn, wie sein Tag war. „Wundervoll“, sagte der Jugendliche. „Ich traf zwei sehr gut aussehende Mädchen im Park und schlief mit beiden von ihnen, es war sehr befriedigend.“ Dann fragte der Junge, ob sein Vater einen guten Tag gehabt hätte. „Mein Tag war auch großartig,“ kam die Antwort. „Ich machte ein paar gute Deals an der Börse und bin sehr mit den Ergebnissen zufrieden.“ Dann wendeten sich beide zum Großvater und fragten ihn, wie er seinen Tag erlebt hatte. Großvater verkündete mit strahlendem Gesicht: „Mein Tag war absolut unglaublich – ich hatte zweimal Stuhlgang!“*

Nils: Mein Großvater war auch so. Er hat jeden Tag im Kalender notiert, wenn er Stuhlgang hatte. Und ich habe eine Zeitlang jeden Tag notiert, wie viele Stunden ich meditiert habe.

<http://www.programmwechsel.de/lustig/logik-philosophie.html>

*Sein oder Nichtsein*

*Jean-Paul Sartre sitzt in einem französischen Kaffee und korrigiert seinen Entwurf 'Das Sein und das Nichts'.*

*Er sagt zur Kellnerin, "Ich möchte eine Tasse Kaffee, aber bitte ohne Sahne."*

*Die Kellnerin antwortet, "Monsieur, ich bin traurig, aber wir haben keine Sahne mehr. Wie wäre es mit einem Kaffee ohne Milch?"*

Nils: So denken Philosophen, die sich völlig von der Realität entfernt haben. Ein erleuchteter Philosoph würde sagen: "Alles ist gut so wie es ist. Ich bin glücklich mit Kaffee ohne Sahne und auch mit Kaffee ohne Milch oder mit Milch." Das ist zwar

auch irgendwie langweilig, aber so bleibt man im Glück.

### *Mystisch*

*Ein Ingenieur, ein Physiker, ein Mathematiker und ein Mystiker wurden gebeten, die größte Erfindung aller Zeiten zu nennen. Der Ingenieur wählte Feuer, das der Menschheit Macht über Materie gab. Der Physiker wählte das Rad, das der Menschheit Macht über den Raum gab. Der Mathematiker wählte das Alphabet, das der Menschheit Macht über Symbole gab. Der Mystiker wählte die Thermosflasche. "Warum eine Thermosflasche?" fragten die anderen. "Weil die Thermosflasche heiße Flüssigkeiten im Winter warm hält und kalte Flüssigkeiten im Sommer kühlt." "Ja - und ... ?" "Denken Sie nach." sagte der Mystiker ehrfürchtig. "Diese kleine Flasche - wie kann sie es wissen?"*

Nils: Der Witz gefällt mir. Allerdings sind Mystiker nicht dumm. Statt Mystiker würde ich hier eher den Begriff durchgedrehter Esoteriker verwenden. Ich will meine esoterischen Freundinnen nicht beleidigen, aber mit den physikalischen Gesetzen stehen sie oft auf dem Kriegsfuss. So glaubt meine esoterische Freundin M. an die Existenz von freier Energie. Man muss nur das richtige Loch in der Luft finden, dann kann man daraus Strom bekommen. Sie überlegt, ob sie nicht mit dem Kauf einer neuen Heizung wartet, bis es Heizungen mit kostenloser freier Energie gibt. Noch schlimmer sind die rechten Esoteriker, die glauben, dass die Menschen von außerirdischen Reptiloiden abstammen oder dass es unter der Erdoberfläche eine eigene Welt gibt, in der die Nazis leben. Oder dass die Welt von Außerirdischen beherrscht wird, die unsichtbar sind und in Ufos um die Erde kreisen. Der Wahnsinn kennt bei den Verschwörungstheoretikern keine Grenzen. Persönlich sind sie aber trotzdem oft ganz nett.

### *Logik*

*René Descartes (seine Philosophie: Ich denke, also bin ich) sitzt in einer Bar bei einem Drink. Der Barmixer fragt ihn, ob er noch einen möchte. "Ich denke nicht," sagt er und verschwindet im Nichts.*

Nils: Dieser Witz ist gut. Auch wenn man nicht denkt existiert man, nach der Aussage von Patanjali sogar als im Licht ruhender Erleuchteter. Bringe deine Gedanken zur Ruhe und du kommst ins erleuchtete Sein, insbesondere wenn es dir gelingt zusätzlich durch Yoga und Meditation deine Kundalini-Energie zu aktivieren. Einfach nur nicht zu denken ist aber eher ein Weg für Idioten.

### *Logik*

*Ein Bergsteiger rutscht plötzlich aus und kann sich gerade noch an einem winzigen Felsvorsprung festhalten. Als seine Kräfte nachlassen, blickt er verzweifelt zum Himmel und fragt: "Ist da jemand?" "Ja." "Was soll ich tun?" "Sprich ein Gebet und lass los."*

*Der Bergsteiger nach kurzem Überlegen: "Ist da noch jemand?"*

Nils: So geht es mir auch oft. Mein Gottvertrauen ist gering. Aber irgendwie wird doch meistens alles gut.

*Was darf ich hoffen?*

*Der Philosoph Kant stellte drei zentrale Fragen (Kritik der reinen Vernunft):*

*Was kann ich wissen?*

*Was soll ich tun?*

*Was darf ich hoffen?*

*Kenny Rogers gibt in seinem Lied "The Gambler" (zu Deutsch: Der Spieler) auf die dritte Frage die folgende Antwort: "Das Beste, was man hoffen kann, ist, im Schlaf zu sterben."*

Nils: Dann könnte man auch sagen: "Das Beste ist es nie gelebt zu haben." Das Beste was man hoffen kann, ist zur Erleuchtung zu kommen. Das Beste was man tun kann, ist konsequent seinen spirituellen Weg zu gehen. Und das Beste was man wissen kann, ist das Wissen vom tieferen Sinn des Lebens.

*Ein Mathematiker, ein Physiker und ein Philosoph stehen auf dem Dach eines brennenden Hochhauses. Die einzige Möglichkeit den Flammen zu entkommen besteht in einem Sprung in den kleinen Pool vor dem Hochhaus. Der Philosoph meint: "Wenn es einen Gott gibt wird er mir schon helfen." Er springt und verfehlt den Pool um Längen. Der Physiker nimmt Taschenrechner und Notizblock, rechnet eine Weile, nimmt Anlauf und springt genau in die Mitte vom Pool. Auch der Mathematiker rechnet eine Weile mit Taschenrechner und Notizblock. Als er fertig ist nimmt er Anlauf, springt und fliegt nach oben.*

Nils: Da hat der Mathematiker sich wohl verrechnet. Wahrscheinlich ist er falsch abgesprungen und im Himmel gelandet. Auch nicht schlecht. Am besten ist die Verbindung von philosophischem Optimismus und optimalem Verhalten in der Realität.

*Wissenschaftler & Leerer Bus*

*Ein leerer Bus kommt an eine Haltestelle, zehn Fahrgäste steigen ein. An der nächsten Haltestelle steigen elf Menschen aus, und der Bus fährt weiter. Drei Wissenschaftler kommentieren das Geschehen. Biologe: "Ganz einfach! Die Fahrgäste haben sich vermehrt." Physiker: "Zehn Prozent Messtoleranz müssen immer drin sein."*

*Mathematiker: "Wenn jetzt einer einsteigt, ist der Bus leer."*

Nils: Der Physiker hat recht. Wahrscheinlich hat jemand falsch hingesehen. Das kommt vor.

Im Himmel wird der diesjährige Betriebsausflug geplant. Man weiß aber nicht so recht, wohin man fahren soll. Erste Idee: Betlehem. Maria ist dagegen. Mit Betlehem hat sie schlechte Erfahrungen gemacht: kein Hotelzimmer und so. Nein, kommt nicht in Frage.

Nächster Vorschlag: Jerusalem. Das lehnt Jesus ab. Ganz schlechte Erfahrungen mit Jerusalem!! Nächster Vorschlag: Rom. Die allgemeine Zustimmung hält sich in Grenzen, nur der Heilige Geist ist begeistert: "Oh toll, Rom! Da war ich noch nie!!!"

Nils: So dramatisch würde ich es nicht ausdrücken. Es gab schon einige heilige Päpste. Gerade der jetzige Papst Franziskus ist offensichtlich vom Heiligen Geist, der Liebe und dem Frieden beseelt. Aber grundsätzlich neigen etablierte Religionen zur dogmatischer Erstarrung und zum Machtmissbrauch. Nur echte Mystiker können einer Religion wieder den Geist lebendiger Spiritualität einhauchen.

*Sherlock Holmes & Dr. Watson zelten*

*Der geniale Logiker Sherlock Holmes und Dr. Watson sind zum Zelten unterwegs im freien Gelände. Nach einem guten Abendessen und einer Flasche Wein ziehen sie sich für die Nacht zurück und legen sich schlafen. Nach einigen Stunden der Nachtruhe im Zelt wacht Holmes auf und stupst seinen Freund an. "Watson, schauen Sie zum Himmel hinauf und sagen Sie mir, was Sie sehen." "Ich sehe Sterne, Holmes." antwortete er. "Millionen und Abermillionen viele Sterne." "Und welche Schlussfolgerungen ziehen Sie daraus?" fragte Sherlock Holmes. Watson überlegt eine Weile. "Nun, astronomisch gesehen sagt es mir, da sind Millionen Galaxien und wahrscheinlich Milliarden Planeten. Im astrologischen Sinne beobachte ich, dass Saturn im Löwen steht. Horologisch kann ich für die Uhrzeit ableiten, dass es Viertel nach Drei ist. Meteorologisch betrachtet folgere ich, dass das schöne Wetter noch ein paar Tage anhält. Theologisch sehe ich die Macht Gottes und dass wir ein kleiner und unbedeutender Teil des Universums sind."*

Nils: Diese Aussage gefällt mir. Wir sind nur ein kleiner und unbedeutender Teil des Universums. Wenn wir das erkennen, nehmen wir uns selbst und unsere Probleme nicht zu wichtig. Wir können ganz entspannt leben und über das Leben lachen.

<http://witze.net/philosophen-witze>

*Wie viele Philosophen braucht man, um eine Glühbirne auszuwechseln? 47. Einer wechselt die Glühbirne und die anderen diskutieren darüber.*

Nils: Dieser eine Philosoph war Karl Marx. Marx hat gesagt: "Die Philosophen haben die Welt nur verschieden interpretiert; es kommt drauf an, sie zu verändern." Recht hat er. Reden allein genügt nicht, auf das Handeln kommt es an. Über Erleuchtung

nachzudenken ist gut, aber die Erleuchtung zu verwirklichen ist besser.

*Ein Philosoph und ein Pfarrer streiten sich darum, welcher der beiden von ihnen vertretenen Disziplinen der höhere Rang zukomme. Spöttisch meint der Pfarrer: "Philosophie ist, als ob jemand in einem dunklen Raum mit verbundenen Augen eine schwarze Katze sucht." Darauf antwortet der Philosoph: "Theologie ist, als ob jemand in einem dunklen Raum mit verbundenen Augen eine schwarze Katze sucht, die gar nicht da ist und plötzlich ruft: Ich hab sie!"*

Nils: Das trifft für die derzeitige westliche Philosophie zu. Und auch für die derzeitige Theologie. Es gibt die Erleuchtung. Und ein Erleuchteter lebt in Gott und sieht das Licht Gottes in der Welt. Es gibt die schwarze Katze und man sollte sie mit offenen Augen suchen.

*Liegt ein Hase am Baggersee in seinem Liegestuhl, raucht einen Joint, ist glücklich und zufrieden mit sich und der Welt, kichert leise vor sich hin.*

*Da kommt der Biber an: "Ey Hase, was is'n mit Dir los? Haste was geraucht? Ich will auch was abhaben."*

*Hase: "Nee alles meins. Das brauch ich selber noch."*

*Biber: "Och menno, biitteeeee! Ich hab noch nie in meinem Leben gekiff't und will das mal probieren!"*

*Hase: "Okay, aber nur einen Zug. Aber damit es sich wenigstens lohnt und so richtig reinballert, ziehste an dem Joint, hältst die Luft an und tauchst unter."*

*Der Biber tut wie ihm geheißen, zieht, taucht einmal durch den ganzen See, atmet aus und es haut sofort voll in die Blutbahn! Er legt sich an die andere Uferseite, philosophiert über sich und das Gute in der Welt und chillt so vor sich hin.*

*Da kommt das Nilpferd an: "Biber was geht ab? Du hast bestimmt was geraucht? Gib mir auch mal was ab!"*

*"Nee, hab selber nur geschnorrt. Musste mal den Hasen fragen, der gibt dir bestimmt was ab. Der hängt genau auf der anderen Seite vom Ufer rum. Musste einfach quer durchtauchen."*

*Das Nilpferd tut wie ihm geheißen, taucht durch den See zum Hasen.*

*Der Hase chillt in seinem Liegestuhl vor sich hin, wacht auf, starrt das Nilpferd mit großen Augen an und schreit: "Ausatmen, Biber, ausatmen!!!"*

Nils: Die Welt ist manchmal verrückt. Am verrücktesten finde ich es, dass die Menschen zum Mond fliegen aber nicht den Hunger auf der Welt besiegen können. Obwohl es Nahrung im Überfluss gibt.

**Erleuchtung und Leben nach dem Tod**

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

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

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

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

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

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

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

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

*Professor Dürr: Primär existiert nur das Verbindende ohne materielle Grundlage. Wir könnten es auch Bewusstsein nennen. Materie und Energie treten erst sekundär in Erscheinung – gewissermaßen als geronnener, erstarrter Geist. Viele Erscheinungen der Quantenphysik sind nicht nur immateriell, sondern wirken in ganz andere, größere Räume hinein, die nichts mit unserem vertrauten dreidimensionalen Raum zu tun haben. Es ist ein reines Informationsfeld – wie eine Art Quantencode. Es hat nichts zu tun mit Masse und Energie. Dieses Informationsfeld ist nicht nur innerhalb von mir, sondern erstreckt sich über das gesamte Universum. Der Kosmos ist ein Ganzes, weil dieses Informationsfeld keine Begrenzung hat. Es gibt nur das Eine. Aber dieses Eine ist differenziert. (P.M. Magazin 05/2007)*

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

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

## Die Nahtodforschung

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

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

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

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

→ Video Pam Reynolds

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



zwei von einander unabhängige Energiemanifestationen. Anders sind die Erkenntnisse der Wissenschaftler nicht erklärbar.

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

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

## Weitere Indizien

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

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

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

überzeugt.

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

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

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

### **Erleuchtung und Paradies**

Das Paradies ist ein Bewusstseinszustand. Erleuchtung und Paradies sind die zwei Seiten der selben Münze. Die Münze ist der Erleuchtete. Ein Erleuchteter erfährt in

sich Frieden, Liebe und Glück. Durch sein inneres Glück denkt er grundlegend positiv. Sein Bewusstsein konzentriert sich automatisch auf das Positive.

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

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

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

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

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

Die Basis des Erleuchtungsbewusstseins ist das Leben in der Ruhe. Gott ist in der Stille zu finden. Wichtig ist aber auch die Liebe. Wir müssen alle Chakren aktivieren, wenn wir in einer starken Erleuchtungsenergie leben wollen. Dazu gehören das Wurzelchakra am Beckenboden (Erdung), das Kraftchakra am Unterbauch, der Solarplexus (Macht über sich und sein Leben), das Kronenchakra

(Einheitsbewusstsein), das Stirnchakra (Klarheit), das Kehlkopfchakra (gute Kommunikation mit den Mitmenschen) und das Herzchakra (Liebe zu allen Wesen). Für das Herzchakra ist das positive Denken wesentlich. Negatives Denken verschließt es. Positives Denken aktiviert es.

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

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

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

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

Das höchste Paradies habe ich einmal für eine kurze Zeit in der Meditation erfahren. Meine Kundalini-Energie stieg in der Mitte des Körpers bis in den Kopf auf. Dort gab

es einen Bewusstseinsumschwung und ich war in einer Dimension des höchsten Glücks, der Egolosigkeit und des tiefsten Friedens. Diesen Zustand kann man als den siebten Himmel (die Vereinigung oder das Sitzen bei Gott) bezeichnen. Im Yoga spricht man von der Vereinigung von Shiva und Shakti. Dieser Zustand ist auf der Erde nur für eine begrenzte Zeit erfahrbar (Samadhi). Im Jenseits gibt es nicht so viele energetische Störungen und wir können ewig darin ruhen (Mahasamadhi).

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

## **Erleuchtung und Hölle**

*Wikipedia: Die Hölle ist nach traditionellen Vorstellungen des Christentums ein Ort der Qual, an welchen Übeltäter nach dem Tod gelangen, bevölkert von Dämonen und dem Teufel. In modernen christlichen Glaubenslehren ist diese Vorstellung allerdings in verschiedener Weise modifiziert oder auch ganz fallen gelassen worden.*

### *Griechische Mythologie*

*Menschen, die sich nicht geheimes Wissen über die Götter angeeignet hatten, die Uneingeweihten also, kamen nach dem Tod in das Reich des Gottes Hades. Der Hades wurde als ein kaltes, dunkles Reich vorgestellt, „Reich der Schatten“. Als Schatten vegetieren die Toten ohne Bewusstsein vor sich hin. Daneben existierte der Tartaros, nach Auffassung einiger antiker Autoren der tiefste Teil des Hades, der von einer Mauer umschlossen war.*

### *Nordische Mythologie*

*In den nordgermanischen Mythen gab es in der Unterwelt einen kalten, eintönigen Ort, beherrscht von der Todesgöttin Hel. Der Ort wurde ebenfalls Hel genannt. Er lag im Gebiet Niflheim und wurde durch den Fluss Gjöll begrenzt.*

### *Hinduismus*

*Im Hinduismus spielt die Vorstellung von Hölle (naraka) eine untergeordnete Rolle. Trotzdem kennt die indische Mythologie verschiedene schreckliche Höllen, die nach dem Glauben mancher Hindus einen Teil des unendlichen Kreislaufs der Reinkarnation darstellen. Demnach erfährt der Verstorbene hier so lange großes Leid, bis sein schlechtes Karma, die negativen Folgen seiner Taten, verbraucht ist. Nach einiger Zeit kehrt das Individuum auf die Erde zurück, um wieder und wieder geboren zu werden – bis zur endgültigen Erlösung (moksha).*

*Beschreiben einige indische Schriften die Höllen als Ort der Qual und den Himmel als freudvollen Ort, sprechen andere von geistigen Eigenschaften und Bewusstseinszuständen, den Gunas. So erklärt Krishna in der Uddhavagita, einem Teil des Bhagavatapurana (Kap. 19.42–43): „Hölle ist das Ausdehnen von Tamas*

*(Trägheit, geistige Dunkelheit). Himmel ist das Ausdehnen von Sattva (innere Harmonie, Einheit mit dem Selbst).“*

### *Buddhismus*

*Der Buddhismus übernahm in modifizierter Form die hinduistischen Vorstellungen von Wiedergeburt und Hölle. Ähnlich wie im Hinduismus dienen auch hier die Qualen, die ein Sünder in den jeweiligen „Bestimmungen“ erleidet, dazu, diese Daseinsfaktoren zu reinigen und zu befreien, indem er dort den allgemeinen Satz „Alles Leben ist Dukkha“ sehr viel leichter einsehen kann als in dieser Welt. Dadurch kann er dann auf einer höheren Ebene wiedergeboren werden. Einer der sechs Daseinsbereiche des buddhistischen Lebensrades ist der „Bereich der Hölle“. Wie auch vieles andere im Buddhismus werden solche Lehren von vielen Buddhisten eher symbolisch verstanden.*

*<https://www.ekd.de/Holle-11219.htm>*

*Die Hölle galt in der christlichen Theologie lange als der Ort, an den die Verdammten im Anschluss kommen, wenn Gott am Jüngsten Tage Gericht über die Menschheit gehalten hat. Viele Altarbilder zeigen, wie die Gerechten in den Himmel emporgehoben und die Verdammten in die Feuer der Unterwelt hinabgezogen werden. Das Bild der Hölle bedient sich aus der altorientalischen Vorstellung eines Totenreiches, in dem die Verstorbenen als Schattenwesen ihr Dasein fristen. „Nicht die Toten loben den HERRN, keiner, der hinunterfährt in die Stille“, heißt es in dem etwas älteren Psalm 115,17. Dass die Unterwelt nur den Bösen vorbehalten sei, davon ist hier noch nicht die Rede. Nach altorientalischen Vorstellungen war der Himmel nur den Göttern vorbehalten.*

*In jüngeren Psalmen klingt die Hoffnung an, das Totenreich sei nur für diejenigen bestimmt, die nicht an Gott glauben. „Die Frevler sollen zuschanden werden und verstummen im Totenreich“, heißt es in Psalm 31,18. Das Neue Testament knüpft an diese Vorstellung an und erweitert sie durch das strafende Feuer. Laut Matthäus 5,22 erklärt Jesus von Nazareth denjenigen „des höllischen Feuers schuldig“, der seinen Bruder „Du Narr!“ nennt. Dieser ethische Rigorismus setzt sich in Matthäus 18,8 fort: Es sei besser, die Hand, die einen verführe, abzuhacken, als mit zwei Händen ins „ewige Feuer“ geworfen zu werden. Und auf ihren letzten Kapiteln beschreibt die Offenbarung des Johannes den Sturz des Teufels, den ebenfalls höllische Qualen erwarten: „Und der Teufel, der sie verführte, wurde geworfen in den Pfuhl von Feuer und Schwefel, wo auch das Tier und der falsche Prophet waren; und sie werden gequält werden Tag und Nacht, von Ewigkeit zu Ewigkeit.“*

*Für den Kirchenlehrer Origenes, der Ende des zweiten und Anfang des dritten Jahrhunderts nach Christus lebte, passte die Vorstellung einer ewigen Verdammnis nicht zur Güte Gottes. Er vertrat die Lehre der sogenannten Allversöhnung. Allerdings müssten die verworfenen Seelen zuvor in einem Fegefeuer geläutert werden. Dieses würde alle reinigen, zuletzt sogar den Teufel.*

*Für ihre Lehre vom Fegefeuer berief sich die mittelalterliche Kirche auf 1. Korinther 3,15: „Wird aber jemandes Werk verbrennen, so wird er Schaden leiden. Er selbst aber wird gerettet werden, doch so wie durchs Feuer hindurch.“ Die Reformatoren im 16. Jahrhundert lehnten diese Lehre ab. Der Sünder werde allein aus Glauben gerettet – durch Gottes Gnade. Keine andere Macht könne ihn vom Strafgericht*

befreien.

*Frage: Kommen Massenmörder, Sadisten und Gewaltherrscher in die Hölle?*

*Antwort: Nach evangelischem Verständnis müssen sich alle Menschen irgendwann dem Gericht Gottes stellen. Dort werden alle Taten der Menschen vor Gott sichtbar werden, in all ihrer Tragweite. Das Urteil über jeden Einzelnen bleibt Gott vorbehalten. Christen werden im Neuen Testament aufgerufen, nicht über andere zu urteilen, sondern Gott das Urteil zu überlassen. Schon im Alten Testament heißt es: „Ein Mensch sieht, was vor Augen ist; der HERR aber sieht das Herz an.“ (1. Samuel 16,7) Gleichzeitig verheißt die Bibel denen Gottes Gnade, die darauf vertrauen und sich in diesem Glauben zu ihrer Sünde bekennen.*

Nils: Nach meiner Überzeugung gibt es ein Leben nach dem Tod. Es gibt ein Jenseits, eine jenseitige Welt. Und es gibt im Jenseits viele verschiedene Bereiche. Grundsätzlich halte ich die altorientalische Vorstellung für richtig, wonach es keine Hölle im heutigen Verständnis, sondern nur ein Totenreich (hell, das Reich der feinstofflichen Seelen) gibt. In diesem Totenreich existieren die Seele relativ bewusstlos vor sich hin, bis sie wiedergeboren werden oder im Jenseits aufsteigen. Sie können im Jenseits aufsteigen, wenn sie sich innerlich reinigen. Dafür brauchen sie das Wissen vom spirituellen Weg oder eine erleuchtete Seele, die ihnen hilft. Die Katholiken sprechen vom Reinigungsweg als dem Fegefeuer. Ich wurde nach meiner Erkenntnis auf der Erde immer wieder geboren und habe mich von Leben zu Leben spirituell weiter entwickelt. Zwischendurch verweilte ich jeweils eine kürzere oder längere Zeit im Jenseits. Ich glaube deshalb an die Wiedergeburt. Aber möglicherweise gibt es für die Seelen nach dem Tod verschiedene Wege.

Die Welt der Götter ist die Welt der Erleuchteten. Wer erleuchtet ist, steigt nach dem Tod mit seiner Seele in den Energiebereich der Götter auf. Wer nicht erleuchtet ist, kann sich durch bestimmte spirituelle Techniken (Amitabha-Mantra, Kundalini-Meditation, Gebet) ins Licht bringen oder von einem erleuchteten Meister ins Licht gebracht werden. Das kann man als Gnade wahrnehmen. Aus meiner Sicht gibt es für jede Seele einen inneren Entwicklungsweg, der durchlaufen werden muss, damit sich das Erleuchtungspotential entfalten kann. Ein erleuchteter Meister kann auf diesem Weg helfen. Der Glaube an Gott allein genügt nicht. Der Glaube muss schon sehr ernsthaft und konsequent praktiziert werden. Wer einen starken Glauben an die Erleuchtung oder an einen erleuchteten Meister (Buddha, Jesus, Shiva) hat, der hat eine starke Energieverbindung aufgebaut. Das kann sehr hilfreich für den Aufstieg im Jenseits sein. Ein Mantra kann dann sehr große Kraft entfalten. Letztlich gilt, wer konsequent in der Wahrheit und Liebe lebt, der wächst spirituell ins Licht, mancher schneller und mancher langsamer, aber alle kommen irgendwann im Licht an. Wer intensiv spirituell praktiziert, kann bereits in einem Leben zur Erleuchtung kommen.

## **Erleuchtung im Christentum**

Das Zentrum des Christentums ist der Weg der Erleuchtung. In der Bergpredigt steht: "Selig sind die im Herzen (innerlich) Reinen, denn sie werden Gott schauen (im

Reich Gottes leben)." Jesus war ein Erleuchteter (Sohn Gottes, er lebte in Gott und Gott durch ihn hindurch). Er gelangte zur Erleuchtung durch die Übertragung von Johannes dem Täufer. Er meditierte nach der Übertragung der Erleuchtungsenergie 40 Tage in der Wüste, reinigte dadurch seinen Körper und seinen Geist und löste sein Ego (den Teufel in sich) auf. Die Energie Gottes (der Heilige Geist) wohnte dauerhaft in ihm und er konnte mit seiner spirituellen Energie seine Mitmenschen heilen (die Engel dienten ihm).

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

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

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

Es gibt christliche Erleuchtete wie den heiligen Benedikt, den heiligen Franziskus, Teresa von Avila, Johannes vom Kreuz, Bede Griffiths, Mutter Theresa und Frere Roger aus Taize. Die meisten Christen praktizieren ihren Glauben in der heutigen Zeit nur noch formal, ohne in eine echte Nachfolge von Jesus einzutreten. Es gibt aber einige bekannte Christen, die den Weg der christlichen Mystik gehen (Anselm Grün, David Steindl-Rust, Williges Jäger).

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

*Wikipedia: Die mystische Auslegung der Heiligen Schrift zielt auf die Erkenntnis der Gotteswirklichkeit. Große Bedeutung für mystische Texte haben biblische Metaphern*



wie die Reinheit des Herzens in der Seligpreisung der Bergpredigt (Selig, die ein reines Herz haben, denn sie werden Gott schauen, Mt 5,8) oder das Einwohnen Gottes bzw. Christi im Herzen (Eph 3,17; Gal 2,20; Joh 14,15-23). Solche Metaphern finden sich sowohl bei östlichen wie bei den westlichen Kirchenvätern wie auch in späteren Texten der Mystik. Das „Gott schauen“ (vgl. auch Pfingstwunder, Taufe im Heiligen Geist, Bekehrungserlebnis des Paulus) noch zu Lebzeiten kann als das klassische mystische Erlebnis schlechthin angesehen werden.

Mittelalter: Von den früheren Mystikern dieser Epoche zu nennen wäre Meister Eckhart, denn die Lektüre seines Werkes vermag ein verbreitetes Missverständnis bezüglich dessen zu klären, was Mystik bedeutet: Eckharts Predigt zur „Seligkeit der Armen im Geiste“ stellt einen Bezug zur Bergpredigt her, jedoch erlangt sie die mystische (Mystik von griechisch *myein*, „„schließe die Augen, Ohren, den Mund““ um Gottes Willen inwendig zu erforschen) Schau Gottes in selbem Maße wie über das Herz, über das Denken.

Erleuchtung (von althochdeutsch *arliuhtan* „erleuchten“, mittelhochdeutsch *erliuhtunge* „Aufleuchten“, „Erleuchtung“; lateinisch *illuminatio*), bezeichnet eine religiös-spirituelle Erfahrung, bei der jemand den Eindruck erhält, sein Alltagsbewusstsein sei überschritten worden und er habe eine besondere, dauerhafte Einsicht in eine – wie auch immer geartete – gesamtheitliche Wirklichkeit erlangt. Über die Vorgänge, die mit dem Begriff Erleuchtung im religiösen Sinn bezeichnet werden, und die Gründe ihres Auftretens gibt es unterschiedliche Auffassungen, die mit dem jeweiligen philosophischen oder religiösen Hintergrund des Beurteilenden zusammenhängen. In manchen Fällen wird Erleuchtung als spontan eingetretener Durchbruch oder als aus eigener Kraft erlangtes Endergebnis eines Prozesses geistiger Übung und Entwicklung aufgefasst, nach anderen Interpretationen ist sie göttlicher Gnade zu verdanken, und wieder andere konstatieren eine Verbindung von beidem. Gewöhnlich ist mit der Vorstellung von Erleuchtung die Annahme verbunden, dass sich die Persönlichkeit dadurch tiefgreifend und nachhaltig verändert. In den europäischen Traditionen wird Erleuchtung oft zu den mystischen Erfahrungen gezählt.

Heute wird Erleuchtung generell als Zustand oder Moment des Eins-Seins mit Gott - also Jesus gleich - gelehrt und verstanden, wobei dieses in den meisten Fällen beim Menschen erst nach seinem irdischen Tod entsteht oder seltener, noch zu seinen Lebzeiten, wie beispielsweise bei Thomas von Aquin. In solch einem Moment wird dem Menschen durch Gott der Heilige Geist eingehaucht und die Erlösung geschenkt. In diesem Zusammenhang wird vielerorts - besonders hervorgehoben durch einen bedeutenden Feiertag in der Ostkirche - die Verklärung Jesu am Berg Tabor verstanden, wonach drei Jüngern ein Vorausblick auf das Paradies gegeben wird, in dem der Mensch im erleuchteten Zustand, also ausschließlich in der vollkommenen Liebe Gottes, leben wird.

Der Brief des Jakobus (auch: Jakobusbrief) ist ein Brief des Neuen Testaments der

*Bibel. Der Schreiber betont die Bedeutung einer einwandfreien Lebensführung. Er verurteilt eine formelle Frömmigkeit, die sich im Befolgen von Zeremonien erschöpft, und setzt dieser eine innere Reinheit entgegen (Jak 1,27 EU). Weiter spricht er sich gegen Falschheit (3,2–12 EU), Eigenlob (4,16 EU) sowie Habgier und Unterdrückung der Armen aus.*

*Eine der wichtigen Lehren ist Geduld in der Versuchung (1,2 EU) und in guten Taten (1,22-25 EU): "Denkt daran, meine geliebten Brüder: Jeder Mensch soll schnell bereit sein zu hören, aber zurückhaltend im Reden und nicht schnell zum Zorn bereit; denn im Zorn tut der Mensch nicht das, was vor Gott recht ist. Darum legt alles Schmutzige und Böse ab, seid sanftmütig und nehmt euch das Wort zu Herzen, das in euch eingepflanzt worden ist und das die Macht hat, euch zu retten. Hört das Wort nicht nur an, sondern handelt danach; sonst betrügt ihr euch selbst. Wer das Wort nur hört, aber nicht danach handelt, ist wie ein Mensch, der sein eigenes Gesicht im Spiegel betrachtet: Er betrachtet sich, geht weg und schon hat er vergessen, wie er aussah. Wer sich aber in das vollkommene Gesetz der Freiheit vertieft und an ihm festhält, wer es nicht nur hört, um es wieder zu vergessen, sondern danach handelt, der wird durch sein Tun selig sein."*

*Mystik im Mittelalter*

*Augustinus von Hippo*

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

*Pseudo-Dionysius Areopagita*

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

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

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

*Samskaras) reinigen, dann muss er in die Finsternis der Ego-Auflösung hineingehen (Nichtswerdung) und erwacht anschließend im göttlichen Licht.*

*Er muss sich auf die göttliche Finsternis (das Nichts) konzentrieren, um im Glück der Erleuchtung bleiben zu können. Ein Anfänger auf dem spirituellen Weg kann sich durch positive Gottesbeschreibungen leiten lassen (Frieden, Liebe, Wahrheit, Kraft, Fülle), der fortgeschrittene Mystiker gelangt in ein Leben in Gott (in die Erleuchtung, Heiligkeit, Transzendenz) durch verneinende Beschreibungen (Gott ist weder dies noch das).*

*Franz von Assisi*

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

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

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

*Meister Eckhart*

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

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

*Meditieren ist nach Meister Eckhart hilfreich bei einem Leben in Gott: Ganz still zu stehen und so lange wie möglich, das ist dein Allerbestes. Gleichzeitig ist es aber*

*auch wichtig den Weg der tätigen Nächstenliebe zu gehen: Als Maria zu Füßen unseres Herrn saß, da lernte sie. (...) Aber späterhin, als Christus gen Himmel gefahren war und sie den Heiligen Geist empfangen hatte, da (...) lehrte sie und ward eine Dienerin der Jünger.*

*Teresa von Avila*

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

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

## **Erleuchtung im Islam**

Im Islam gibt es wie in allen großen Religionen verschiedene Richtungen. Es gibt dogmatische und undogmatische Muslime. Es gibt die Menschen, die die Liebe und den Frieden betonen. Und es gibt die Menschen, die eher die Gewalt, den Kampf und den Religionskrieg verkörpern. Gerade der islamische Raum ist durch viele brutale Kriege gekennzeichnet, die oft mit religiösen Argumenten gerechtfertigt werden. Teilweise schwappt die Welle der Aggression auch nach Europa. Auch bei uns gibt es islamistischen Terror, aggressive fundamentalistische Gruppen und islamistische Gewalt. Das kann eine Gesellschaft zerstören, wenn wir dem nicht Einhalt gebieten.

Nach dem Grundgesetz gibt es bei uns die Religionsfreiheit. Sie erlaubt die Religionsausübung aber nur mit friedlichen Mitteln und unter Beachtung des Grundgesetzes (Meinungsfreiheit, Demokratie, Menschenrechte, Gleichberechtigung). Ich bin ein Anhänger des spirituellen Weges der Liebe, des

Friedens, der Wahrheit und der toleranten Diskussion. Ich bin undogmatisch. Mir geht es nur um die Wahrheit. Und die Wahrheit ist aus meiner Sicht auch im Islam zu finden.

Es gibt die Erleuchtung. Auch der Islam kann ein Weg zur Erleuchtung sein. Oft wird der Islam machtpolitisch missbraucht. Viele Muslime gehen aber ernsthaft ihren religiösen Weg. Erleuchtung läßt sich auf vielen Wegen erreichen. Insofern ist nichts gegen die Vielfalt im Islam einzuwenden. Die Muslime sollten sich allerdings nicht gegenseitig bekämpfen, sondern Frieden untereinander und in der Welt stiften. Das entspricht auch dem Koran.

Der Herzensweg der Sufis wird von Al Habib so gut beschrieben, dass ich dem nichts mehr hinzufügen will. Interessant ist es, dass es im Islam auch den philosophischen Weg gibt, vertreten insbesondere durch Surahwardi. Und dieser philosophische Weg hat einen viel glücklicheren Verlauf genommen als die derzeitige westliche Philosophie. Er ist beim Weg der Mystik angekommen. Hier müsste der Islam vertieft werden. Dann kann er einen wichtigen Beitrag zur philosophischen Diskussion leisten. Und auch zur Entwicklung eines undogmatischen westlichen Islam.

*Wikipedia: Die Vertreter der mystischen Strömung innerhalb des Islam sind die Sufis. Ihr oberstes Ziel ist, Gott so nahe zu kommen wie möglich und dabei die eigenen Wünsche zurückzulassen. Dabei wird Gott bzw. die Wahrheit als „der Geliebte“ erfahren. Der Kern des Sufismus ist demnach die innere Beziehung zwischen dem „Liebenden“ (Sufi) und dem „Geliebten“ (Gott). Durch die Liebe wird der Sufi zu Gott geführt, wobei der Suchende danach strebt, die Wahrheit schon in diesem Leben zu erfahren und nicht erst auf das Jenseits zu warten. Dies spiegelt sich klar in dem Prinzip, zu sterben, bevor man stirbt, wider, das überall im Sufismus verfolgt wird. Hierzu versuchen die Sufis, die Triebe der niederen Seele bzw. des tyrannischen Ego (an-nafs al-ammara) so zu bekämpfen, dass sie in positive Eigenschaften umgeformt werden. Auf diese Weise kann man einzelne Stationen durchlaufen, deren höchste die reine Seele (an-nafs al-safiya) ist. Diese letzte Stufe bleibt jedoch ausschließlich den Propheten und den vollkommensten Heiligen vorbehalten. Die mystische Gotteserfahrung ist der Zustand des Einsseins (tauhid) mit Gott, was man am ehesten mit „Erleuchtung“ beschreiben könnte, auch wenn dieser Begriff im Islam nicht verwendet wird.*

### ***Der Herzensweg der Sufis von Andre A. Al Habib***

<https://www.sein.de/der-herzensweg-der-sufis/>

*Gott ist Schönheit, Wahrheit und Liebe, etwas, was nur mit dem Herzen erfahrbar ist. Für Sufis zählt daher nur diese direkte Erfahrung Gottes. Und die versuchen sie mit zahlreichen – vor allem ekstatischen – Mitteln herbeizuführen. Sufis sind die Mystiker des Islam. Die Ursprünge des Sufismus gehen auf den Propheten Mohammed und seine Getreuen zurück. In der westlichen Welt besteht leider seit vielen Generationen ein eher neutrales bis negatives Bild des Propheten Mohammed, wobei Mohammeds*

*Rolle vor allem auf die des Eroberers und Frauenliebhabers beschränkt wird. Im Islam und im Sufismus ist dies anders. Dort wird der Prophet vor allem als Gesandter Gottes angesehen, der nicht nur das Wort Gottes – den Koran – empfing, sondern auch aufgrund seiner hohen Erleuchtung in allen irdischen Dingen erfolgreich war: als Staatsmann, als Mystiker, als Frauenliebhaber, als Heiler, als Familienvater, als Dichter, als Traumdeuter und als Kaufmann.*

*Die Grundlage des Islam ist dabei der Koran, aus islamischer Sicht das unmittelbare Wort Gottes, dessen erste Verse Mohammed ungefähr im Jahre 610 nach einer intensiven Meditation in der Höhle im Berg Hira vor den Toren Mekkas offenbart wurde. Durch diese Offenbarung trat Mohammed in eine tiefgehende Erleuchtung ein, in der er erkannte, das Gott – Allah – das allumfassende Sein ist, das in allen Bereichen der Schöpfung anwesend ist.*

*Die Erleuchtung (arab. Lahut, bzw. Fana fi Allah) ist dabei für Sufis nicht das Ende der Reise, sondern der eigentliche Beginn der sufischen Arbeit: ein Zustand, in dem wir Menschen alle Bereiche der Schöpfung mit allen Sinnen genießen können. Dabei fällt auf, dass Sufis im Gegensatz zu christlichen oder buddhistischen Mystikern kein dauerhaftes Zölibat ablehnen. Von dem Propheten Mohammed selber gibt es den Ausspruch: „Im Islam gibt es kein Mönchstum. Dein Körper hat seine Rechte, deine Familie hat ihre Rechte und Gott hat seine Rechte. Darum gib deinem Körper, was dein Körper braucht. Gib deiner Familie, was deine Familie braucht, und gib Gott, was er braucht.“ Ein anderes Zitat des Propheten lautet: „Drei Dinge sind mir gegeben: meine Liebe zu Frauen, zu Wohlgerüchen und der Erfrischung meiner Augen im Gebet.“ Anders als zum Beispiel Buddha oder Jesus, die als Asketen und teilweise unter großen Qualen die Welt verließen, starb Mohammed in der Umarmung seiner Lieblingsfrau Aisha, um danach ins höchste Paradies einzutreten. Für Sufis sind auch irdische Liebe und Sexualität kein Hinderungsgrund, um die höchste Erleuchtung zu erfahren. Im Gegenteil: Wie Sufis durch die Jahrhunderte immer wieder betonten, ist gerade die Liebe zwischen Mann und Frau ein geeignetes Medium, um die spirituelle Liebe zu aktivieren. Wie der grosse Sufi und Koranglehrte Al Ghazzali (gest. 1111) schreibt, können die Menschen noch am ehesten beim Gebet und bei der körperlichen Liebe die paradiesischen Freuden wahrnehmen. Und wie es der grosse Sufi-Mystiker Ib Arabi schreibt, ist deshalb der Islam die perfekte Religion, da im Islam sowohl im Diesseits als auch im Jenseits Spiritualität mit großer Sinnlichkeit verbunden ist.*

*Um diese Erleuchtung zu aktivieren, ist bei den Sufis immer wieder die Meditation auf das Herz ein zentraler Aspekt. So gibt es vom Propheten Mohammed zahlreiche Aussprüche über die Aktivierung des Herzens, zum Beispiel: „Die ganze Schöpfung ist nicht groß genug, um Gottes Schönheit aufzunehmen, aber das Herz der Gläubigen ist dafür groß genug“ Auch im Koran wird an zahlreichen Stellen die Aktivierung des Herzens erwähnt. Die Sure 94 (Al Inshirah) beschreibt sogar detailliert die Erleuchtung des Herzens, weshalb bei den Treffen der Sufis diese Sure auch immer wieder deklamiert wird. Wie es der große Sufi-Mystiker Al Ghazzali beschreibt, ist das Herz der Menschen dabei ein Organ der Vernunft (arab. sadr), aus paradiesischer Substanz, das zurück in seine paradiesische Heimat möchte. Folgen die Menschen, so Al Ghazzali, der Stimme ihres Herzens, so werden sie den Weg zur*

*Erleuchtung und damit den Weg ins Paradies finden.*

*Ein anderer Schwerpunkt der Sufis ist das Dhikrullah (arab. Erinnerung an Gott).*

*Wie es im Koran in der 2. Sure heißt: „Erinnert euch an mich (Gott), und ich werde mich an euch erinnern.“ Beim Dhikrullah sprechen Sufis immer wieder den Namen Gottes, „Allah“ bzw. „Allahu“, oder das islamische Glaubensbekenntnis „La ilaha illa Lah“, wodurch tiefe meditative Zustände möglich werden.*

*Da in der arabisch-muslimischen Welt traditionell viel getanzt wird, fingen die Mystiker in ihrer Ekstase irgendwann an, sich zum Dhikrullah ekstatisch zu bewegen. Im Lauf der Generationen wurden dabei diese verschiedenen Bewegungen und Tänze systematisiert, wodurch es bei den Sufis die einzigartige Verbindung von Meditation und ekstatischen Tänzen gibt. Im Westen bekannt ist vor allem der Drehtanz der Mevlevi-Derwische, der auf den Mystiker Mevlana Jellaludin Rumi (gest. 1273) zurückgeht.*

*Da die Praktiken der Sufis sehr ekstatisch sind, gab es im Lauf der Generationen auch immer wieder Verfolgungen durch orthodoxe Muslime. Ein Opfer dieser Verfolgungen war der Mystiker Halladsch, der in seiner Erleuchtung den Satz aussprach: „Ich bin die Wahrheit“ (arab. Anal Haqq), wofür er im Jahre 922 in Bagdad hingerichtet wurde. Auch andere große Sufis wie Dhun Nun, Ibn Arabi oder Shihabudin as-Suhrawardi sahen sich Verfolgungen durch orthodoxe Muslime ausgesetzt. Ein Vorwurf der orthodoxen Muslime ist immer wieder, dass Sufis in ihrer „göttlichen Trunkenheit“ religiöse Gebote verletzen. Die Sufis weisen aber darauf hin, dass sie unmittelbar in der Tradition des Propheten Mohammed und der frühen Muslime stehen, die schon damals viele der Rituale praktizierten, die Sufis auch heute noch vollziehen.*

*Ein weiterer Aspekt der Sufis ist die Toleranz und Freundschaft zu anderen Religionen. So ist überliefert, dass auch Mohammed zu seiner Zeit gute und freundschaftliche Beziehungen zu Christen und Juden hatte – unter anderem war seine Frau Maria praktizierende Christin. Aufgrund der friedlichen Auslegung des Koran und der Toleranz gegenüber anderen Religionen sind Sufis darum im besonderen geeignet, den Islam zu modernisieren.*

### ***Philosophie der Erleuchtung nach Suhrawardi***

*Amazon: An der Rezeption des philosophischen Werkes von Shihab ad-Din al-Suhrawardi (gest. 1191) läßt sich demonstrieren, daß man sich in der islamischen Welt auch nach der Wende zum 13. Jahrhundert noch intensiv und innovativ mit Philosophie befaßte. Anders als im europäischen Kontext war die weitere Entwicklung des philosophischen Denkens hier allerdings durch eine Annäherung an die Mystik geprägt. Al-Suhrawardis "Philosophie der Erleuchtung" (hikmat al-ishraq), die der Verfasser als überlegene Alternative zum Aristotelismus Ibn Sinas (Avicenna, gest. 1037) präsentiert, ist einer der einflußreichsten Versuche, eine solche Synthese systematisch und begrifflich rigoros durchzuführen und ihre metaphysischen und erkenntnistheoretischen Konsequenzen zu bestimmen.*

*Zitat Christoph Auffarth (Religionswissenschaft, Universität Bremen) : al-*

*Suhrawardi – er lebte 1152-1191 – gehört zu der Generation in der arabischen Philosophie, die von ihren Lehrern die Entdeckung der Logik und Rationalität des Aristoteles und seiner Schule aufgenommen und für die islamische Philosophie umgesetzt haben. Sein Werk wurde in der arabischen Welt intensiv und nachhaltig rezipiert. So bleibt ein Stück Aufklärung erhalten, nimmt aber eine andere Richtung. Die aristotelische Philosophie lebt im Islam weiter, allerdings im Gewand der Mystik. Suhrawardi gründet seine Philosophie der Erleuchtung auf mystischer Erfahrung und göttlicher Eingebung.*

*Wikipedia: Schihab ad-Din Yahya Suhrawardi (\* 1153 in Suhraward in der persischen Provinz Zandschan; † 1191 in Aleppo) war ein iranischer Philosoph und Mystiker.*

*Suhrawardi gilt als der „Meister der Philosophie der Erleuchtung“. Seine Lehren über die Lichttheologie diskutiert er in knapp fünfzig verschiedenen Werken; dabei beschreibt er das Wesen Gottes als das überall in seiner Schöpfung verstreute Licht. Von den Rechtsgelehrten in Aleppo wurde der junge und charismatische mystische Philosoph Suhrawardi und sein enges Verhältnis zum Thronerben Az-Zahir Ghazi mit Argwohn betrachtet, sodass diese jenen schließlich mit Hilfe des Ayyubiden-Herrschers Saladin davon überzeugen konnten, in Suhrawardi einen schädlichen Einfluss und ferner eine Bedrohung für die Stabilität und Rechtgläubigkeit des Hofes und Reiches zu sehen. Nachdem er infolgedessen in Gefangenschaft genommen und sein Todesurteil unterzeichnet worden war, wurde er im Alter von voraussichtlich 38/39 entweder im Kerker hingerichtet oder des Hungers sterben gelassen. Perser, die später nach Indien auswanderten, nahmen die Philosophie der Erleuchtung mit und lehrten sie dort in mystischen Kreisen. Große Anteile dieses Einflusses erkennt man darüber hinaus zum Beispiel bei Mir Damad im 17. Jahrhundert, einem der bedeutendsten Denker und Mystiker der Safawiden-Zeit, der Gott mit Licht gleichsetzt.*





## **Buddhismus und Erleuchtung**

Der Buddhismus ist ursprünglich eine Philosophie der Erleuchtung. Später entwickelte sich der Buddhismus aber immer stärker zu einer Religion hin. Der Begründer des Buddhismus, Siddhartha Gautama, lehnte esoterische Spekulationen ab und konzentrierte sich auf das, was man persönlich wahrnehmen und erfahren kann. Er suchte nach dem tieferen Sinn des Lebens, lernte bei vielen Meistern seiner Zeit, praktizierte sechs Jahre als Yogi und brach während einer tiefen Meditation zur Erleuchtung durch. Er erkannte, dass die Anhaftung an äußere Genüsse und die Ablehnung von Leid den inneren Frieden eines Menschen zerstören können. Wenn man zur tiefen inneren Entspannung findet, kann sich das innere Glück entwickeln. Das Ego (Ich-Bewusstsein) löst sich auf und es entsteht ein Einheitsbewusstsein. Der Mensch erwacht zur wahren Sicht der Dinge.

Die Wahrheit ist, dass der Mensch ein Teil der Natur ist und nicht aus sich selbst heraus alleine existieren kann. Allerdings besitzt der Mensch nach der Erkenntnis Buddhas ein vom Körper unabhängiges Bewusstsein, das von Leben zu Leben weiter wandern kann. Ein Erleuchteter hat die Möglichkeit nach seinem Tod mit seinem Bewusstsein im Jenseits zu bleiben (sich ins Parinirvana aufzulösen, dauerhaft in einer glückseligen Energie zu ruhen) oder als Erleuchteter wieder auf die

Erde zu kommen, um seinen Mitmenschen auf der Weg der Erleuchtung zu helfen. Nach der buddhistischen Lehre hat Buddha viele Leben als Bodhisattva gelebt, bevor er in seiner letzten Inkarnation dauerhaft in die Einheit eingegangen ist.

[https://www.religionen-entdecken.de/eure\\_fragen/wie-gelangte-siddharta-gautama-zur-erleuchtung](https://www.religionen-entdecken.de/eure_fragen/wie-gelangte-siddharta-gautama-zur-erleuchtung)

*Wie gelangte Siddharta Gautama zur Erleuchtung? Als Siddharta Gautama fast 30 Jahre alt war, verließ er den Palast seiner Eltern, seine Frau und seinen kleinen Sohn. Sein Ziel war es, Frieden und Erlösung zu finden. Laut Überlieferung wanderte Siddharta zunächst als Bettler durch Nordindien. Er lebte in Askese. So heißt die absolute Enthaltsamkeit. Siddharta hatte in dieser Zeit kaum etwas zum Anziehen und aß fast nichts. Er hoffte, dass ihm der strenge Verzicht Erkenntnisse bescheren würde. Doch er wurde nur immer schwächer. Und nach einiger Zeit erkannte er, dass ihn weder ein Leben in Luxus noch ein Leben in Armut und Enthaltsamkeit die Erleuchtung bescheren würde. Daher entschied sich Siddharta für einen Mittelweg. Fortan lebte er bescheiden, kleidete sich jedoch angemessen und aß gesunde Mahlzeiten.*

*Nachdem er sechs Jahre unterwegs gewesen war, meditierte Siddharta eines Tages unter einem Feigenbaum in Bodh-Gaya. Siddharta konzentrierte sich an diesem Tag ganz besonders darauf, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Dabei sah er laut Überlieferung plötzlich drei Dinge klar vor sich: Er erinnerte sich an seine früheren Geburten. (Lehre von der Wiedergeburt) Er fand Beweise dafür, dass gute oder schlechte Taten im nächsten Leben belohnt oder bestraft werden. (Karma-Gesetz) Er erkannte vier Wahrheiten über das alles beherrschende Leid, nämlich woraus es besteht, wie es entsteht, wie es vergeht und welche Wege dazu führen, dass das Leid vergehen kann. (Der achtfache Pfad zur Erleuchtung)*

*Buddhisten glauben, dass es Siddharta Gautama an diesem Tag gelang, sich von allen Gedanken und Wünschen zu befreien. Dieses Erlebnis heißt Bodhi. Es erhebt den Betroffenen zum Erleuchteten, zum Buddha.*

<https://kadampa.org/de/reference/buddhas-erleuchtung>

*Die folgenden Ausschnitte aus dem Leben von Buddha sind Geshe Kelsang Gyatsos Buch "Einführung in den Buddhismus" entnommen:*

*Siddhartha machte sich dann auf den Weg an einen Ort in der Nähe von Bodh-Gaya in Indien, wo er einen geeigneten Platz zum Meditieren fand. Dort blieb er und legte besonderes Gewicht auf eine Meditation, die "raumähnliche Konzentration über den Dharmakaya" genannt wird, in der er sich einsgerichtet auf die endgültige Natur aller Phänomene konzentrierte.*

*Nachdem er sich sechs Jahre in dieser Meditation geschult hatte, erkannte er, daß er der Erleuchtung sehr nahe war, und er begab sich nach Bodh-Gaya. Dort setzte er sich am Vollmondtag des vierten Monats des Mondkalenders unter einen Bodhi-Baum und gelobte, bis zur vollständigen Erleuchtung in der Meditation zu verweilen. Mit diesem Entschluss trat er in die raumähnliche Konzentration über den Dharmakaya ein.*

*In der Abenddämmerung versuchte Devaputra-Mara, das Oberhaupt aller Dämonen*

oder Maras dieser Welt, Siddharthas Konzentration zu erschüttern, indem er viele beängstigende Erscheinungen heraufbeschwor. Er erzeugte Scharen von furchterregenden Dämonen, von denen einige Speere warfen, Pfeile schossen, ihn mit Feuer bedrohten und einige Felsbrocken oder sogar Berge nach ihm schleuderten. Dank der Kraft seiner Konzentration erschienen ihm die Waffen, Felsblöcke und Berge als duftender Blumenregen und die tobenden Feuer als Darbringungen von Regenbogenlicht.

Als Devaputra-Mara sah, dass Siddhartha nicht erschreckt werden konnte und seine Meditation nicht abbrach, ließ er zahllose wunderschöne Frauen erscheinen, um ihn abzulenken. Aber Siddhartha vertiefte daraufhin seine Konzentration. Auf diese Weise triumphierte er über alle Dämonen dieser Welt, weshalb er später als ein "Eroberer-Buddha" bekannt wurde.

Siddhartha setzte dann seine Meditation fort und erreichte im Morgengrauen die "Vajra-gleiche Konzentration". Durch diese Konzentration, die der letzte Geisteszustand eines begrenzten Wesens ist, befreite er seinen Geist vom letzten Schleier der Unwissenheit und wurde im nächsten Moment ein Buddha, ein voll erleuchtetes Wesen.

Neunundvierzig Tage nachdem Buddha Erleuchtung erlangt hatte, wurde er gebeten zu unterrichten. Auf diese Bitte hin erhob sich Buddha aus seiner Meditation und lehrte das erste Rad des Dharmas. Diese Unterweisungen, die das Sutra der Vier Edlen Wahrheiten und andere Unterweisungen einschließen, bilden die Hauptquelle des Hinayanas oder kleinen Fahrzeuges des Buddhismus. Später lehrte Buddha das zweite und dritte Rad des Dharmas, die die Sutras der Vollkommenheit der Weisheit und das Sutra der Unterscheidung der Absicht einschließen. Diese Unterweisungen sind der Ursprung des Mahayanas oder großen Fahrzeuges des Buddhismus.

In den Hinayana-Unterweisungen erklärt Buddha, wie wir die Befreiung von Leiden für uns allein erreichen können, und in den Mahayana-Unterweisungen erläutert er, wie volle Erleuchtung oder Buddhaschaft zum Wohle aller erlangt werden kann.

"Dharma" bedeutet Schutz. Durch das Praktizieren von Buddhas Unterweisungen schützen wir uns vor Leiden und Schwierigkeiten. Alle Schwierigkeiten, die wir im täglichen Leben erfahren, entspringen der Unwissenheit, und die Methode, diese Unwissenheit zu beseitigen, besteht in der Dharma-Praxis.

Das Praktizieren des Dharmas ist die beste Methode, die Qualität unseres menschlichen Lebens zu verbessern. Die Lebensqualität hängt nicht von äußeren Entwicklungen oder materiellem Fortschritt ab, sondern von der inneren Entwicklung von Frieden und Glück. In der Vergangenheit zum Beispiel lebten viele Buddhisten in armen und unterentwickelten Ländern, aber sie waren fähig, reines und beständiges Glück zu finden, indem sie die Lehren Buddhas in die Praxis umsetzten.

Wenn wir Buddhas Lehren in unser tägliches Leben aufnehmen, können wir alle unsere inneren Probleme lösen und einen wirklich friedvollen Geist erlangen. Ohne inneren Frieden ist äußerer Friede unmöglich. Schaffen wir als erstes durch die Schulung in den spirituellen Pfaden Frieden in unserem Geist, entsteht äußerer Friede von allein; wenn wir dies jedoch nicht tun, wird sich der Weltfrieden niemals einstellen, gleichgültig wie viele Menschen sich dafür einsetzen.

*Wikipedia: Der Buddhismus ist eine Lehrtradition und Religion, die ihren Ursprung in Indien hat. Sie hat weltweit je nach Quelle zwischen 230 und 500 Millionen Anhänger – und ist damit die viertgrößte Religion der Erde (nach Christentum, Islam und Hinduismus). Nach der Überlieferung wurde Siddhartha in Lumbini im nordindischen Fürstentum Kapilavastu, heute ein Teil Nepals, als Sohn des Herrscherhauses von Shakya geboren. Daher trägt er den Beinamen Shakyamuni, „Weiser aus dem Hause Shakya“. Im Alter von 29 Jahren wurde ihm bewusst, dass Reichtum und Luxus nicht die Grundlage für Glück sind. Er erkannte, dass Leid wie Altern, Krankheit, Tod und Schmerz untrennbar mit dem Leben verbunden ist, und brach auf, um verschiedene Religionslehren und Philosophien zu erkunden, um die wahre Natur menschlichen Glücks zu finden.*

*Sechs Jahre der Askese, des Studiums und danach der Meditation führten ihn schließlich auf den Weg der Mitte. Unter einer Pappel-Feige in Bodhgaya im heutigen Nordindien hatte er das Erlebnis des Erwachens (Bodhi). Wenig später hielt er in Isipatana, dem heutigen Sarnath, seine erste Lehrrede und setzte damit das „Rad der Lehre“ (Dharmachakra) in Bewegung. Danach verbrachte er als ein Buddha den Rest seines Lebens mit der Unterweisung und Weitergabe der buddhistischen Lehre, des Dharma, an die von ihm begründete Gemeinschaft. „Buddha“ (wörtlich „Erwachter“) ist ein Ehrentitel, der sich auf ein Erlebnis bezieht, das als Bodhi („Erwachen“) bezeichnet wird. Gemeint ist damit nach der buddhistischen Lehre eine fundamentale und befreiende Einsicht in die Grundtatsachen allen Lebens, aus der sich die Überwindung des leidhaften Daseins ergibt. Diese Erkenntnis nach dem Vorbild des historischen Buddha durch Befolgung seiner Lehren zu erlangen, ist das Ziel der buddhistischen Praxis. Dabei wird von den beiden Extremen selbsterstörerischer Askese und ungezügelter Hedonismus, aber auch generell von Radikalismus abgeraten, vielmehr soll ein Mittlerer Weg eingeschlagen werden.*

*Eine vielfältige Weiterentwicklung der Lehre war durch die Worte des Buddha vorbestimmt: Als Lehre, die ausdrücklich in Zweifel gezogen werden darf, hat der Buddhismus sich natürlicherweise mit anderen Religionen vermischt, die auch Vorstellungen von Gottheiten kennen oder die die Gebote der Enthaltsamkeit weniger streng oder gar nicht handhaben.*

*Der Theravada („die Lehre der Ältesten“) hält sich an die Lehre des Buddha, wie sie auf dem Konzil von Patna festgelegt wurde. Er ist vor allem in den Ländern Süd- und Südostasiens (Sri Lanka, Myanmar, Thailand, Laos und Kambodscha) weit verbreitet. Der Mahayana („das große Fahrzeug“) durchmischte sich mehr mit den ursprünglichen Religionen und Philosophien der Kulturen, in denen der Buddhismus einzog. So kamen z. B. in China Elemente des Daoismus hinzu, wodurch schließlich die Ausprägung des Chan-Buddhismus und später in Japan Zen entstand.*

*In seiner ursprünglichen Form ähnelt der Buddhismus einer in der Praxis angewandten Denktradition oder Philosophie. Der Buddha selbst sah sich weder als Gott noch als Überbringer der Lehre eines Gottes. Er stellte klar, dass er die Lehre, Dhamma (Pali) bzw. Dharma (Sanskrit), nicht aufgrund göttlicher Offenbarung erhalten, sondern vielmehr durch eigene meditative Schau (Kontemplation) ein*

*Verständnis der Natur des eigenen Geistes und der Natur aller Dinge gewonnen habe. Diese Erkenntnis sei jedem zugänglich, der seiner Lehre und Methodik folge. Dabei sei die von ihm aufgezeigte Lehre nicht dogmatisch zu befolgen. Im Gegenteil warnte er vor blinder Autoritätsgläubigkeit und hob die Selbstverantwortung des Menschen hervor.*

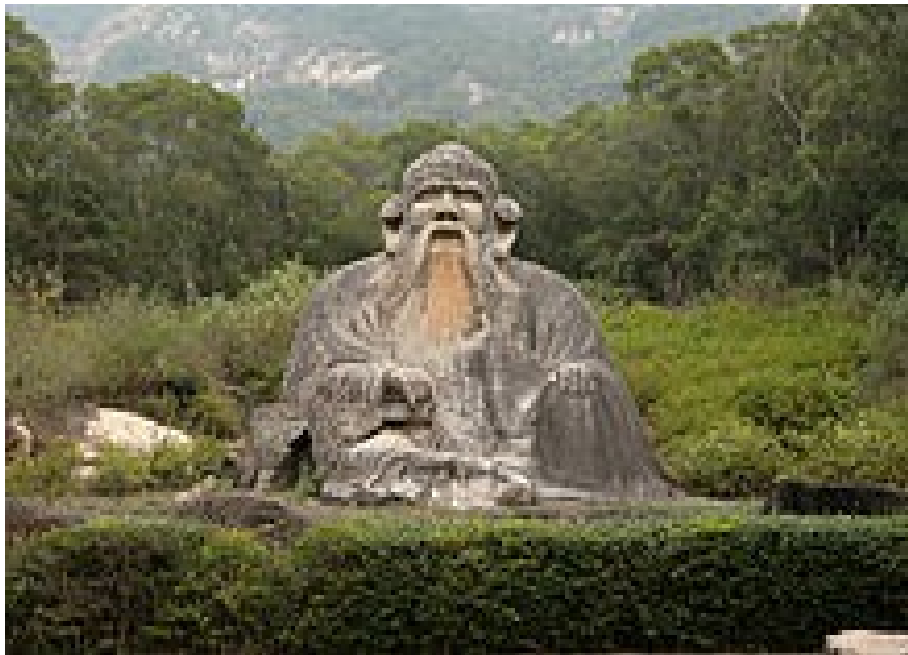
*Von den monotheistischen Religionen (Judentum, Christentum, Islam) unterscheidet der Buddhismus sich grundlegend. So kennt die buddhistische Lehre weder einen allmächtigen Gott noch eine ewige Seele. Das, und auch die Nichtbeachtung des Kastensystems, unterscheidet ihn auch von Hinduismus und Brahmanismus, mit denen er andererseits die Karma-Lehre teilt.*

*Es gibt drei Hauptrichtungen des Buddhismus: Hinayana („Kleines Fahrzeug“), aus dessen Tradition heute nur noch die Form des Theravada („Lehre der Älteren“) existiert, Mahayana („Großes Fahrzeug“) und Vajrayana (im Westen meist als Tibetischer Buddhismus bekannt oder irreführender Weise als „Lamaismus“ bezeichnet). Die Betonung liegt im Theravada auf dem Befreiungsweg des einzelnen aus eigener Kraft nach dem Arhat-Ideal und der Aufrechterhaltung und Förderung des Sangha.*

*Im Unterschied zur Theravada-Tradition, in der das Erreichen von Bodhi durch eigenes Bemühen im Vordergrund steht, nimmt im Mahayana das Bodhisattva-Ideal eine zentrale Rolle ein. Bodhisattvas sind Wesen, die als Menschen bereits Bodhi erfuhren, jedoch auf das Eingehen in das Parinirvana verzichteten, um stattdessen allen anderen Menschen, letztlich allen Wesen, zu helfen, ebenfalls dieses Ziel zu erreichen. Bedeutende Schulen des Mahayana sind beispielsweise die des Zen-Buddhismus, des Nichiren-Buddhismus und des Amitabha-Buddhismus.*

*Vajrayana („Diamantfahrzeug“) ist eigentlich ein Teil des Mahayana. Er beruht auf den philosophischen Grundlagen des Mahayana, ergänzt diese aber um tantrische Techniken, die den Pfad zum Erwachen deutlich beschleunigen sollen. Zu diesen Techniken gehören neben der Meditation unter anderem Visualisierung von Gottheiten, das Rezitieren von Mantras, Einweihungen (Energieübertragungen) und Guruyoga (Einswerden mit dem Geist des Lehrers).*

*In seinen Anfängen ist der Buddhismus in Deutschland eng mit dem Namen Arthur Schopenhauer verknüpft, der bei seiner Beschäftigung mit indischer Philosophie (Vedanta) als einer der Ersten in Europa mit den wenigen vorhandenen Quellen des Buddhismus in Kontakt kam und sich ernsthaft damit auseinandersetzte. Von Schopenhauer angeregt und von erheblichem Einfluss auf die weitere Entwicklung waren Friedrich Nietzsche und Richard Wagner. Der letztgenannte hatte sogar für einige Zeit eine Buddha-Oper unter dem Titel „Die Sieger“ geplant. Aber auch Indologen wie Hermann Oldenberg (1854–1920) und sein 1881 erschienenes Standardwerk „Buddha, sein Leben, seine Lehre, seine Gemeinde“, das noch in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts Neuauflagen erlebte, hatten einen nachhaltigen Einfluss auf die weitere Entwicklung des Buddhismus in Deutschland. 1922 wurde Hermann Hesses „Siddhartha“, eine literarisch-künstlerische Auseinandersetzung mit dem Buddhismus publiziert, ein Werk, das nicht nur im deutschen Sprachraum, insbesondere von jungen Menschen mit großen Interesse aufgenommen wurde.*



## **Der taoistische Weg zur Erleuchtung**

Im heutigen China gibt es drei große philosophische Wege. Es gibt den westlichen Hedonismus, den Konfuzianismus und den Taoismus. Der westliche Hedonismus glaubt an das Glück in äußeren Dingen. Es ist der Weg des Egos. Jeder kämpft gegen jeden, um seine körperlichen und geistigen Bedürfnisse maximal zu befriedigen. Dieser Weg ist die Basis des westlichen Kapitalismus. Der große Irrtum dieses Weges besteht darin, dass wissenschaftlich bewiesen das Glück eines Menschen vorwiegend aus seiner Psyche und nicht aus seinem äußeren Wohlstand kommt. Im Kapitalismus rennen die Menschen relativ sinnlosen Dingen wie Geld, Macht, Konsum, Ego und Anerkennung hinterher. Sie sind davon vorwiegend gestresst, zerstören ihr inneres Glück, ihre Gesundheit, und vergeuden spirituell ihr Leben.

Der Konfuzianismus ist ein Weg des Nationalismus. Er betont die Familie und das Gruppenglück. Ein Volk, ein Reich, ein Führer. Dieser Führer kann ein König oder Kaiser sein. Er kann auch ein Parteiführer, Diktator oder Oligarch sein. Sein Name kann Hitler, Napoleon, Stalin, Putin, Trump, Erdogan, Xi Jinping, Lenin oder Mao sein. Der Führer verkörpert das Gemeinwohl. Das Volk bildet eine Familie, die für das Gemeinwohl arbeitet und das Gruppenglück an die erste Stelle stellt. Zentrale Werte sind Harmonie, Unterordnung und Disziplin. Diese Philosophie ist nicht völlig falsch. Wenn ein Volk im militärischen oder weltwirtschaftlichen Wettkampf gewinnen will, muss es positiv zusammenarbeiten. Das Problem dieses Weges ist die Abhängigkeit von einem guten Führer. Der Führer sollte wie ein Vater und eine Mutter seiner Mitmenschen sein und seinem Volk dienen. Wenn der Führer wie Adolf Hitler sein Ego in den Mittelpunkt stellt, zerstört er sein Volk. Eine Möglichkeit ist es, dass das Volk seinen Führer demokratisch wählt. Das ist zwar auch nicht perfekt, aber den Menschen ist noch kein besserer Weg eingefallen Machtmissbrauch zu vermeiden und den Besten des Volkes zu seinem Anführer zu machen.

Der Taoismus ist der philosophische Weg des inneren Glücks und der Erleuchtung. Es gibt viele verschiedene Erleuchtungswege. Manche betonen die Askese und die Disziplin, manche die umfassende Liebe und manche den mittleren Weg. Der Taoismus setzt auf das Leben in der Ruhe, die umfassende Liebe und die Natürlichkeit. Ein Ausdruck dafür sind die taoistischen Gärten. Sie wirken wie die wilde Natur, aber bei genauem Hinsehen erkennt man die ordnende Hand des Meisters. Der Meister läßt die Natur frei wachsen, aber er greift manchmal hilfreich ein. Mit kleinen Aktionen erzielt er große Wirkungen. Es wirkt wie ein Nichtstun. Die Dinge ordnen und entwickeln sich vorwiegend von alleine.

Der Taoismus ist ein Weg der umfassenden Liebe. Der Weise Laotse schreibt im Tao Te King: "Zu den Guten bin gut. Zu den Schlechten bin ich auch gut, denn ich bin die Güte." Der Erleuchtete sieht alle Wesen als seine Kinder und hilft allen auf dem Weg des Glücks. Er gibt ihnen das, was sie gerade brauchen. Und er läßt ihnen viel Freiraum für die eigene Entwicklung. Der Weise wünscht ein glückliches Volk und eine glückliche Welt. Im Tao Te King gibt es viele Ratschläge für eine gute Regierungsführung. Der Herrscher soll dem Volk viel Freiraum lassen und nur selten lenken eingreifen. Dann entwickeln sich die Dinge auf eine natürliche Weise zum Guten.

Einige Zitate aus dem Tao Te King: "Das Tao kann man nur erfahren, man kann es nicht wirklich beschreiben. Wer beständig das anhaftungslose Sein übt, der schaut das Tao. Der Weise ist beharrlich im Tun des Nicht-Tun und lebt die wortlose Lehre. Er stärkt seine innere Kraft und verringert seine Wünsche. Er lebt als Nichts und kennt keine Vorlieben. Der Weise arbeitet beständig an seinen Gedanken, er sammelt seine Energie und verweilt in der Meditation. Er bleibt gelassen und unberührt. So bewahrt er seine Erleuchtung. Er praktiziert die Gewaltlosigkeit. Er kämpft nur, wenn es nicht anders geht. Frieden und Ruhe sind ihm das Höchste. Der Weise verweilt bei innerer Fülle und hängt nicht an dem äußeren Schein. Er ist genügsam in äußeren Dingen und strebt nach innerer Reinheit. Er lebt still inmitten der Welt und sieht in allen Menschen seine Kinder. Er hat kein verschlossenes Herz. Die Herzen der Menschen sind ihm sein eigenes Herz. Der Erleuchtete besitzt drei Kostbarkeiten: Die Liebe, die Genügsamkeit und die Unauffälligkeit. Er häuft keinen äußeren Besitz an. Je mehr er für die Menschen tut, desto mehr besitzt er. Je mehr er den Menschen gibt, desto mehr empfängt er. Wer das Tao übt, wird immer ruhiger. Bis er im Nicht-Tun, im Geschehenlassen, in der Natürlichkeit und in der großen Ruhe lebt. Wer in der großen Ruhe lebt, lebt in der Einheit. Er hat ein Einheitsbewusstsein. Er ist eins mit dem Tao. Und er hat Humor. Er lacht mit dem Unweisen über den verrückten spirituellen Weg. Die große Weisheit ist verrückt, weil sie das innere Glück mehr schätzt als das äußere Glück."

*Wikipedia: Der Daoismus (chinesisch ‚Lehre des Weges‘), gemäß anderen Umschriften auch Taoismus, ist eine chinesische Philosophie und Weltanschauung und wird als Chinas eigene und authentische Religion angesehen. Seine historisch*

gesicherten Ursprünge liegen im 4. Jahrhundert v. Chr., als das Daodejing (in älteren Umschriften: Tao te king, Tao te ching, u. a.) des Laozi (Laotse, Lao-tzu) entstand. Zwischen philosophischem und religiösem Daoismus bestehen gewichtige Unterschiede, die jedoch nicht scharf voneinander abgrenzbar sind.

Die Unterscheidung zwischen Daoismus als Religion und Daoismus als Philosophie ist begrifflich unscharf. Heutige Sinologen sehen im religiösen Daoismus die praktische Verwirklichung des philosophischen Daoismus. Das höchste Ziel des religiösen Daoismus ist die ewige Glückseligkeit als Xian (Unsterblicher), wobei Unsterblichkeit nicht zwangsläufig physisch ist, sondern auch metaphysisch und als nachtodliche Unsterblichkeit zu verstehen ist.

Die ethische Lehre des Daoismus besagt, die Menschen sollten sich am Dao orientieren, indem sie den Lauf der Welt beobachten. Dadurch können sie die Gesetzmäßigkeiten und Erscheinungsformen dieses Weltprinzips kennenlernen. Da das Dao sich in der Natur offenbart, steht es für Natürlichkeit, Spontaneität und Wandlungsfähigkeit. Der Weise erreicht dabei die Harmonie mit dem Dao weniger durch Verstand, Willenskraft und bewusstes Handeln, sondern vielmehr auf mystisch-intuitive Weise, indem er sich dem Lauf der Dinge anpasst. Der Daoismus besagt, dass es im Kosmos nichts gibt, was fest ist: Alles ist dem Wandel unterworfen und der Weise verwirklicht das Dao durch Anpassung an das Wandeln, Werden und Wachsen, welches die phänomenale Welt ausmacht.

Die Dinge und ihr Verlauf werden als sich selbst ordnend und sich selbst in ihrer Natur entfaltend und verwirklichend angesehen. Es wird als ethisch richtig erachtet, dieser Spontaneität ihren Lauf zu lassen und nicht einzugreifen, also Wu wei, „Nicht-Eingreifen“, „Nicht-Handeln“ oder „Nicht-Erzwingen“ zu praktizieren. Es erscheint dem Weisen als sinnlos, seine Energie in einem stetigen Willensakt der Handlung (des Eingreifens in das natürliche Wirken des Dao) zu verschwenden. Vielmehr sollte das Tun angemessen sein. Durch den angestrebten reinen und nicht selbstbezogenen Geist soll ein Handeln möglich werden, das nicht durch eigene Wünsche und Begierden verblendet wird. Der Mensch soll einfach „geschehen lassen“.

Es wird also als klug angesehen, sich möglichst wenig in das Wirken des Dao einzumischen oder sich ihm gar entgegenzustemmen. Besser als durch große Kraftanstrengungen werden Ziele verwirklicht, wenn dafür die natürlichen, von selbst ablaufenden Vorgänge genutzt werden, die durch das Dao bestimmt sind. Dieses Prinzip der Handlung ohne Kraftaufwand ist eben das Wu Wei. Indem der Weise die natürlichen Wandlungsprozesse mitvollzieht, gelangt er zu einer inneren Leere. Er verwirklicht im Einklang mit den natürlichen Prozessen den Dreh- und Angelpunkt der Wandlungsphasen von Yin und Yang, die leere Mitte der Gegensätze. Das Daodejing liefert die Weltanschauung, die das Ideal des daoistischen Weisen blieb: Gleichmut, Rückzug von weltlichen Angelegenheiten und Relativierung von Wertvorstellungen sowie Natürlichkeit, Spontaneität und Nicht-Eingreifen. Nach daoistischer Auffassung führt nur die Übereinstimmung mit dem Dao zu dauerhaftem und wahrem Glück. Involviertheit in weltliche Angelegenheiten führt dagegen zu einem Niedergang der wahren Tugend (De). Es wird somit als ratsam erachtet, Gleichmütigkeit gegenüber Gütern wie Reichtum und Komfort zu erlangen und sich



*vor übermäßigen Wünschen zu hüten.*

*In den 1920er Jahren wurden die Ideen des Daoismus von dem damals populären Philosophen Hermann Graf Keyserling aufgenommen und verbreitet, der in den daoistischen Klassikern die tiefsten Aussprüche zur Lebensweisheit fand. Auch der Philosoph Martin Heidegger wurde durch Übersetzungen daoistischer Texte durch Richard Wilhelm und Martin Buber inspiriert, jedoch auch der Zen-Buddhismus beeinflusste sein Werk. Heideggers nicht nihilistische Darstellung vom Nichts als „Fülle“ scheint direkt auf den Daoismus zurückzugehen.*

*Nach Fritjof Capras „Das Tao der Physik“ von 1976 erschienen dann größere Mengen an populärdaoistischen und trivialisierenden Werken wie „Das Tao-Kochbuch“ oder „Easy Tao“, wobei Capras Ansatz eine verstärkt oberflächliche Popularisierung des Dao eingeleitet hatte. Inzwischen ist der Daoismus durch die Esoterik-Welle zum integralen Bestandteil der westlichen Kultur geworden.*

### **Erleuchtung und Atheismus**

Die meistens Menschen im Westen denken wissenschaftlich und atheistisch. Zwar bezeichnen sich offiziell nur etwa ein Drittel als Atheisten und zwei Drittel als Christen. Aber auch die meisten Christen in Deutschland sind atheistisch beeinflusst, sehen das weltliche Konsumfernsehen, leben auf eine weltliche Weise und praktizieren kaum ihren Glauben. Nur etwa zehn Prozent der Christen gehen jeden Sonntag zur Kirche. Wir können also sagen, dass der Atheismus die Hauptreligion im Westen ist. Oder anders ausgedrückt der Glaube an die Wissenschaft und den Verstand.

Mit der Existenz eines Gottes tun sich die meisten Menschen schwer. Sie glauben auch eher nicht an ein Leben nach dem Tod, an erleuchtete Meister und an übersinnliche Wunder. Sie glauben aber an sich selbst, an ihre Erfahrungen und an ihre eigene Weisheit. Deshalb können auch Atheisten den spirituellen Weg gehen. Erleuchtung ist eine Erfahrungstatsache. Als Erfahrung ist die Erleuchtung auch von atheistischen Wissenschaftlern gut erforscht.

*(Zitate aus <http://www.zeit.de/2010/29/Gott-imHirn>) Hirnforscher erkunden die Wirkung religiöser Überzeugungen auf Körper und Psyche. Wie die Naturwissenschaft auszog, Gott zu suchen – und dabei den Glauben fand. Einmal in seinem Leben wollte sogar der unversöhnlichste Religionsgegner der Gegenwart eine mystische Erfahrung machen. Persinger, Hirnforscher an der Laurentian University im kanadischen Sudbury, hatte nicht weniger behauptet, als dass er in seinem Labor, quasi auf Knopfdruck, religiöse Erlebnisse hervorrufen könne. Angeblich genügte dazu ein umgebauter Motorradhelm mit Magnetspulen, um das Hirn in göttliche Schwingungen zu versetzen.*

*Viele der Versuchspersonen, die in Persingers schalldichter Kammer Platz nahmen, ausgerüstet mit Helm und einer schwarzen Brille, berichteten von erstaunlichen Wirkungen: Sie hätten eine »Präsenz« gespürt, so als ob noch jemand neben ihnen stehe; manche wähten ihren Schutzengel oder Gott persönlich in der Kammer. Da*

*sah Dawkins den Moment gekommen, seinen eigenen Unglauben auf die Probe zu stellen. Er reiste nach Sudbury, setzte sich Persingers Helm auf und wartete gespannt auf das, was da kommen sollte. Ingeheim hoffte der Mann wohl auf ein Erleuchtungserlebnis. Doch daraus wurde nichts. Er sei »sehr enttäuscht«, sagte Dawkins nach dem Versuch. Er habe überhaupt nichts gespürt. Mittlerweile ist auch klar, warum dem Biologen die mystische Erfahrung verwehrt blieb. Denn was in Persingers Versuchsanordnung wirkt, ist nicht etwa die Magnetstimulation, sondern vor allem die Kraft des eigenen Glaubens. Und wo dieser fehlt, bleibt es selbst unter dem Mystikhelm still. Diese Erkenntnis verdanken wir dem schwedischen Psychologen Pehr Granqvist, der inzwischen Persingers Versuch nachvollzogen hat – allerdings mit einer entscheidenden Veränderung. Der Forscher aus Uppsala achtete nämlich streng darauf, dass in seinem Labor das Mystikexperiment doppelblind ablief. Das heißt: Nur bei der Hälfte seiner Versuchspersonen wurde das Magnetfeld wirklich eingeschaltet. Doch siehe da: Als die Probanden erwartungsvoll im Dunkeln saßen, abgeschnitten von allen äußeren Reizen, spürten plötzlich auch jene etwas Göttliches, die keinerlei Magnetstimulation ausgesetzt waren. Am Ende war die Zahl der Mystikerlebnisse sogar in beiden Gruppen gleich groß. Der schwedische Psychologe kam jedenfalls zu dem Ergebnis, es hänge vor allem von der »persönlichen Charakteristik« ab, ob jemand bewusstseinsweiternde Erfahrungen mache oder nicht.*

Was können wir aus diesen Forschungsergebnissen schließen? Es gibt Gotteserfahrungen. Es gibt Erleuchtungserfahrungen. Viele Menschen haben derartige Erfahrungen gemacht. Die Existenz von erleuchteten Vorbildern wie Buddha, Jesus, Patanjali oder Sokrates beweist, dass Menschen in einem Erleuchtungsbewusstsein leben können. Und sie haben sogar den Weg dort hin beschrieben. Dieser Weg besteht grundsätzlich aus Meditation und Gedankenarbeit. Das können auch Atheisten praktizieren. Auch Atheisten können deshalb zur Erleuchtung gelangen. Die große Frage für jeden Menschen persönlich besteht darin, ob er dieses Ziel anstreben möchte.

Die meisten Menschen glauben an den Weg des äußeren Glücks. Für sie sind spirituelle Techniken hilfreich um sich entspannen und leistungsfähiger sein zu können. Wer positiv denkt, ist optimistischer und erfolgreicher. Wer regelmäßig meditiert, kann damit seine Gesundheit und sein inneres Gleichgewicht bewahren. Die meisten westlichen Menschen praktizieren auch Yoga nur als einen Weg der Gesundheit, der Entspannung und des inneren Ausgleichs. Und das ist völlig in Ordnung so.

Manche Menschen suchen nach einem tieferen Sinn im Leben. Sie suchen nach einem Weg glücklicher zu leben. Für sie sind die Erkenntnisse der Glücksforschung hilfreich. Wenn sie tiefer gehen wollen, kommen sie zum Weg der Erleuchtung. Am glücklichsten lebt man im erleuchteten Sein, insbesondere wenn man das erleuchtete Sein mit dem Weg der umfassenden Liebe kombiniert. Wir müssen nicht an einen Gott, an das Leben nach dem Tod oder an erleuchtete Meister mit besonderen spirituellen Fähigkeiten glauben. Es genügt, dass wir an uns selbst und unsere Erfahrungen glauben. Dann können wir unser Bewusstsein so schulen, dass wir ein

glückliches Leben im Frieden und in der Liebe haben. Es kommt nur darauf an, was wir von unserem Leben wollen. Nach der Aussage des Buddhismus kann jeder die Erleuchtung erreichen, weil jeder das Erleuchtungspotential in sich hat. Jeder kann ein Buddha werden, wenn er es möchte.

“Einführung in den Mittleren Weg” - Tag 1  
Dalai Lama - Deutsch



## Der persönliche spirituelle Weg

Der Dalai Lama gab mir die Belehrung vom persönlichen spirituellen Weg. Ich sollte in meinem Philosophiebuch den Menschen den persönlichen spirituellen Weg erklären. Der persönlich richtige spirituelle Weg beginnt mit einer genauen Erforschung seiner selbst. Wo ist etwas zu heilen? Welche Techniken helfen? Was bringt einen ins erleuchtete Sein? Was bringt einen in die umfassende Liebe? Was bringt einen ins dauerhafte Glück?

Es gibt viele spirituelle Wege. Es gibt den Weg des Eremiten. Das ist normalerweise der schnellste Weg zur Erleuchtung. Es gibt den Weg des Mönchtums. Viele Menschen brauchen eine Gemeinschaft, um auf dem spirituellen Weg bleiben zu können. Es gibt aber auch den Weg in einer Beziehung. Auch dieser Weg bietet ein spezielles Wachstumspotential. Es geht hierbei nicht nur um tantrischen Sex, sondern vor allem um die sensible Ausrichtung auf einen anderen Menschen. Man muss seinen Partner genau sehen und mit ihm richtig umgehen, wenn man eine erfolgreiche Partnerschaft haben will. In einer Partnerschaft hat man meistens wenig Zeit für die Meditation, aber viel Gelegenheit sich in der umfassenden Liebe, im Geben und in der Egoüberwindung zu üben.

Man muss radikal die Erleuchtung wollen, wenn man spirituell erfolgreich sein will. Nur so kann man die weltlichen Anhaftungen durchschneiden. Nur so hat man die Kraft seine Ich-Anhaftung zu überwinden. Nur durch eine gewisse Radikalität hat man Erfolg auf dem spirituellen Weg. Dann kann man in einem Leben zur Erleuchtung kommen, wie es der tibetische Buddhismus lehrt. Und man braucht ein genaues Gespür für sich selbst. Man muss seine innere Weisheit entwickeln. Ohne Weisheit geht es nicht. Sonst macht man die falsche Übungen oder die richtigen Übungen auf eine falsche Weise.

Ich persönlich hatte viele verschiedene Phasen auf meinem spirituellen Weg. Zuerst habe ich in einer Beziehung gelebt, als Rechtsanwalt gearbeitet und jeden Tag drei Stunden meditiert. Ich habe viele erleuchtete Meister besucht, bekam viele Einweihungen und brach oft für kurze Zeit zur Erleuchtung durch. Dann erwachte in mir der Wunsch als abgeschiedener Yogi zu praktizieren. Zufällig zerbrach meine Beziehung, ich bekam etwas Geld und konnte in ein Haus in der Natur ziehen. Ich gab meinen Rechtsanwaltsberuf auf und wurde Yogalehrer. So konnte ich mir etwas Geld nebenbei verdienen und hatte auch etwas Kontakt zu anderen Menschen.

Fünfzehn Jahre praktizierte ich radikal als Yogi. Zuerst suchte ich gründlich den zu mir passenden spirituellen Weg und die für mich wirksamen Übungen. Ich nahm an vielen Kursen und Ausbildungen teil. Nach vier Jahren entdeckte ich den sensiblen spirituellen Tagesplan aus Meditation, Gehen, Lesen, Gedankenarbeit, Gutes tun und etwas Genuss als meinen persönlich effektiven spirituellen Weg. Ich meditierte jeden Tag zehn Stunden. Ich löste damit systematisch die Verspannungen im Körper und im Geist auf und hatte nach einem halben Jahr viele spirituelle Durchbrüche.

Nach der radikalen Zeit praktizierte ich fünfzehn Jahre einen sanften spirituellen Weg mit viel Gemächlichkeit und Lebensfreude. Die Erleuchtung entwickelte sich jetzt weitgehend von alleine. Ich brauchte nicht mehr viele Übungen zu machen. Ich musste nur in der Ruhe leben und auf meine Gedanken achten. Ich wurde wieder geselliger, fand viele Freunde im Internet und einen kleinen Freundeskreis, mit dem ich regelmäßig per Mail, Skype oder Telefon Kontakt hatte.

Vorher hatte ich sehr unter der Einsamkeit gelitten. Jetzt löste sich das Einsamkeitsgefühl langsam auf. Es verschwand völlig, als ich nach 30 Jahren als Yogi wieder eine Beziehung zu einer Frau einging. Jetzt verbinde ich Beziehungsleben mit meinem Weg als Yogi. Hier ist es eine große Übung das erleuchtete Sein auch in einer Partnerschaft zu bewahren. Und gemeinsam mit anderen ins Licht zu wachsen.

Neben meinen verschiedenen spirituellen Phasen habe ich mich auch mit vielen philosophischen, psychologischen und religiösen Wegen beschäftigt. Ich habe festgestellt, dass alle diese Wege unterschiedliche Schwerpunkte und Energien haben. Sie waren zu bestimmten Zeiten jeweils sehr hilfreich für mich. Ich habe mich mit dem Christentum, dem Buddhismus, dem Hinduismus, dem Taoismus, dem Islam und

der westlichen Philosophie beschäftigt. Nach meiner Erfahrung haben alle diese Wege letztlich das gleiche Ziel, auch wenn sie es unterschiedlich nennen.

Und sie ergänzen sich. Der Islam betont die Kraft, das Christentum die Liebe, der Buddhismus die Ruhe, der Hinduismus das spirituelle Üben und der Taoismus die Natürlichkeit. Die Philosophie lenkt den Blick auf die Selbsterfahrung, das Nachdenken über sich und die Suche nach dem tieferen Sinn des Lebens. Diesen tieferen Sinn habe ich durch den Weg der Erleuchtung erfahren. Das Zentrum des Lebens ist das erleuchtete Sein. Aber auch die Liebe ist wichtig. Durch den Bodhisattva-Weg kann man in eine sehr tiefe Dimension der Liebe gelangen. Ich vertrete deshalb den Doppelweg der Liebe zu Gott, zur Erleuchtung, zum Glück oder wie man es immer nennen will. Und aus der Liebe zum Nächsten, zu allen Wesen und zu dem Ziel einer glücklichen Welt. Das ist aus meiner Sicht der Weg des höchsten Glücks. Diesen Doppelweg kann man als Atheist, als Buddhist, als Yogi und als Christ gehen. Die westliche Philosophie sollte sich auf diesen Weg konzentrieren. Dann kann sie für viele Menschen sehr hilfreich sein.



## **Meine Erfahrungen**

Mitte 1985 fing Nils bei der Meditation plötzlich heftig zu atmen an. Nach etwa fünfzehn Minuten wurde die Atmung wieder normal. Dafür begann der Körper jetzt etwa eine Stunde lang intensiv zu zucken. Solche Erfahrungen hatte Nils jetzt häufig. Es waren Prozesse, in denen sich Verspannungen lösten. Durch die intensive Atmung wurden die Muskeln mit Energie versorgt. Daraufhin konnten sie allen aus früheren

Zeiten gespeicherten Stress loslassen. Das äußerte sich in Muskelzucken, innerer Unruhe, Kälte- und Wärmegefühlen. Die Lösungsprozesse dauerten oft ein bis zwei Tage an. Im November 1986 hatte Nils sein erstes großes Erleuchtungserlebnis. Bei einer Meditation im Liegen stieg plötzlich eine warme Energiesäule aus dem Unterbauch in der Mitte seines Körpers langsam aufwärts. Nils beobachtete die Energie interessiert. Je höher die Energie stieg, um so ruhiger wurde er. Es fühlte sich an wie ein dicker warmer Wasserstrahl. Als die Energiesäule die Mitte seines Kopfes erreicht hatte, löste sich sein Ich-Bewusstsein auf. Nils wurde eins mit der umfassenden Liebe des Kosmos. Er empfand höchste Glückseligkeit.

Sehr wichtig war für Nils die Erfahrung einer umfassenden Richtigkeit. Nils konnte als Kind nie den überhöhten Ansprüchen seiner Mutter genügen. Er hatte bis zu diesem Erleuchtungserlebnis immer das Gefühl, er sei nicht richtig so wie er war. Er sei irgendwie ungenügend, minderwertig. Jetzt kam bei ihm spontan der Gedanke, dass alles so richtig ist wie es ist. Auch er sei genau so richtig, wie er sei. Tiefe Minderwertigkeitskomplexe in ihm lösten sich auf. Der Zustand der Glückseligkeit hielt etwa eine halbe Stunde an. Einige Stunden nach dieser Erfahrung war Nils noch sehr unruhig. In ihm tobten viele Lösungsprozesse. Aber nach einiger Zeit beruhigte sich alles wieder. Im Yoga wird diese Erfahrung als die Vereinigung von Shiva und von Shakti (der Frau von Shiva, der Urenergie) bezeichnet. Es ist die höchste Stufe des Hatha-Yoga. Es ist die höchste Form der Erfahrung des inneren Glücks. Nils wurde gleich am Anfang seines Yoga-Weges mit einer hohen Erleuchtungserfahrung gesegnet.

Die Hauptbedeutung dieser Erfahrung lag darin, dass Nils jetzt das Ziel des Yoga kannte. Er war dadurch in der Lage zielorientiert zu üben und später zielorientiert zu lehren. Er konnte alle seine Bücher vor dem Hintergrund eines tiefen persönlichen Wissens vom Ziel des Yoga schreiben. In Nils entstand der Gedanke, dass er jetzt alles wußte. Dieser Gedanke entsteht oft bei Menschen mit einer derartigen Erfahrung. In gewisser Weise stimmt das auch. Man weiß jetzt, wo das größte Glück des Menschen zu finden ist. Nils war plötzlich in der Lage, alle Heiligen Schriften der Menschheit auf einer tiefen Ebene zu verstehen.

Wer keine echte Erleuchtungserfahrung hat, kann nicht wirklich die Bibel, die Reden Buddhas oder die Bhagavadgita begreifen. Alle heiligen Bücher werden vor dem Hintergrund einer tiefen Erleuchtungserfahrung geschrieben. Wer diese Erfahrung nicht hat, kann den Inhalt der heiligen Bücher nicht wirklich nachvollziehen. Er interpretiert in alle Worte seine Sicht der Dinge hinein. Er liest das aus den heiligen Texten heraus, was er gerne herauslesen möchte. Er blickt mit einem Ego in eine Welt hinein, in der kein Ego existiert. Daraus ergeben sich viele Fehlinterpretationen und Verwirrungen.

Hier zeigt sich das Problem von spirituellen Lehrern ohne Erleuchtungserfahrung. Sie kennen weder das Ziel noch den wirklichen Weg. Es ist, als ob Blinde andere Blinde führen. Im Buddhismus heißt es, dass unerleuchtete Priester der Tod jeder Religion

sind. Unerleuchtete Priester verlieren sich sehr leicht in den Fallstricken ihres Egos. Sie werden Opfer ihrer weltlichen Bedürfnisse nach Macht, Anerkennung und äußerem Reichtum. Sie führen auch ihre Anhänger leicht auf falsche Wege. Das können wir in allen großen Religionen der Welt beobachten. Überall gibt es das Problem des formalen Übens, des Strebens nach Macht und des ewigen Kampfes untereinander. Um den spirituellen Weg erfolgreich zu gehen, braucht man einen spirituellen Meister. Ein Blinder kann den Weg ins Licht nicht finden. Er braucht einen Sehenden, der ihn auf dem richtigen Weg führt. Das tägliche Lesen in den Heiligen Schriften kann für einen Anfänger auf dem spirituellen Weg hilfreich sein. Ein spirituell fortgeschrittener Mensch braucht für seinen weiteren Weg einen erleuchteten Meister. Im Yoga spricht man von der Notwendigkeit eines Sat-Gurus.

Im März 1987 entfaltete sich bei Nils das Raumbewusstsein. Er war von seiner Stiefschwester Gesa zu einer Geburtstagsfeier eingeladen worden. Es war ein großes Fest mit vielen Menschen, die sich fröhlich unterhielten. Nils kannte die meisten Menschen nicht. Er saß etwas abseits und langweilte sich. Er hatte keinen Menschen gefunden, mit dem er sich gut unterhalten konnte. Um seine Langeweile zu überwinden, begann Nils zu meditieren. Plötzlich weitete sich sein Bewusstsein aus. Es füllte den ganzen Raum aus. Nils wurde zum Raum. Er wuchs über sein Körperbewusstsein hinaus und fühlte sich als Raum. Seinen Körper sah er nur als einen Teil des Raumes. Er identifizierte sich mit der Ganzheit des Raumes und aller Menschen in ihm. Nils war friedlich und von Glück erfüllt. Er war eins mit allen Menschen im Raum. Er brauchte sich nicht mehr zu unterhalten. Er spürte die Gedanken und Gefühle der Menschen. Es unterhielt sich in ihm. Nils saß einfach nur da und blickte alle Menschen freundlich an. Manche Menschen blickten auch freundlich zurück. Sie dachten wohl, dass Nils ausreichend glücklich in sich selbst sei. Und so war es auch. Es war eine gelungene Party.

Im August 1987 hatte Nils eine weitere Energieerfahrung. Wieder stieg die Kundalini-Energie in der Mitte des Körpers nach oben. Doch diesmal blieb sie nicht im Kopf stehen. Sie sammelte sich unter dem Scheitelpunkt und schoss dann plötzlich mit großer Gewalt nach oben in den Himmel. Nach einiger Zeit kam sie wieder vom Himmel zurück und floss an der Außenseite des Körpers herunter zur Erde. Damit war der Kreislauf geschlossen. Nils war mit der Energie des Himmels und der Erde verbunden worden. Das alles geschah im Stehen nach einigen Runen-Yoga-Übungen, die Nils damals jeden Tag etwa dreißig Minuten praktizierte. Er legte sich ins Bett und wurde eine Stunde lang von Glücksschauern durchflutet.

Den Höhepunkt dieser Energieerfahrungen bildete das, was Nils als den Eintritt des Heiligen Geistes empfand. Anfang Dezember 1987 war er bei einem Satsang (Treffen mit einem Heiligen) von Keith Sherwood gewesen. Keith Sherwood war ein undogmatischer spiritueller Meister aus den USA. Er war zu einem Kurzbesuch nach Hamburg gekommen. Keith Sherwood kam eine Stunde zu spät zur Veranstaltung. Er hatte sich in Hamburg verfahren. Vielleicht hätte er sich doch besser einen Stadtplan kaufen sollen, anstatt sich auf seine Intuition zu verlassen. Als Keith Sherwood kurz

vor dem Ende der Veranstaltung doch noch kam, freuten sich alle. Keith war locker und authentisch. Er entschuldigte sich für sein Zuspätkommen und versprach, es nächstes Mal besser zu machen.

Während der Veranstaltung passierte bei Nils nichts Besonderes. Aber danach stand er unter einer starken Energiesspannung. Er spürte starke Energie in sich und um sich herum. Er ging wie in Trance nach Hause. Am nächsten Morgen wachte er früh auf. Plötzlich floss ein dicker Energiestrahle vom Himmel herab und in sein Scheitelchakra hinein. Die Energie durchflutete seinen ganzen Körper und füllte ihn ganz aus. Der Energiestrahle war vom Durchmesser so groß wie der Kopf von Nils. Er passte gerade durch das Scheitelchakra. Auf seinem Kopf bildete sich eine Energieflamme. Vergleichbar ist diese Erfahrung mit dem Pfingstereignis, bei dem auf den Köpfen der ersten Christen eine Energiezunge erschien. In Nils entstand spontan der Gedanke, dass er jetzt vom Heiligen Geist gesegnet worden ist. Er empfand den Energiestrahle als ein Herabkommen des Heiligen Geistes. Als Atheist war Nils nicht getauft. Er hatte das Gefühl, dass jetzt vom Himmel eine Art Taufe vollzogen worden war.

Und kurze Zeit später hatte er noch eine weitere erstaunliche Erfahrung. Als er eines Abends seinen täglichen Spaziergang machte, hatte er plötzlich das Gefühl, dass er vom Himmel her gesehen wurde. Es war, als ob sich am Himmel ein großes Auge befand, das ihn sah. Die Botschaft dieses Auges war: "Du kannst vertrauensvoll deinen Weg gehen. Du wirst gesehen." Das Auge am Himmel ist im Christentum ein Symbol für Gott. Nils interpretierte es als eine Manifestation seiner erleuchteten Meister. Sie wollten ihm damit sagen, dass er von ihnen gesehen und geführt wird. Sie sagten ihm ihren Schutz zu. Der spirituelle Weg ist nicht einfach. Er geht oft durch steinigtes Gelände und schwierige Wegstrecken, bei denen man Hilfe aus der höheren Dimension des Kosmos dringend braucht.

Der Mensch ist spirituell gesehen eine Zwiebel. Schicht für Schicht müssen die Verspannungen abgelöst werden. Hat man eine Schicht abgetragen, kommt nach kurzer Zeit die nächste Schicht an die Oberfläche. Bis der innere Kern freigelegt ist. Dann entsteht dauerhaftes inneres Glück. Dann lebt der Yogi im Licht. Obwohl es auch dann immer noch etwas zu tun gibt. Nils erlebte viele intensive Reinigungsprozesse auf seinem Yogi-Weg. Hitze und Kältegefühle durchfluteten seinen Körper. Ängste zogen durch seinen Geist. Zweifel plagten ihn. Oft war er schlaff und träge. Muskeln zuckten und lösten so ihre Verspannungsstrukturen. Viele Jahre musste Nils intensive Trauerarbeit leisten. Er trauerte um Helga, U, Petra, die Ökofrau, die Sexgöttin und die Yoga-Frau. Er trauerte um die Menschen in seinen Gruppen, die ihn wieder verließen. Er trauerte über die vergangene Jugendzeit, über den Verlust seiner Karriereziele, über sein einsames Yogi-Leben und über das Leid auf der Welt insgesamt. Und dann besann er sich wieder auf seine spirituellen Ziele, stand wieder auf und schritt mit Selbstdisziplin weiter voran auf dem Weg der Erleuchtung.

Die ersten vier Jahre ging es gut vorwärts. Nachdem er sich etwa ein halbes Jahr auf



seine neue Situation eingestellt, seine Ziele definiert und die zu ihm passenden Übungen gefunden hatte, lösten sich viele alte Stresserfahrungen auf und er gelangte oft in glückselige Bewusstseinszustände. In seinen Träumen durchlebte er vergangene Prüfungssituationen, Schulstress und negative Erfahrungen aus seiner Kindheit. Alle Stresssituationen aus seinem bisherigen Leben lösten sich auf. Der ganze vergangene Lebensstress entfernte sich aus seinem Unterbewusstsein. In seiner Seele entstand Ruhe, Frieden und Wohlgefühl. Im Januar 1989 träumte Nils von einer kleinen Hütte, die auf Pfeilern im Meer stand. Es kam ein Sturm und die Hütte stürzte ins Meer. Die Hütte war ein Symbol für sein altes Selbst. Das alte Selbst war untergegangen und hatte Platz gemacht für die Erfahrung des inneren Glücks. Nils wachte nach seinem Traum auf und spürte, wie warme Glücksenergie in seinen Körper hineinfließte. Er badete plötzlich in einem Meer aus Glück.

Eines nachts Mitte 1991 träumte Nils sogar von seiner Geburt. Im Traum floss er durch einen langen dunklen Tunnel. Er machte einen Geburtsschrei und wachte dadurch auf. Nils spürte, wie er weiterhin mit der tiefen Bauchatmung eines Neugeborenen atmete. Nils hatte als Kind eine schwere Geburt gehabt. Dadurch waren viele Verspannungen entstanden. Diese Verspannungen lösten sich jetzt auf. Im Oktober 1991 nahm Nils Kontakt mit seiner tiefen Sehnsucht auf, wieder ein Baby zu sein und in den Mutterbauch zurückzukehren. Bei einer Meditation fühlte er sich in seine früheste Kindheit zurückversetzt. Er lag als Baby alleine auf einer Unterlage. Das Baby wollte in den Arm genommen, gestreichelt und geliebt werden. Es wollte in etwas Warmes hineinfließen und dieses Wärme sollte es ganz umgeben. Das Baby war sehr traurig, dass das nicht möglich war. Nils spürte in seine Trauer hinein und erkannte, dass ein tiefes Ziel in seinem Leben die Rückkehr in den Mutterbauch war. Dort hatte er sich vollständig geborgen und glücklich gefühlt. In seinem Unterbewusstsein war diese Erfahrung auf einer tiefen Ebene gespeichert und lebte als Ursehnsucht in ihm weiter. Nils dachte über diese Ursehnsucht nach. Eine Rückkehr in den Mutterbauch war biologisch nicht möglich. Aber jeder Mensch kann den Weg in die Einheit des Kosmos gehen. Jeder Mensch kann seine inneren Verspannungen auflösen und dadurch in ein kosmisches Bewusstsein gelangen. Das kosmische Bewusstsein ist sehr vergleichbar mit dem Gefühl der Geborgenheit eines Embryos im Mutterbauch. Nils wurde durch seine Meditationserfahrung bewusst, dass das Leben in der Einheit des Kosmos ein wichtiges Ziel für ihn war. Seine Mutterbauch-Vision gab ihm großen Antrieb für seinen spirituellen Weg.

Nils fand den Trimurti-Yoga als seinen spirituellen Hauptweg. Trimurti Yoga ist der Yoga der Dreiheit aus Liebe (Karma-Yoga, Gutes tun, glückliche Welt), spirituellem Üben (Hatha-Yoga, Jnana-Yoga, Raja-Yoga, lesen, nachdenken, Gedankenarbeit, Meditation) und der täglichen Verbindung mit den erleuchteten Meistern / Yoga-Göttern (Bhakti-Yoga, Gebet, Mantra, der inneren Weisheit folgen).

Nach fünfzehn Jahren strengen Übens als abgeschiedener Yogi ging Nils die nächsten 15 Jahre einen entspannten mittleren Weg mit viel Genuß des äußeren Lebens. Das strenge Üben hatte ihn zu vielen spirituellen Durchbrüchen gebracht. Auf dem

mittleren Weg, der vorwiegend aus einem Leben in der Ruhe und im einfachen Sein bestand, entwickelte sich die Energie von alleine. Zuerst lebte Nils 15 Jahre im Tun und dann 15 Jahre im Nichtstun. Und dann den Rest seines Leben vorwiegend im Wirken für andere und für den Aufbau einer Welt der Liebe, des Friedens und des Glücks. Er lebte in Gott und aus Gott heraus für das Wohl aller Wesen. Er ging den Weg der Liebe und des Helfens, der sich spontan aus der jeweiligen Situation entfaltete.

1990 neigte sich seine Therapieausbildung dem Ende zu. Das erlernte Wissen fasste Nils in dem Buch "Positives Denken, Grundsätze und Techniken" zusammen. Beim Schreiben dieses Buches stieß er auf die Frage, wie wichtig die Lebensform des Seins für das innere Glück ist. Wer im Sein lebt, der fließt gelassen mit dem Leben. Er lebt vorwiegend in der Ruhe und aus der Ruhe heraus. Er lebt sehr entspannt. Bei einer solchen Lebensweise lösen sich gut alle inneren Verspannungen auf. Andererseits ist es auf dem Yoga-Weg auch wichtig, jeden Tag konsequent zu üben. Auch das intensive spirituelle Üben ist ein wichtiger Weg zur Auflösung der Verspannungen.

Es gibt im Yoga zwei verschiedene Lehrmeinungen. Die eine Lehrmeinung betont das Leben im Sein (Ramana Maharshi, Laotse, Buddha) und die andere legt den Schwerpunkt auf das spirituelle Üben (Swami Shivananda, Sai Baba, Amma, der Dalai Lama). Wer hat Recht? Nils musste diese Frage für sich klären. Er beschäftigte sich einen Tag so intensiv mit dem Problem des Seins, dass es nachts nach dem Einschlafen in ihm immer weiter dachte. Als er morgens aufwachte, war er in einem tiefen Erleuchtungszustand. Sein Geist hatte in der Nacht das Problem gelöst. Die Antwort war überzeugend. Erleuchtung, inneres Glück und der Zustand des Seins hängen eng zusammen. Wer in einen tiefen Zustand des Seins kommt, gelangt zur Erleuchtung. Wer alle Anhaftungen an äußere Dinge loslässt, entspannt sich so tief in seiner Seele, dass sich das innere Glück entfalten kann. Man kann das Sein als eine Vorstufe zur Erleuchtung bezeichnen. Ein Yogi muss erst ins Sein kommen, in den Zustand der umfassenden Anhaftungslosigkeit. Dann entwickelt sich irgendwann die Erleuchtung (das innere Glück) von alleine.

Allerdings geht es andererseits ganz ohne Üben auch nicht. Nach der Meinung von Nils haben beide Lehrmeinungen recht. Das Üben und das Sein sind beide wichtig auf dem spirituellen Weg. Jeder Mensch muss genau in sich hinein spüren und sehr individuell herausfinden, auf welchen Punkt er im Moment seinen Schwerpunkt legen muss. Wer zu Trägheit neigt, sollte das intensive Üben betonen. Wer innerlich unruhig ist, sollte erst einmal zum Sein finden. Jeder Menschentyp braucht ein spezielles Verhältnis von Ruhe und Üben, um optimal auf dem spirituellen Weg zu wachsen.

Nils ist ein eher unruhiger Mensch. Er ist schnell von großen Zielen begeistert und verbraucht sich schnell im äußeren Tun. Er muss deshalb seinen Schwerpunkt auf das Leben in der Ruhe (im Sein) legen. Aber gleichzeitig neigt er auch etwas zur Trägheit. Nils muss deshalb etwas auch den Weg des konsequenten Übens bewahren.

Auf seinem Yogi-Weg legt Nils jeden Tag sehr sensibel fest, wo an diesem Tag der Schwerpunkt liegt, in der Ruhe oder im intensiven Üben.

Einige Zeit nach dieser Seinserfahrung visualisierte sich Nils abends vor dem Schlafengehen als Buddha. Als er am Morgen aufwachte, hatte sein Geist ihn in einen Buddha verwandelt. Nils war über Nacht zu einem Buddha geworden. Er wachte als Buddha auf. Die Identifizierung mit Buddha als Vorbild hatte seine Erleuchtungsenergie erweckt. Der Zustand des Seins und das Bild eines Buddhas hängen eng zusammen. Es ist daher kein Zufall, dass diese beiden Übungen bei Nils die Erleuchtungsenergie aktivierten. Sie zielten genau auf den Punkt, der Nils am meisten an der Erleuchtung hinderte.

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

Im Jahre 1992 hatte Nils eine Stufe erreicht, bei der sehr oft Durchbrüche in Erleuchtungsdimensionen stattfanden. Es war eine spannende, aber auch sehr anstrengende Zeit. Nils erfuhr oft großes inneres Glück und kosmisches Bewusstsein. Das dauerte meistens einige Stunden an. Dann lösten sich durch die starke Glücksenergie viele innere Verspannungen und Nils geriet in schwierige Reinigungsprozesse. In seinem Körper tobte es und sein Geist wurde depressiv.

Nils machte dann sofort spirituelle Übungen. Er ging eine Stunde spazieren. Er las in spirituellen Büchern. Er legte sich ins Bett und meditierte einige Stunden. Bis sich das innere Toben wieder beruhigt hatte. Wenn es gar nicht anders ging, rettete sich Nils auch durch Süßigkeiten oder er setzte sich vor den Fernseher.

Das erste Halbjahr 1992 war eine sehr anstrengende Zeit. Nils lebte im ständigen Wechsel von Freude und Leid. Diese Wechselzustände zehrten erheblich an seinen Kräften. Obwohl ihn die vielen Erfahrungen auch begeisterten. Aber er freute sich doch, als sich die starken Energieprozesse nach einiger Zeit wieder beruhigten. Nils gelangte jetzt zwar nur noch selten ins große Glück. Aber dafür wurden auch die schwierigen Phasen weniger.

Ab dem Herbst 1992 schritt der innere Reinigungsprozess relativ gleichmäßig voran. Dafür gab es nach der Ansicht von Nils zwei Gründe. Zum Ersten ging Nils etwas sanfter mit sich um. Er praktizierte seine Übungen sensibler und nicht mehr so

radikal. Zum Zweiten lebte er jetzt nach einem sehr ausgefeilten spirituellen Tagesplan, mit dem er ein Absacken in negative Geisteszustände weitgehend vermeiden konnte. Bei seinen spirituellen Übungen kombinierte er Reinigungs- und Erholungsphasen miteinander.

## **Praktische Übungen**

1. Tägliche Selbstbesinnung. Wo stehe ich heute? Meine Gefühle? Meine Gedanken? Meine Ziele? Mein Siegerweg? Mein positiver Satz?

(Vorwärts mit Kraft. Lebe als Sieger. Nutze deine Lebenszeit).

2. Was ist heute dein Weg des Glücks?

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

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

1. Aktivität macht glücklich

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

2. Sport macht glücklich

Regelmäßiger Sport hält den Körper gesund und macht den Geist glücklich. Tägliche Spaziergänge steigern das Lebensglück um 12 %. David Niven stellt fest: "Menschen,

die sich durch Sport fit halten, sind gesünder, positiver und erfolgreicher."

### 3. Gutes tun macht glücklich

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

### 4. Ruhe macht glücklich

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

### 5. Positives Denken macht glücklich

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

### 6. Zu viel Fernsehen macht unglücklich

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

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

### 7. Freundschaften pflegen

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

## 8. Die Freude pflegen

Wer regelmäßig kleine Elemente der Freude in sein Leben einbaut, steigert sein allgemeines Lebensglück um 20 %. Einmal ging es Nils schlecht. Um sich wieder ins innere Gleichgewicht zu bringen, aß er viele Süßigkeiten. Sein Geist hellte sich immer mehr auf. Leider war nach einiger Zeit sein Bauch restlos voll. Und trotzdem war sein Geist noch nicht ganz glücklich. Da visualisierte Nils die Süßigkeiten in seinem Bauch und erweckte so seine Kundalini-Energie. In ihm entstand eine starke Glücksenergie, die ihn schnell ganz ins Licht brachte. Nils lernte daraus, äußeren Genuss und spirituelle Übungen miteinander zu verbinden. Dann braucht man auch nicht ganz so viele Süßigkeiten zu essen. Etwas äußerer Genuss reicht für den Weg des inneren Glücks.

## 9. Humor

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

## 10. Selbstvertrauen

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

## 3. Schüttelmeditation

Die Schüttelmeditation ist ein guter Weg, um schnell Stress abzubauen und sich mit positiver Energie aufzuladen. In der Schüttelmeditation lösen wir blockierte Gefühle, reinigen unsere Energiekanäle und laden uns auf eine einfache Weise mit Energie auf. 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.

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. Angst = Wovor hast du Angst? Was ängstigt dich? Welche Lehre gibt dir deine Angst? Wovor will dich deine Angst schützen? Welcher Gedanke hilft dir?

4. Sucht = Wo gibt es Sehnsucht, Anhaftung oder Wünsche in dir. Sei dir deiner Süchte bewusst. Du kannst sie leben oder loslassen.

5. 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.

6. 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.

7. 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? Massiere die Heilfarbe vom Kopf bis zu den Füßen in den Körper ein. Denke den Namen der Farbe als Mantra.

8. 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.

9. Licht senden = Wir bewegen eine Hand in Herzhöhe segnend hin und her. Wir senden einem Menschen Licht. Dabei denken wir das Mantra "Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

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

4. Welches spirituelle Vorbild brauchst du heute?

Spüre seine Eigenschaft in dir, visualisiere seine Gestalt, fühle dich eins mit ihm und erwecke durch ein Mantra (Namen, positives Wort) seine Energie in dir.

1. Sokrates (Weisheit, als Philosoph leben, in einem höheren Sinn leben) = Ich gehe den Weg meiner Wahrheit. Ich lebe in der Wahrheit. Ich lebe im erleuchteten Sein. Ich folge der inneren Stimme meiner Weisheit und Wahrheit. Richtig ist jetzt ...

2. Buddha (in der Ruhe leben, inneres Glück, ohne Anhaftung und Ablehnung mit den Dingen fließen) = Nimm die Dinge so an wie sie sind. Nimm dich so an wie du bist. Nimm dein Leben so an wie es ist. Meditiere. Entspanne dich. Gelange zum inneren Frieden. Lebe in der Ruhe und im Glück.

3. Patanjali (Gedankenarbeit, positives Denken, Yoga und Meditation) = Yoga ist zur Ruhe bringen der Gedanken. Das geschieht durch Körperübungen, Atemübungen, Gedankenarbeit und Meditation. Und durch das Zurückziehen der Sinne (Energie) von außen nach innen. Dann verwirklicht der Mensch seine wahre Natur. Dann lebt der Mensch im Frieden und im Glück (in einem Einheitsbewusstsein). (Yoga-Sutra)

4. Shiva (Kraft und Zielstrebigkeit) = Was sind deine Ziele? Auf welchem Weg erreichst du deine Ziele. Lebe als Sieger auf dem spirituellen Weg. Werde ein Shiva, ein Buddha, eine Lakshmi und eine Tara. Lebe im inneren Glück. Bringe den Frieden, das Licht und die Liebe in die Welt. Mit Kraft und Ausdauer voran. Gelingen.

5. Glücksgöttin Lakshmi (in der Liebe leben) = Der Weg des Gebens macht dich glücklich. Erwecke zuerst durch deine spirituellen Übungen das Glück in dir. Dann sende allen Menschen Licht. Tue einem Menschen etwas Gutes. Spüre sein Glück. Spüre, wie die Mitfreude auch dich glücklich macht. Lebe im Glück und in der Liebe.

6. Glücksgott Ganesha (der mittlere spirituelle Weg, Gemächlichkeit) = Ganesha ist der Gott des Gelingens und der Meister des Lebens. Er verbindet äußeres Leben mit dem spirituellen Weg und läßt dadurch das Glück in sich wachsen.

7. Der spielerische Gott Krishna (Lustprinzip, Liebe, Lebensfreude) = Finde deinen Weg der Leichtigkeit des Seins. Entdecke das Kind in dir. Das Leben ist ein Spiel. Spiele es und sei glücklich. Krishna ist kreativ. Er macht Musik, tanzt und liebt und gibt.

8. Rama und Sita (der Weg der glücklichen Beziehung, in der Liebe leben) = Das größte Glück erhält ein Mensch außer durch die Erleuchtung durch eine glückliche Beziehung. Verbinde Erleuchtung und Beziehung. Wachse durch und mit deiner Beziehung ins Licht. Was ist das Geheimnis? Erwecke zuerst durch deine spirituellen Übungen (Yoga, Meditation, Gedankenarbeit) das Glück in dir. Und lebe vorwiegend deine Partnerschaft aus dem Geben heraus. Bitte Gott, deine erleuchteten Meister und deine innere Weisheit um Führung und Hilfe auf deinem Weg.

9. Jesus Christus = Bete (zu Gott, den erleuchteten Meistern, deiner Weisheitsnatur) und überlasse dich dem Willen des Lebens (Gottes). Bringe auf deine Art das Licht und die Liebe in die Welt.

10. Epikur (Glücksphilosophie, Selbstverwirklichung, Freunde, philosophieren) = Vertraue der wissenschaftlichen Glücksforschung. Setze das innere Glück in deinem Leben an die erste Stelle. Und dann finde deinen persönlichen Weg. Verwirkliche dich selbst durch die Verwirklichung deines inneren Glücks. Dann lebst du wie ein Gott (Buddha) unter deinen Mitmenschen.



5. Dankbarkeit. Erkenne die Geschenke in deinem Leben. Wofür bist du heute dankbar?

?

Nils: Ich bin dankbar für mein spirituelles Wissen. Letztlich bin ich dankbar für meine Meister, die ihr Wissen an die Welt weitergegeben haben (Epikur, Buddha, Laotse, Jesus, Sai Baba, Swami Sivananda, Dalai Lama). So konnte ich meinen spirituellen Weg finden. Ich bin dankbar für meine Lebensumstände, die mir erlauben ein spirituelles Leben zu führen. Ich bin dankbar, dass ich durch meine Bücher viele Menschen spirituell inspirieren kann. Ich bin dankbar für die Liebe meiner Freundin. Ich bin dankbar, dass ich gut schlafen konnte und in einer Glücksenergie aufgewacht bin. Ich bin dankbar, dass ich diesen Tag in Liebe, Frieden und Glück verbringen darf. Ich bin dankbar für mein Leben und für meinen Bodhisattva-Weg, der mir ermöglicht im Glück und in der Liebe zu leben.

## **Diskussionen in verschiedenen Foren**

carsten aus bochum (Philo-Welt): Erleuchtung ist das Ziel der Suche und meine These ist, Erleuchtung ist möglich und erreichbar und keine Illusion.

Erleuchtung ist aller Wahrscheinlichkeit nach auch ein neurologisches Phänomen, dem bestimmte Phänomene zuzuordnen sind. Das wäre ein messbarer Anhaltspunkt. Wichtiger ist aber sicher noch das subjektive Erleben. Die Tiefe der Empfindungen soll deutlich zunehmen, gleichzeitig nimmt aber die Angst dramatisch ab, bis zu einer völligen Angstfreiheit.

Zum einen meint man oft, Erleuchtung sei ein „Zustand“, der einen über allen Wassern schweben lässt. Man ist irgendwie selbstgenügsam und hat mit der Welt und ihrem profanen Geschehen nichts mehr zu tun. Eckhart Tolle hat es so beschrieben, dass man mit dem gesamten Ozean identifiziert ist und das verschlingende Tosen des wütenden Meeres auf einmal nur noch ein Gekräusel an der dünnen Oberfläche ist. Es scheint so zu sein, dass ein Ich nach wie vor da ist, vorhanden ist, man sich aber nicht mehr mit ihm (allein) identifiziert. Der entscheidende Unterschied zwischen dem Bewusstsein von erleuchteten Menschen und nicht erleuchteten scheint in der Tat der zu sein, dass der nicht erleuchtete Mensch sich auf die eine oder andere Art für ein Teil eines Ganzen hält, der erleuchtete Mensch sich in allem erblickt.

Gesetzt den Fall Erleuchtung sei „nur“ Hirnzustand und man könnte beweisen, dass Erleuchtung so gesehen also real ist. Was haben Du und ich von diesem Wissen? Nichts! Wir müssen den Weg gehen wenn wir profitieren wollen, nach wie vor.

Oder es bleibt die Hoffnung auf die Wunderpille. An die glaube ich deshalb nicht, weil es für das Hirn offensichtlich auch wichtig ist, dass bestimmte Bahnungen entstehen und die entstehen (vermutlich) nur durch konstante Wiederholungen.

Wahrscheinlich kann man mit Medikamenten diese Erlebnisse simulieren, aber die Gefahr besteht, dass dies zu einer Gratwanderung wird, da ein nicht trainiertes Erlebnis einen in sehr unangenehme Bereiche bringen kann.

Die Analyse des Buddha war ja, dass das Ich eben gerade die Quelle des Leids ist. Aber wer sich in seinem Ich wohl und glücklich fühlt, der kommt ohnehin nicht auf die Idee nach Erleuchtung zu suchen, warum sollte er/sie? Viele Menschen müssen erst einmal gesunden Egoismus lernen, um ihr Leben zu genießen.

Barbara: Ich strebe lieber nach einem guten Leben, wenn als Nebenprodukt noch die Erleuchtung auf einmal da sein sollte, habe ich da sicher auch nichts dagegen.

Neo: Ich hab die Erfahrung gemacht, dass man sich durch Übung diese Art zu denken aneignen kann. Übrigens scheinen kleine Kinder damit überhaupt keine Schwierigkeiten zu haben, was wiederum die Vermutung zulässt, dass dieses Eins-Empfinden mit der Welt eigentlich der natürliche Ausgangszustand ist, und diese Erinnerung erst allmählich verblasst, je weiter sich das Individualbewußtsein (Maya) herausbildet. Und ich glaube man kann diese Einheitserfahrung auch durch andere Methoden herbeiführen: Drogen, Meditation, Yoga, und was weiß ich nicht alles.

Sophie: Augustinus: Hat der Geist Weisheit gefunden, hält dann den Blick fest auf sie gerichtet... dann brauchte er weder Unmaß, noch Mangel, noch Unglück zu fürchten. Dann hat er sein Maß, nämlich die Weisheit und ist immer glücklich.

Merrell-Wolff : Wer sich vom individuellen Verlangen abwenden kann, gelangt in den Strom eines Bewusstseins ganz und gar jenseits von Verlangen. Wer auf der Ebene der Gelassenheit verweilt, mag sich nach seinem Willen für Handeln oder Nichthandeln entscheiden, aber er bleibt wesentlich über beidem. Wie lange ich im Zustande der Erleuchtung war, weiß ich nicht. Ich war lange wach in jener Nacht – weit über Mitternacht hinaus – und der Zustand vertiefte sich immer mehr. Während der ganzen Zeit blieb das relative Bewusstsein als Zeuge gegenwärtig. Die Persönlichkeit, einschließlich der körperlichen Form, schien auf einen Punkt wie Bedeutungslosigkeit zu schrumpfen. Das „Ich“; breitete sich unendlich aus wie der Raum, alle Form einhüllend und durchdringend. Soweit meine Gedanken reichten gab es keine Grenzen. Es war absolut egal, ob mein Körper in den Zustand übergang, den man gewöhnlich den Tod nennt oder weiterlebte. Beides war gleichermaßen unwichtig.

Das Unglück, der Hader, die Tragödien und Probleme dieser Welt schrumpften zu einer Bedeutungslosigkeit, die amüsant war. Ich sah, dass menschliche Katastrophen, sogar die schrecklichsten, relativ unbedeutender waren als der „Sturm im Wasserglas“; Es schien kein ausreichend großes Bedürfnis zu geben, das Mitgefühl erforderte. Aber andererseits gab es auch absolut keinen Grund warum man sich nicht dafür entscheiden sollte unter und für Menschen aktiv zu sein. Vom Gesichtspunkt

dieses Zustandes schien es äußerst unmöglich eine Entscheidung zu treffen, die ein Fehler wäre oder eine, die besser als eine andere wäre. Es gab keinen Grund weiterzuleben aber genauso gab es auch keinen guten Grund zu sterben.

Der Zustand war vollständig über allem und zu ganzheitlich, als dass irgendeine Wahl irgendeine Bedeutung gehabt hätte. Somit war ich im Subjekt-Objekt-Sinne frei zu entscheiden, wie es mir beliebte. Ich entschied mich fürs Weitermachen, aber vom Standpunkt der Erleuchtung lag darin weder ein Verdienst noch eine Schuld. Denn Dort sind ‚richtig‘; und ‚falsch‘; , genauso wie andere Dualitäten, in der Ganzheit aufgelöst. Ich bewegte mich in einer Art Raum, der mein eigener war und fand mich selbst umgeben von reiner Göttlichkeit sogar auf der körperlichen Ebene, wenn ich mich dorthin bewegte. Es gibt dort eine Art und Weise, in der Gott physische wie auch metaphysische Präsenz ist. Aber diese Präsenz ist überall und alles und zu selben Zeit auch die Negation davon. Noch einmal: weder ich noch Gott waren Dort, nur Sein. Ich löste mich auf und die Objekte des Bewusstsein lösten sich auf, sowohl im höchsten wie auch niedrigsten Sinne. Mich gab es nicht mehr und Gott gab es nicht mehr, nur die EWIGKEIT, die alle Götter und Egos hält."

Robert Thurman ist Professor für Buddhismus-Studien an der Columbia University und Präsident des Tibet House U.S.

Professor Thurman, wie geht mir ein Licht auf?

"Der Buddhismus versteht Erleuchtung als einen Zustand von Allwissenheit, Omni-Empfindsamkeit und Glück, Höhepunkt einer langen Reise. Nach 40 Jahren des Studiums und wer weiß wie vielen Vorleben bin ich mir auch diesmal nicht sicher, dass ich es bis zum Buddha schaffe."

Klingt nach einer echten Geduldsprobe.

"Die Erleuchtung vollzieht sich stufenweise, aber bereits erste Schritte verbessern das Befinden."

Einen Tipp für den Anfang?

"Lesen Sie sich ein in Buddhas Lehre Dharma und besuchen Sie ein gutes Meditationszentrum. Sich selbst verstehen lernen ist ein Bildungsprozess. Auch ausgedehnte Exkursionen zu den Ursprüngen der Religion sind hilfreich. Der Weg zur Erleuchtung ist eine Vergnügungsreise, da sollte niemand knauserig sein."

X Shok: Damals war ich 18. Omni-Empfindsamkeit und Glück treffen es aber ganz gut. Was ich noch hinzufügen kann, ist das Empfinden allumfassender universeller Liebe. In diesem Moment hätte ich vor Glück sterben können. Wenn es verschiedene Wege zur Erleuchtung gibt, dann habe ich definitiv den schnellen und eher unangenehmen Weg gewählt (naja, als ob ich ne Wahl gehabt hätte...)!"

Loa: Wenn einer ernsthaft ist, wird das Schicksal den Rest herbeiführen. Wenn einer wartet wird einfach gar nichts geschehen.

Es ist keine Gefühlslosigkeit, sondern die Gefühle lösen sich gewissermaßen in Glückseligkeit auf. Sie sind einfach nicht mehr nötig. Genauso verhält es sich mit dem ganzen Leben. Wenn alles eins ist, muss niemand mehr irgendetwas tun, sondern die Welt ist ein einziges zusammenhängendes Ereignis.

Sophie: Man muß es wirklich wollen. Aber gleichzeitig schwingt hier der Begriff Schicksal mit.

Dirk: Ich hatte ein durchdringendes Erlebnis nach einer hoffnungslosen Phase. Ich hatte schon viel und ernsthaft gesucht (gut 20 Jahre) und auch immer wieder etwas gefunden, aber letztlich war alles nicht DAS. Ich war mir bewusst, dass es unmöglich ist, dass ich es finde. Ich habe mich darauf eingestellt, dass Leben halt so zu Ende zu bringen,- dahinzuleben bis es dann irgendwann zu Ende ist... Aber dann kam "die Gnade"... Ich habe nichts getan... mir wurde alles geschenkt! Ich habe auf einmal nur noch mit tiefstem Herzen genossen, was mir geschenkt wurde, was so weit ging, dass ich eben dieses Erlebnis der Einheit von allem hatte.

Leider trennt mich bis auf recht kurze Zeiten, mein Denken, Sorgen, Gewohnheiten, etc. vom unmittelbaren Erleben des reinen Flusses des Seins. Aber Beispiele wie deines locken mich dann wieder, mich nicht damit zufrieden zu geben, sondern weiter zu gehen, bis der nächste Schritt vollständig getan ist.

Raphael: Hallo Nils! Liebe Leute! Erleuchtung ist nicht machbar über einen Fahrplan oder über einen Meister. Buddha selbst hat das vorgezeigt.

Tarvoc: Wenn der Buddha vorgemacht hat, dass es nicht mit Fahrplan machbar ist, dann wäre eben das der Fahrplan, den der Buddha dir geliefert hat, d.h. du müsstest dir - folglich - einen Fahrplan suchen.

Sophie: Buddha hat nicht den Eindruck hinterlassen, dass es keinen Fahrplan gäbe. Wenn das, was Buddha lehrte auch nur ansatzweise im Dhammapada enthalten ist, dann ist deine Aussage, dass er keine fahrplanähnliche Anweisungen gab, falsch.

Raphael: Es gibt im Suchen des Menschen nach Erlösung wohl nur zwei Hauptrichtungen, den des Willens und den der Hingabe.

Sophie: Im Indischen fächert sich das noch breiter auf. Das gibt es:

Jnana Yoga – Weg der Erkenntnis und des Intellekts,  
Raja Yoga – Weg der Disziplin und Meditation,  
Karma Yoga – Yoga der Tat und des selbstlosen Handelns,  
Bhakti Yoga – Yoga der Verehrung und der Hingabe zu Gott,

## Hatha Yoga – Weg der Übung und Reinigung.

Nils: Aus meiner Sicht gibt es viele Wege zur Erleuchtung. Die Erleuchtung selbst kann man aber nicht erzwingen. Sie kommt aus Gnade. Wer allerdings konsequent nach Erleuchtung strebt, wird sie eines Tages finden. Wann dieser Tag kommt, hängt von der persönlichen Entwicklung ab. Ich bevorzuge den Weg der Verbindung von Hatha-Yoga (Körperübungen, Meditation), Karma-Yoga (umfassende Liebe, Gutes tun), Jnana-Yoga (Gedankenarbeit, ständige Arbeit an sich selbst) und Bhakti-Yoga (Meister-Yoga). Wer sich regelmäßig mit einem erleuchteten Meister verbindet, wird sicherlich ins Licht geführt. Letztlich sollte man den Weg finden, der zu einem passt, auf dem man sich wohl fühlt und auf dem man sich positiv entwickelt.

Nils (Philosophie-Raum): Erleuchtung ist wundervoll. Es ist der tiefere Sinn des Lebens glücklich zu sein. Es ist schön einen Sinn im Leben zu haben. Erleuchtung ist innerer Frieden, Glück und Kraft. Am schönsten ist die Verbindung des Weges der Erleuchtung (inneres Glück) mit dem Weg der umfassenden Liebe. Im Yoga heißt es: "Ein Erleuchteter ist hundert mal so glücklich wie ein normaler Mensch. Ein Erleuchteter, der in der umfassenden Liebe lebt, ist hundert mal so glücklich wie ein normaler Erleuchteter." Mögen wir alle glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben. Mögen alle Philosophen den Weg der Erleuchtung begreifen.

Freude104: Erleuchtung ist ein Geburtsrecht. Eigentlich nichts besonderes. Zwar verleiht das „Nirvana“ (nichts brennt (mehr) andauernde innere Kraft und Stärke. Angenehm, sich ab und an in Schwelgerei von Glück und Liebe auszuruhen, jedoch mühsam, den Mitmenschen beizubringen, deren innere Verhaftungen los zu lassen. Oft zeigt sich Liebe nur darin, das Leid sich austoben zu lassen. Einfach nur da zu sein. Mehr nicht. "Tue deine Pflicht, nach Dank oder Undank frage nicht." (Immanuel Kant)

Nils: Das sind schöne Worte, die ich teile.

Freude104: 1. All die „Meister“ wissen nicht, was zu ihrer Erleuchtung geführt hat. 2. In keinem der rund 6 – 7.000 Glaubens-Systeme weltweit ist eine griffige Anleitung zum höchsten Ziel zu finden. Ein einfaches Beispiel: Im Wort „Religion“ stecken die beiden lateinischen Worte „re“ und „ligare“ Das heißt: „wieder / zurück“ und „binden / verbinden“. Mehr nicht. Frage: Was soll wieder mit was verbunden werden – und zu was?

Nils: Viele Meister haben genau beschrieben, was zu ihrer Erleuchtung geführt hat. Swami Sivananda hat ein dickes Buch (Sadhana) darüber geschrieben. Es enthält konkrete Übungen, einen strikten spirituellen Tagesplan und vor allem den Vorschlag der täglichen Selbsterforschung (um das Ego und die Anti-Erleuchtungstendenzen zu durchschauen).

Buddha lehrte den mittleren Weg. Er lehrte den ständigen Wechsel von Gehen und Meditation, verbunden mit Achtsamkeit (Gedankenarbeit), um zur Ruhe zu kommen, die inneren Verspannungen (Stress) aufzulösen und die Erleuchtungsenergie zu aktivieren. Er lehrte auch verschiedene Sitzhaltungen (Hand zur Erde / Erdung, segnende Hand / Liebe senden, beide Hände vor dem Bauch zusammenlegen / zentrieren). Dadurch werden jeweils bestimmte Chakren aktiviert und die Kundalini-Energie erleuchtet den Menschen.

Jesus gab uns den Doppelweg aus Liebe zu Gott (zum Ziel der Erleuchtung, in Gott leben) und der Liebe zu allen Wesen (dem Nächsten, Gutes tun). Er verwies uns auf die Arbeit an unseren Gedanken (Hungern und Dürsten nach Richtigkeit, Selig sind die im Herzen Reinen), die Meditation (Verklärung auf dem Berg) und das tägliche Gebet zu Gott (zu seinem persönlichen Meister, Meister-Yoga).

Ich habe die Bücher aller großen Religionen gelesen. Ich erkannte, dass alle Bücher zusammen eine genaue Anleitung zur Erleuchtung geben. Was in dem einen Buch unklar blieb, wurde durch ein anderes geklärt. Wir sollen uns wieder mit Gott, dem Heiligen, der Erleuchtung verbinden, damit wir in unserem Leben glücklich werden. Einen anderen Weg zu tiefem Glück, dauerhaftem Frieden und umfassender Liebe gibt es nicht. Die Philosophie sollte ein Weg ins Licht werden. Jeder Mensch hat ein Erleuchtungspotential. Erleuchtung ist unser Geburtsrecht. Es ist nicht Besonderes, aber es ist besonders gut so zu leben.

Frau (Buddhaland): Ich google Chögyam Trungpa, weil ich wissen wollte, welcher buddhistischen Richtung er angehört und lese dann (glaube bei Wiki), dass er seine Kutte niedergelegt hatte und als Alki gestorben ist. Seinen Nachfolger hat Aids dahingerafft und er selbst hatte mit seinen Schülerinnen gepoppt. Sorry, aber sein Buch konnte ich nicht mehr fertig lesen. Wie blöd ist das denn? Würdet ihr ihm vertrauen und ihn als Lehrer ansehen können? Ich meine, blinde Gefolgschaft brauch' ich auch nicht ...

?Grashüpfer: Letztlich muss man selber entscheiden, aber grad am Anfang ist es wohl nicht so einfach, seriöse von unseriösen Lehrern zu unterscheiden. Ich hab den Eindruck, dass er ein guter Dharmalehrer war, bzw. als solcher anerkannt. Natürlich, wenn man von so offensichtlichen Verfehlungen hinsichtlich Geld, Sex, Alkohol absieht. Mit etwas Vorsicht und eigenem Überlegen versehen, würd ich das Buch schon fertiglesen.

Void: Ich will nicht in Abrede stellen, dass Methoden der verrückten Weisheit, wo man die Erwartungen der Schüler radikal in Zweifel zieht, funktionieren. Bei Pema Chodrön hat es ja funktioniert und wurde von ihr als positiv erlebt. Was ich dagegen als Problem empfinde ist, wenn jemand die Gelübde eines Mönchs auf sich nimmt und sie nicht lebt. Das hat dann für mich so eine Doppelbödigkeit. Wobei ja Chögyam Trungpa sich vielleicht gar nicht so bewusst für ein Leben als Mönch

entschieden hat - er wurde ja schon mit 9 Novize und als Tulku wurde es quasi als natürlich angesehen, dass er Mönch wurde. Das ist vielleicht dann etwas anderes als bei einem Erwachsenen, der bewusst der Welt entsagt. Von daher finde ich es dann gut, dass er die Robe niederlegte und so die Verhältnisse wieder klar machte. Ich finde es gut wie Pema Chodrön damit umgeht. Also dass sie Chögyam Trungpa einerseits als Lehrer ehrt und ihm nacheifert und in andererseits dann eben in ihrer Lebensführung an die Regeln für Ordinierte hält.

Chögyam Trungpa hatte viele brillante aber auch sehr fragwürdige Seiten. Er ist sogar der Ideengeber des Keltische Buddhismus , in der unser druidisches Erbe für den Buddhismus mobilisiert werden soll - tja was sagt man dazu. Man darf nicht vergessen, dass er als junger Mönch mitten in die 68ziger Revolution mit all ihren Wirren geriet - Sexuelle Befreiung und Aufbruch zur östlichen Weisheit. Horden von Groupies fördern nicht unbedingt die besten Seiten in einem zu Tage, auch wenn man da als Mönch natürlich drüberstehen sollte. Wenn nicht, ist es ein guter Schritt die Robe abzulegen.

Das mit dem Alkoholismus hatte viel mit seinem schweren Autounfall zu tun. Aber das eigentlich gravierende war nicht die Sucht selber sondern, dass er das seinen Anhängern als "Verrückte Weisheit" verkauft hat und sie somit gezielt verwirrt hat. Während sexuelles Fehlverhalten und Alkoholismus einfach nur menschliche Schwäche sind, ist es ein großes Problem wenn das durch Buddhismus gerechtfertigt wird und für die Leute alles verschwimmt.

Phönix: Aus Chögyam Trungpa bin ich nie ganz schlau geworden. Er war ein äußerst scharfsinniger Lehrer ,aber es gibt halt auch etliche komische Geschichten über ihn,wo man aber selten ganz Genaues weiß. Ganz sicher hat er aber zuviel Alkohol getrunken,und er hat auch seine Nachfolge schlecht geregelt. Immerhin gibt es seine Organisation aber noch. Ich wäre sicherlich nicht glücklich bei ihm gewesen,aber ihn im nachhinein für Dinge zu verurteilen, die im tibetischen Buddhismus immer schon Gang und Gebe waren ist auch nicht mein Ding. Und das er einer der Pioniere war ,die den tibetischen Buddhismus in den Westen gebracht haben,ist ja unbestritten. Ich hab halt sein Buch "den sprituellen Materialismus durchschneiden" im Schrank stehen und ansonsten habe ich von ihm gelernt, das wir nicht erwarten sollten ,das Lehrer auch Heilige sind. Lehrer können auch ernsthafte Fehler machen. Vielleicht habe ich damit sogar richtig viel von Chögyam Trungpa gelernt.

Kal: Ich denke, man muss da differenzieren zwischen dem Menschen und dem, was er lehrt/gelehrt hat. In jeder Tradition gibt es Vorkommnisse, welche anderen Menschen, dem Ansehen der Sangha, dem Lehrer und dem "Image" des Buddhismus schaden können (z.B. Sogyal Rinpoche, Genpo D, um nur zwei zu nennen...). Nichtsdestotrotz kann man mit den Taten dieser Menschen nicht alles verdammen, was sie lehrten. Ich habe nach wie vor das tibetische Buch vom Leben und Sterben im Regal und werde es nicht wegwerfen, weil der Autor offensichtlich seine Machtposition missbraucht und sehr viel Leid verursacht hat.

Ich will keinesfalls solche Leute in Schutz nehmen, aber letztlich sind diese Menschen immer noch Menschen, egal welches Ansehen sie genießen oder welchen Titel sie tragen. Auch sie sind getrieben von den Geistesgiften und leider kommt es immer wieder vor, dass Menschen von denen wir dies eben nicht vermuten würden, in Skandale verwickelt sind. Diese Menschen wissen was sie da taten, denn sie haben selber das Gesetz von Ursache und Wirkung gelehrt. Ich sehe es als einen mahnenden Finger, stets achtsam zu sein und an sich hart zu arbeiten! Diese Leute haben ihre Strafe bekommen und werden sie auch weiterhin mit sich tragen, bis an ihr Lebensende (und womöglich darüber hinaus). Bei all diesen Geschehnissen ist es gut, sich selber daran zu erinnern, dass man, egal wie souverän und kompetent man sich im Dharma-Business einordnen würde, ein Mensch mit Schwächen ist, der sich auf dem Buddhaweg befindet und sich immer wieder daran erinnern muss, zu diesem Weg zurückzukommen.

Anfängerin: Chögyam Trungpa: "Wir könnten uns nun fragen: Von welcher Art ist das Herz des Buddha? Mag es auch manchmal eine Currywurst oder ist es einfach ein frommes Herz, nur von religiösen Dingen bewegt?" Mir gefällt, dass er alles so simpel darstellt und kein großes geheimnisvolles Brimborium um alles macht. Auch hat er eine humorvolle Art, die ich hier ein wenig vermisse. Viele Posts sind so dogmatisch und es herrschen ganz schöne Grabenkämpfe. Ich finde, man darf auch an diese Themen mit einem Lächeln, Schmunzeln, ein wenig Selbstironie und etwas Spaß rangehen. Den Dalai Lama habe ich auch so oft lachend gesehen ...

Kilaya: Würde einer dieser alten Meister heute in der Weise lehren, wären auch alle entsetzt, die nicht verstehen, was dahinter steckt. Pema Chödrön sagt auch: Ich weiss nicht, warum er die Dinge tat, die er tat, aber ich ging immer davon aus, dass er sie tat, um den Wesen zu helfen. Also dass Bodhicitta dahinter steckt. Später hat sich ihr Denken verändert: Ich war nicht mehr sicher, ob er die Dinge, tat um den Wesen zu helfen. Da scheint ja ein gewisses Muster des Lehrens dahinter zu stecken, das in der Kagyü-Übertragung immer wieder auftaucht. Das ist auch ein Grund, warum ich bei aller Kritik an bestimmten Verhaltensweisen oder Worten irgendwo noch ein grundlegendes Vertrauen habe, dass die Dinge getan werden, um auf einer Ebene, die ich nicht überblicken kann, etwas zu bewirken was in der Bodhisattva-Mentalität begründet ist. Vielleicht liege ich falsch, aber auch ich kann nur sagen: Ich weiss, dass man mir geholfen hat, in einem Ausmaß das es unmöglich macht, undankbar zu sein.

Nils: Die Lehre daraus ist, dass du deiner eigenen Weisheit folgen sollst. Was brauchst du im Moment? Was bringt dich auf dem spirituellen Weg voran? Erleuchtung ist ein gutes Ziel im Leben. Erleuchtung ist das höchste Glück. Erleuchtung ist innerer Frieden. Erleuchtung ist umfassende Liebe. Das Problem ist, dass Erleuchtung über allen Vorstellungen ist. Es ist natürlich schön, wenn der erleuchtete Meister in der Liebe, im Frieden, in der Wahrheit und in der Reinheit lebt. Die meisten Menschen brauchen ein solches Vorbild für den spirituellen Weg. Dafür



gibt es Buddha, Jesus, den Dalai Lama, Mutter Meera und viele andere Meister. Aber es gibt auch andere Meister, die viele Flecken auf ihrer weißen Weste haben. Chögyam Trungpa ist da ein Beispiel. Sehr bekannt ist auch Ole Nydahl. Im Yoga fallen viele berühmte Yogalehrer durch einen moralisch verwerflichen Lebensstil auf. Sie mißbrauchen ihre Schülerinnen, streben nach Geld und Macht und tun alles, was gesellschaftlich mißbilligt wird. Und haben damit großen Erfolg. Daraus sehen wir, dass viele Menschen offensichtlich solche Meister brauchen. Und die Meister brauchen diese Lebensart wahrscheinlich auch, um sich in ihrem Leben wohl zu fühlen.

Natürlich müssen wir das missbilligen. Ihr Verhalten widerspricht den Grundlehren des Buddhismus, des Yoga und des Christentums. Im Christentum gibt es natürlich auch viele schwarze Schafe. Angefangen von Judas, viele Päpste des Mittelalters, bis hin zu den Mißbrauchsskandalen der heutigen Zeit. Im Yoga und im Buddhismus ist es nicht wirklich besser. Grundsätzlich ist es mein Weg das Fehlverhalten zu benennen (es wird im Yoga, Buddhismus und Christentum normalerweise verschwiegen und unter den Teppich gekehrt) und es zu ändern (was offensichtlich nur begrenzt möglich ist). Und ansonsten es persönlich besser zu machen und solchen Lehrern nicht zu folgen.

Ich hatte das Problem mit Sai Baba. Viele seiner Bücher sind genial (insbesondere Sai Baba spricht zum Westen), seine Lehre ist genial (Liebe, Frieden, Wahrheit, Rechtschaffenheit, Gewaltlosigkeit). Sein Verhalten ist teilweise skandalös. Zuerst hatte ich die Idee, dass Erleuchtete absolut rein und untadelig sind. Dann wurden seine Skandale im Internet verbreitet. Ich geriet in eine große Krise. Und dann lernte ich es meiner eigenen Weisheit zu folgen. Ich übernahm von ihm das Gute und bemühte mich das Schlechte nicht zu übernehmen. Damit komme ich gut klar und kann die Dinge inzwischen erheblich lockerer sehen. Er ist weiterhin einer meiner Meister. Er hat mir gerade durch eine schwierige spirituelle Phase geholfen. Ich bin ihm sehr dankbar.

Letztlich habe ich viele Meister, solche mit Fehlverhalten und solche, die untadelig sind wie der Dalai Lama und Mutter Meera. Spüre also was du gerade brauchst und nimm die Fehler einiger Meister nicht zu ernst. Und versuche es besser zu machen, vor deiner Erleuchtung und nach deiner Erleuchtung. Konzentriere dich auf deine eigenen Fehler und nicht auf die Fehler anderer. Die Lehre des tibetischen Buddhismus ist es, bei anderen vorwiegend das Positive zu sehen. So gelangst du zur Erleuchtung, in die umfassende Liebe und in ein Paradiesbewusstsein.

## Diskussion Philosophie-Raum

ABCDE: Wäre dann nach deiner Interpretation ein Baby oder ein Fötus ein erleuchtetes Wesen, was im Laufe der Entwicklung den Erleuchtungszustand verliert? Beispielsweise der Zeitpunkt wenn dieses Lebewesen meint sich seiner selbst

bewusst zu werden, also ein getrenntes Ich-Bewusstsein entwickelt. Ist es nicht eine unumstößliche Tatsache, dass jeder Mensch irgendwann ein ablehnendes Gefühl gegen ein Objekt oder einen Zustand entwickelt? Wäre auch dies der Zeitpunkt, an dem dieser kleine Mensch die Erleuchtung verliert? Wenn der Urzustand die vollkommene Erfüllung darstellt, woher der treibende Wille aus diesem Zustand heraus? Woher der Wille zum Leiden hin? ?( ?( ?(

Nils: Ein Baby kann erleuchtet sein, muss es aber nicht. Es hängt von den Vorerfahrungen ab. Die Mutter überträgt ihren Stress bereits während der Schwangerschaft auf ihr Kind. Ich gehe sogar noch weiter. Ich glaube an frühere Leben, weil ich sie in Träumen und in der Meditation gesehen habe. Ich kenne etwa 3000 frühere Leben von mir, meistens als Tier und viele auch als Mensch. Mein frühestes Leben war eine Art Wasserfloh, der fröhlich und erleuchtet durch das Wasser hüpfte. Dann kam ein anderes Tier und fraß ihn. Durch den Todesstress habe ich meinen ersten Schritt aus der Erleuchtung heraus gemacht. Ich lerne daraus, dass Erleuchtung mit Weisheit verbunden werden muss. Wir müssen Stress soweit wie möglich vermeiden und ihn ansonsten immer wieder innerlich heilen. Dann kann die Erleuchtung bewahrt oder auch wieder hergestellt werden.

Meine Schwester war übrigens als Kleinkind erleuchtet. Sie hat ihre Erleuchtung später durch den Schulstress verloren und arbeitet jetzt daran sie wieder zu erlangen. Von einigen erleuchteten Meistern ist bekannt, dass sie auch als Kleinkind kein getrenntes Ich-Bewusstsein entwickelt haben. So bewahrten sie ihre Erleuchtung aus früheren Leben. Aus der Erleuchtung heraus treibt uns die Unweisheit. Das Bewusstsein neigt dazu überall anzuhafte. Wenn Genuss ins Leben tritt, will es den Genuss wieder haben und haftet am Genuss an. Wenn Leid ins Leben tritt, will es das Leid nicht mehr oder nicht wieder haben. Es haftet an der Leidablehnung an und verspannt sich dadurch.

Nach Buddha sind Anhaftung und Ablehnung die Hauptursachen, die Erleuchtung verhindern. Wir müssen also unseren Geist trainieren, dass er nirgends mehr anhafte oder wenigstens nur ein kleines bisschen. Ich fiel mal aus der Erleuchtung raus, als ich ein leckeres Stück Kuchen in einer Bäckerei sah und es dringend haben wollte.

Der Mensch will nicht leiden, sondern immer glücklich sein. Die meisten Menschen kennen leider den Weg aus dem Leiden und ins Glück nicht. Es ist die Aufgabe der Weisen und Philosophen den Menschen den Weg zu zeigen und ihnen auf dem Weg zu helfen. Die meisten Menschen schaffen es nicht den Weg alleine zu gehen. Sie brauchen Helfer. Deshalb wird im Yoga der Weg mit einem Meister betont (Meister-Yoga, Guru-Yoga, Bhakti-Yoga).

ABCDE: Ich kann dir aus eigener Erfahrung zustimmen, dass eine intensiv praktizierte Achtsamkeit die vermeintliche Welt des eigenen Daseins ziemlich verwandelt. Die neue friedvolle Perspektive würde ich allerdings nicht als Erleuchtung beschreiben. Unter Erleuchtung stelle ich mir schon einen Zustand vor,

der nicht mehr psychologisch erklärbar ist. Über die Haltbarkeit und Einlagerung von Stresshormonen kann ich nichts sagen, da ich hiervon keine Ahnung habe. Ob allerdings ein Hormon eine funktionshafte Beständigkeit von beispielsweise 90 Jahren hat, halte ich für fraglich.

Nils: Achtsamkeit ist keine Erleuchtung. Es ist ein Weg die Erleuchtung zu bewahren und zu erreichen. Stress speichert sich in Form von Hormonen im Körper und in Form von Schwingungen im Bewusstsein. Als Stressschwingung kann es viele Leben überstehen, wenn es nicht abgebaut wird. Mein Hauptweg ist es im Moment den Stress aus meinen früheren Leben abzubauen.

Talamar: Unsere Frage lautet doch ganz einfach: Kann "Erleuchtung" Sinn des individuellen Lebens sein und worin liegt dann der Sinn dieses individuellen Lebens für die Menschheit oder das Kollektiv menschlicher Seelen. Auch wenn @Magnus und ich diese Frage aus unterschiedlichen Perspektiven zur Diskussion stellen, sehen wir beide den Sinn des menschlichen Lebens ganz offensichtlich so, dass dieser Sinn nur gewissermassen als "Dienstleistung" am umfassenden Ganzen verstanden und gefunden werden kann. Du @freude104 und @Nils Horn dagegen scheint, vermutlich auf der buddhistischen Lehre von Wiedergeburt (in der materiellen Realität) und Karma, im menschlichen Leben einen individuellen Sinn, getrennt von der Gesetzmässigkeit der Entwicklung / Aufgabenstellung des umfassenden Ganzen, zu erkennen.

Nils: Erleuchtung kann der Sinn des individuellen Lebens sein. Wer die Erleuchtung erfahren hat weiß, dass es nichts Größeres und Besseres gibt. Wer die Erleuchtung nicht erfahren hat, kann den Erleuchteten glauben. Oder er muss seinen eigenen Lebenssinn finden. Nur wenige haben Erleuchtung als Lebensziel. Erleuchtung ist schwer zu erklären und begreifen. Wer dafür bereit ist, wird den Weg gehen. Ich bin undogmatisch. Ich lerne von vielen verschiedenen spirituellen Wegen. Ich lerne vom Buddhismus, Christentum, Yoga und Taoismus. Und auch von der griechischen Philosophie (Sokrates, Epikur, Epiktet). Ich gehe den Weg, den ich für persönlich richtig halte. Dabei helfen mir meine Erleuchtungserfahrungen. Ich halte es für am besten seiner persönlichen Weisheit zu folgen. Ansonsten kann man sich leicht in den Lehren der verschiedenen erleuchteten Meister verlaufen.

Wenn wir den Sinn des Lebens als Dienstleistung für das umfassende Ganze sehe, ist das letztlich ein Weg zur Erleuchtung (Karma-Yoga, Bodhisattva). Nach der Lehre des Yogi gibt es vier große Wege zur Erleuchtung, den Weg der Liebe (allen Wesen Gutes tun), den Weg der Weisheit (über den Sinn des Lebens nachdenken, sich selbst erforschen), den Weg mit einem Vorbild (Bhakti-Yoga, Meister-Yoga, Guru-Yoga. Der Meister bzw. seine Lehre führt einen auf dem Weg. Der Meister überträgt einem Erleuchtungsenergien) und den Weg des spirituellen Übens (Yoga, Meditation, Gedankenarbeit).

Magnus: Was macht dich denn aber so sicher, daß du den (interessierten) Menschen

ihren Weg zeigen kannst? Vielleicht ist ihr Weg ein ganz anderer als deiner?

Nils: Wer die Erleuchtung erfahren hat, weiß, dass das der Weg der Wahrheit ist. Er hat eine große innere Sicherheit. Aber letztlich muss jeder Mensch seinen eigenen Weg finden. Die Wahrheit von der Erleuchtung kann nur der annehmen, der innerlich dazu bereit ist.

Magnus: Ja, zumindest kann man Informationen weitergeben. Um ein Beispiel zu geben: Jemand plant eine Reise, und man selbst war schon an dem Ort und weiß, daß es dort Taschendiebe gibt. In einem solchen Fall halte ich es nicht nur für legitim, sondern sogar für geboten, den anderen Menschen zu warnen. Nur muß der andere Mensch immer noch selbst entscheiden, wie vorsichtig er sein will.

Nils: Sehr gut. Genau so ist. Ist. Ein Erleuchteter kann den Weg beschreiben. Aber jeder Mensch darf selbst entscheiden, ob er das Ziel anstreben und den Weg gehen will. Und er kann auch seinen eigenen Weg zum Ziel entwickeln.

Freude104: Die Denk-Kraft allein ist nicht fähig, die Erleuchtung zu erzwingen. Es ist die aktivierte heilende und erlösende Kraft, die in jedem Menschen lebenslang schläft, die den Weg frei macht.

Nils: Man kann durch die Gedankenkraft zur Erleuchtung kommen. Das ist ein Weg, der bei manchen funktioniert und bei manchen nicht. Grundsätzlich besteht der Weg aus der Verbindung von Meditation und Gedankenarbeit. Durch Gedankenarbeit (richtiges Denken, positives Denken) und durch die Meditation können innere Verspannungen und Energieblockaden aufgelöst werden. Dann entfaltet sich die Erleuchtungskraft (Kundalini-Energie, der Heilige Geist, das Chi) von alleine. Man kann aber auch durch Visualisierungen oder Energieübertragungen die Erleuchtungskraft direkt aktivieren. Es ist sehr individuell, welcher Weg bei einem Menschen funktioniert.

Nils: Letztlich kannst du es nur in dir selbst erkennen. Ich habe lange nach dem Sinn des Lebens gesucht. Ich habe Glück als Sinn erkannt. Ich habe gesucht, welche Wege zum Glück führen. Dabei habe ich viele Erfahrungen gemacht. Dadurch konnte ich erkennen, dass Epikur mit seiner Lehre vom inneren Glück recht hat. Durch meine eigene Weisheit und mein inneres Gespür konnte ich erkennen, was wahr und was falsch ist. Wobei ich mich immer noch als nur begrenzt zur Erkenntnis der Wahrheit fähig ansehe. Einmal entfaltete sich bei mir die Kundalini-Energie in ihrer höchsten Form. In den Büchern wird das als Vereinigung von Shiva und Shakti, als mystische Hochzeit beschrieben. Das sehe ich als die höchste Wahrheit an. Aber möglicherweise gibt es noch etwas darüber hinaus. Darauf verweisen Erleuchtete, die noch mehr erfahren haben als ich. Mir genügt aber erstmal meine Weisheit.

Ein guter Weg zur Erkenntnis der Wahrheit ist es, die Erfahrungen und Lehren der verschiedenen Erleuchteten und Religionen zu vergleichen. Dort findet man einen

gemeinsamen Kern. Das kann einem weiter helfen. Dieser gemeinsame Kern ist der innere Frieden, die Liebe und das Glück. Der Weg dahin ist die Entfaltung der inneren Kraft (Heiliger Geist, Kundalini-Energie, Prana, Chi).

Die Wahrheit zu wollen, ist schon ein hilfreicher Ansatz. Wer wirklich sucht, der findet auch. Wie kann ich anderen Menschen helfen? Ich kann meine Erleuchtungserfahrung beschreiben. Ich kann ihnen hilfreiche Übungen geben. Ich kann überlegen, wo sie geistig festhängen und ihnen einen hilfreichen Impuls geben. Ich kann ihnen spirituelle Energie übertragen, so dass sie selbst inneres Glück und Frieden erfahren können. Letztlich geschieht das häufig von alleine durch meine Gegenwart. Das nennt man Darshan-Yoga. Wer in das Energiefeld eines Erleuchteten tritt, nimmt automatisch das auf, was ihm weiterhilft.

Erleuchtung ist über allen Begriffssystemen. Deshalb kann man sie mit unterschiedlichen Worten beschreiben. Erleuchtete widersprechen sich scheinbar. In Wirklichkeit setzen sie verschiedene Impulse, die den Suchenden den Weg weisen. Desweiteren sind Erleuchtete nicht perfekt. Der beste Weg bleibt deshalb immer seiner eigenen Weisheit zu folgen. Dann verläuft man sich nicht im Dschungel der verschiedenen Meinungen.

Frage: Nehmen wir an, ich hätte die zügellose Anhäufung von Mammon als Sinn erkannt. Läge ich damit falsch, wäre ich dann nicht erleuchtet?

Nils: Dann lägest du falsch. Du wärst nicht erleuchtet. Wer erleuchtet ist weiß, dass das innere Glück das Zentrum des Lebens ist. Oder nennen wir es Gott, erleuchtetes Sein, Sat-Chid-Ananda (Sein-Einheitsbewusstsein-Glückseligkeit). Du kannst auch nach äußerem Reichtum streben. Aber du erkennst es als ein unbedeutendes Spiel. Glücklicher macht es dich als Erleuchteten, wenn du in der Ruhe und in der umfassenden Liebe lebst.

Homer schrieb: Nebenbei gesagt gibt es zwei gegensätzliche Kräfte in uns. Der Sinn des Lebens ist keine Erleuchtung. Der Sinn des Lebens kommt erst danach. Wenn wir das Leben an sich nehmen ist der Sinn des Lebens dass ich lebe.

Nils: Ich finde es auch wichtig das äußere Leben zu meistern. Man sollte gut für sich, seinen Körper und sein äußeres Leben sorgen. Aber wirklich wichtig ist der innere Bewusstseinszustand. Manche Erleuchtete leben äußerlich völlig bedürfnislos.

Iselilja schrieb: Und wenn man dann so da oben angekommen ist auf dem Hügel der Erleuchtung, stellt man fest, dass man immer noch der selbe ist, der sich fragt wie es nun weiter geht.

Nils: Wenn man auf dem Hügel der Erleuchtung angekommen ist, ist man immer noch derselbe. Und trotzdem hat sich das Bewusstsein völlig verändert. Man spürt Frieden, Liebe und tiefes Glück in sich.

OSchubert schrieb: Gibt es doch gewisse Regeln an die sich erleuchtete Menschen halten müssen?

Nils: Es gibt Regeln des Glücks. Wenn man gegen sie verstößt, kann man aus der Erleuchtung herausfallen. Man sollte Anhaftungsstrukturen auflösen statt aufbauen. Man sollt die Ruhe pflegen, das Einheitsbewusstsein (Gottesbewusstsein) und die umfassende Liebe. Wenn man dem Ego nachgibt, kann man sehr tief fallen. Außer man hat das Ego so weit aufgelöst, dass es nicht mehr aufgebaut werden kann. Dann kann man aber kaum noch auf der Erde leben.

iselilja schrieb: Tatsächlich bedeutet "erleuchtet" nichts anderes, als dass dir umgangssprachlich ein Licht aufgegangen ist, du hast also etwas begriffen, was dir zuvor überhaupt nicht klar war.

Nils: Das ist die atheistische Bedeutung von Erleuchtung. Licht im spirituellen Sinne ist eine feinstoffliche Energie, die man spüren und erfahren kann. Man wird vom Heiligen Geist, vom Chi, Prana, Glücksenergie gefüllt. Man empfindet einen Erleuchteten als aus sich selbst heraus strahlende Person. Er strahlt Liebe, Frieden und Glück aus.

Diskussion bei Spin.de / Philosophie-Forum

popelia: Unser Denken kann sich nur aus 2 Quellen bedienen. 1. Angeborenes, Instinkte, Reflexe, Triebe usw. 2. Durch Sinneseindrücke erfahrenes. "Erleuchtet" kann unser Hirn leider nicht werden. Man kann durch Meditation und ähnliches heftige "Wahrnehmungs-Flashes" haben, das streite ich nicht ab. Es gelangt dabei jedoch nichts ins Hirn, was nicht aus den 2 Quellen stammt. Es werden lediglich Neuronen verknüpft , man nennt es auch lernen.

Nils: Erleuchtung ist unsere angeborene Urnatur. An der Erleuchtung hindern uns unsere inneren Verspannung, die durch Stressereignisse entstanden sind. Werden die Verspannungen durch körperliche und geistige Übungen abgebaut, entfaltet sich von alleine das innere Glück und die Erleuchtung.

popelia: Mit etwas Training kann man nicht denken, stimmt. Na und ? Die Maschine anhalten bedeutet erst mal nichts, außer das man nicht denkt. Das ist ungewohnt und vermutlich deswegen für einige Menschen eine besondere Erfahrung. "Erleuchtung" sehe ich da keine.

Nils: Erleuchtung entsteht nicht, wenn man nicht denkt. Dann entsteht nur innere Leere. Erleuchtung entsteht, wenn die inneren Verspannungen abgebaut werden. Verschwindet der innere Stress, kommen die Gedanken von alleine zur Ruhe. Und

dann entfaltet sich inneres Wohlbefinden. Das ist immer wieder ein Wunder. Durch Gedankenstopp kann man die Gedanken beruhigen und inneren Stress abbauen. Der Weg der effektiven Erleuchtungsmeditation besteht darin, dass man die Gedanken durch einige Minuten Gedankenstopp beruhigt und dann entspannt in der Meditation verweilt. Dann kommen alle aufgestauten Emotionen und Gefühle hoch und lösen sich auf. Und dann entsteht inneres Glück. Manchmal hilft es auch über negative Gedanken nachzudenken und sie durch einen positiven Gedanken aufzulösen. Oder sich als Erleuchteter (Buddha, Jesus, Shiva, Sokrates, Göttin) zu visualisieren. Erleuchtung ist ein kreativer Prozess, der viel Weisheit und inneres Gespür erfordert.

popelia: Spätestens seit der Entdeckung der Quantenmechanik ist die Idee "Alles ist vorherbestimmt" widerlegt. Zum Glück. Ich kann mir nichts frustrierenderes und langweiligeres vorstellen. Mir sind Chaos und Pläne schmieden lieber.

Nils: Auf einer höheren Ebene mag die Determinierung aufgehoben sein, aber auf der normalen menschlichen Ebene ist sie es nicht. Ich würde es so formulieren: Gott (der Erleuchtete) ist frei, aber der Mensch ist durch seine Gedankenstrukturen (Anhaftungen) und durch äußere Umstände gebunden. Er handelt unfrei, erkennt es aber normalerweise nicht.

popelia: Auch wenn ich mit der Yoga Erleuchtungs Dingen nichts anfangen kann, weiss ich dennoch, dass dieser Lebensweg schon vielen sehr geholfen hat. ZB um von Drogen und anderen Süchten runter zu kommen, Selbstbewußtsein stärken, Stress abbauen usw. Yoga ist allgemein ziemlich "gesund" ! Ich bin also nicht "gegen" Yoga, lasse mir aber auch von dieser "Lehre" nicht vorschreiben wie ich denken soll und wie die Welt funktioniert.

Nils: Yoga ist einfach nur eine Wissenschaft. Yoga schreibt nichts vor. Yoga erforscht die Ursachen von innerem Glück und Unglück. Und entwickelt hilfreiche Techniken. Yoga ist die Wissenschaft vom Geist. Erleuchtung ist einfach nur eine Fähigkeit, die unser Geist besitzt. Wer Erleuchtung erfahren hat, erkennt, dass es nichts besseres gibt. Erleuchtung ist das Zentrum der Philosophie.

Yoga als Sport ist unbestritten sehr gesund für Körper und Hirn. Aber diese Superheldenfantasien....nicht gut. Das ist gefährlich, weil es unweigerlich in einem tiefen depressiven Loch enden wird.

Du hast keine übermenschlichen Kräfte. Die brauchst du auch nicht. Die Alltags und Jedermanns power reicht vollkommen aus, um gut und zufrieden zu leben. Man ist nicht minderwertig ohne Superkräfte, sondern normal.

Über spirituelle Dinge kann man unterschiedlicher Meinung sein. Für mich ist es klar, dass es die Erleuchtung gibt. Ich habe viele Erleuchtete getroffen und war auch selbst schon oft in diesem Bewusstseinszustand. Mir ist auch klar, dass es besondere spirituelle Kräfte gibt, weil ich sie schon oft erlebt habe und teilweise auch in mir spüre. Wie weit diese Kräfte gehen, kann ich nicht sagen. Ich vermute, dass es da vieles gibt was wir noch nicht wissen. Einer meiner Meister konnte tatsächlich Lichtstrahlen aus seinen Augen senden. Andere Meister konnten mir Energie

übertragen. Ich muss aber keinen überzeugen. Man erfährt es, man überprüft es und man überzeugt sich selbst.

Noch schwieriger ist der Beweis eines Lebens nach dem Tod. Man kann gut mit der Nahtodforschung und der Quantenphysik argumentieren. Man muss es aber nicht. Ich kenne meine früheren Leben und glaube insofern daran. Aber auch hier muss ich keinen überzeugen. Jeder darf seinen eigenen Weg gehen. Ich bin schon froh, wenn meine Mitmenschen glücklich, voller Liebe und Frieden sind.

Selbstverständlich ist man nicht minderwertig ohne Superkräfte. Der Erleuchtete erkennt sich in allem. Er lebt in einem Einheitsbewusstsein. Er ist in sich selbst glücklich. Das genügt. Aber wenn es besondere Fähigkeiten gibt, mit denen man sich selbst und anderen Menschen helfen kann, warum nicht?

Die Mehrheit der Menschheit hat Superheldenfantasien. Sie glaubt an Buddha, Jesus, Krishna, Mohammed und andere erleuchtete Meister. Vielleicht haben sie ja Recht?

Vielleicht weisen sie uns den Weg in eine glücklichere Zukunft. Die

Jedermanns Power auf der Welt reicht jedenfalls nicht aus, um die Menschheit glücklich zu machen. Es gibt ständig Kriege, Armut und Hunger. Etwa eine Milliarde Menschen hungert. Es droht die Klimakatastrophe und ein dritter Weltkrieg. Ein Drittel der Menschen in Deutschland leiden an psychischen Krankheit. Und das kommt nicht durch die Spiritualität, sondern durch ein krankmachendes weltliches Leben.

wir brauchen wohl alle erleuchtete Meister, ansonsten bleibt uns das schöne Licht verborgen. ;-) PS. Ich glaube ja, wir schaffen das auch ALLE ganz alleine. ?? ... wenn denn unsere Zeit gekommen ist. ...

Ich glaube auch, dass wir alle zu unserer Zeit das spirituelle Ziel erreichen. Aber mit einem erleuchteten Helfer geht es leichter und schneller. Sonst kann es noch einige tausend Leben auf der Erde dauern.

Mit Quantenphysik zu argumentieren halte ich für sehr gewagt. Im Grunde sind es alles mathematische Modelle, die ganze Idee ist relativ jung, und weiß eigentlich wenig gesichertes.

Alles Denken geschieht in Modellen. Es wäre schön, wenn man mehr Gesichertes über das Leben nach dem Tod und über das menschliche Bewusstsein hätte.

Immerhin bietet die Quantenphysik zusammen mit der Nahtodforschung ein schlüssiges Modell, das sich auf viele Tatsachenbeweise gründet. Und es gibt viele weitere Hinweise, die dieses Modell unterstützen. Der herrschende Materialismus ist jedenfalls durch Albert Einstein eindeutig widerlegt. Und die herrschende Konsumideologie ist durch die wissenschaftliche Glücksforschung als falsch bewiesen. Trotzdem folgt die Mehrheit der Menschen diesen Ansichten. Da ist es besser spirituell zu leben. Das macht jedenfalls innerlich glücklich und schenkt einem inneren Frieden.

Man kann zB auch der Meinung sein, dass es Drachen gibt, Einhörner und Thor. Gibt es aber nicht.

Es gibt die Erleuchtung. Das Glück ist vorwiegend in einem selbst zu finden. Das ist das Zentrum der Spiritualität. Und das sieht die Glücksforschung genau so. Alles ist wissenschaftlich bereits ausreichend erforscht. Ich lebe in der Wahrheit. Die meisten Menschen leben in dem Traum vom äußeren Glück. Sie glauben an Einhörner.



"Einer meiner Meister konnte tatsächlich Lichtstrahlen aus seinen Augen senden." Meine Mama hätte an dieser Stelle gesagt : BUTTER BEI DE FISCHE ! Mach davon ein Video, zeige es uns. Sonst sind es nur leere Worte a la "Hey, ich habe gestern ein Einhorn gesehen, ehrlich !"

Ein Video kann ich nicht mehr machen. Ich kann dir aber sagen, wo es war und bei wem es war. Es war 1985, als der erleuchtete Meister Mantak Chia in Hamburg war. Er gab ein Wochenseminar in Hamburg vor etwa 20 Leuten, die alle diese Erfahrung gemacht haben. Es gibt viele übersinnliche Fähigkeitgen. Ich habe ein halbes Jahr jeden Tag eine halbe Stunden Runen-Yoga gemacht. Plötzlich erwachte mein Energiegespür. Man muss es in sich selbst erfahren, damit man es glaubt. Ich biete jedes Jahr eine Woche eine kostenlose Yogalehrer-Ausbildung an. Da kann sich jeder selbst überzeugen. Mehr kann ich nicht tun.

Es gibt all dieses Elend, OBWOHL es so viele Erleuchtete, Meister, Yogis, Schamanen und Männer mit Laseraugen gibt!

Wie kann das sein ? Wenn die Erleuchteten so einen krass guten Durchblick und Ultrapower haben, warum sind die nicht längst alle Präsidenten und retten die Welt ? Wieso hocken die im Nirgendwo rum und drehen Däumchen ?

Hier gibt es aus meiner Sicht drei Probleme. Dem normalen Erleuchteten genügt es in sich selbst glücklich zu sein. Er ist da nicht anders als die meisten Menschen auf der Welt. Dann gibt es die Erleuchteten, die den Weg der umfassenden Liebe gehen (Karma-Yogis, Bodhisattvas). Sie sind nur wenige und mit starken Gegenkräften konfrontiert. Das Ego ist sehr stark auf der Welt. Man kann es nur sehr langfristig überwinden. Das dritte Problem ist der freie Wille. Ein Erleuchteter achtet den freien Willen seiner Mitmenschen. Die meisten Menschen wollen den Weg des äußeren Glücks gehen. Sie interessieren sich nicht wirklich für Erleuchtung. Also läßt der Erleuchtete die Menschen den Weg des äußeren Glücks gehen. Und das ist notwendigerweise der Weg des Egos und des Leidens. Langfristig werden die Menschen durch das Leid weise und wenden sich dann dem Weg der Erleuchtung zu. Dann kann der Erleuchtete helfen. Aber leider funktioniert Erleuchtung nicht auf Knopfdruck, sondern verlangt viele Jahre intensive innere Arbeit.

### **Sexualität, Erleuchtung und der buddhistische Weg**

<https://buddhismus-aktuell.de/artikel/ausgaben/20174/sexualitaet-erleuchtung-und-der-buddhistische-weg.html>

*Der Indologe Peter Gäng zeigt, welche unterschiedliche Sichtweisen es in Bezug auf die Rolle und Bedeutung der Sexualität auf dem buddhistischen Weg gibt, und verdeutlicht, dass nicht alles, was sich in 2500 Jahren innerhalb des Buddhismus entwickelt hat, für uns heute wertvoll und nachahmenswert sein kann.*

*Einige Bemerkungen vorweg: Man hört des Öfteren, in einzelnen Zweigen der tibetischen tantrischen Tradition sei es nicht unüblich, dass ein spiritueller Meister eine sexuelle Beziehung mit Schülerinnen habe. Diese Beziehung diene nicht zuletzt auch der spirituellen Entwicklung dieser Schülerinnen. Tatsächlich sind sexuelle*

*Beziehungen spiritueller Meister im tantrischen Buddhismus ein Thema; davon, dass sie den Frauen oder Mädchen über das gute Karma, das sie sich damit angeblich schaffen, hinaus nützen würden. Gleichwohl lassen sich unter „sexueller Missbrauch [tantrischer] Buddhismus“ im Internet beliebig viele Beispiele dafür finden, dass auch der westliche Buddhismus nicht frei von sexuellem Missbrauch ist. Es gibt aber im tantrischen Buddhismus auch eine Tradition, in der sexuelle Beziehungen zwischen Yoginis und Yogis auf einer gleichberechtigten Ebene wichtig sind. Hierzu später mehr.*

*Welche Rolle Sexualität auf dem Weg des Erwachens spielt oder spielen kann, ist im Buddhismus keineswegs eindeutig. Grob lassen sich mehrere Überlieferungsstränge unterscheiden:*

*1. Für Mönche (und Nonnen) gilt prinzipiell, dass ihnen sexuelle Aktivitäten untersagt sind. Was damit genau gemeint ist, wird in den Ordensregeln definiert, und ernste Verstöße werden mit dem Ausschluss geahndet.*

*2. Für Yoginis und Yogis (die vorwiegend dem Mahayana angehören) gilt diese Einschränkung nicht. Hier gibt es sowohl Traditionen, in denen die Sexualität ignoriert wird oder als zu überwinden gilt, als auch solche, in denen sie in die spirituelle Praxis einbezogen wird.*

*3. Der tantrische Buddhismus sieht die Sexualität als ein wichtiges Element der spirituellen Praxis an. Dabei gibt es auch wieder mehrere Zweige, die sich als partnerschaftlich, magisch und instrumentell charakterisieren lassen.*

*Wenn wir den Palikanon als die älteste Überlieferung der Lehren des Buddha nehmen, dann scheint es so, dass sexuelles Verlangen oder Lustverlangen (raga oder lobha, meist mit „Gier“ übersetzt) als die Hauptquelle allen Leidens gilt (neben Abneigung und Verblendung). Ein Lehrbuch des im Mahayana hoch geehrten Shantideva widmet der Verteufelung (im Wortsinn) der Sexualität eine ausführliche Darstellung, in der darauf hingewiesen wird, dass jegliche sexuelle Aktivität unweigerlich zur Wiedergeburt in einer der zahlreichen buddhistischen Höllen führe.*

*Aber schon die Pali-Überlieferung ist keineswegs so eindeutig, wie sie erscheint. Zum einen heißt es in einer Darstellung der drei Hauptursachen des Leidens (Lustverlangen, Hass/Abneigung und Verblendung), dass Lustverlangen am schwersten zu überwinden, aber auch am wenigsten schlimm sei; darüber hinaus ist öfter davon die Rede, dass auch Frauen und Männer (natürlich nicht Nonnen und Mönche!), die sich der Erotik/Sinnlichkeit hingeben, auf dem Weg zur Erleuchtung eine Stufe erreichen können, von der aus sie nicht mehr zurückfallen werden.*

*Noch wichtiger scheint mir, dass in der Lehrrede auch die alltäglichen körperlichen Aktivitäten in die Praxis der Achtsamkeit einbezogen werden: „Beim Gehen und Kommen handelt ein Mönch klar erkennend; beim Hinsehen und Wegsehen handelt*

*er klar erkennend; beim Beugen und Strecken handelt er klar erkennend; beim Tragen der Gewänder und der Schale handelt er klar erkennend; beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken handelt er klar erkennend; beim Ausscheiden von Kot und Urin handelt er klar erkennend; beim Gehen, Stehen, Sitzen, Schlafen, Wachen, Reden und Schweigen handelt er klar erkennend. “ Da sich diese Lehrrede in ihrer überlieferten Form an Mönche richtet, überrascht es nicht, dass in der Aufzählung viele Aktivitäten nicht vorkommen, unter anderem auch sexuelle Handlungen. Es liegt aber nahe, dass dies bei praktizierenden Yoginis und Yogis anders war. Sofern sie sexuelle Beziehungen hatten, spricht alles dafür, dass sie diese in die Achtsamkeit einbezogen haben.*

Nils: Das Zentrum der Erleuchtung ist das erleuchtete Sein. Man ruht im Glück und inneren Frieden ohne Anhaftung und Ablehnung. Man kann alles tun, solange man nicht anhaftet. Nach meiner Erfahrung schadet eine leichte Anhaftung nicht. Es wird problematisch, wenn die Anhaftung zu groß wird. Dann zerstört sie das innere Glück und es entsteht Sucht. Der Yogi fällt aus dem Glück der Erleuchtung heraus. Wir müssen essen um zu leben. Swami Sivananda lehrte, das Essen nicht zu genießen, sondern als eine Art Medizin zu betrachten. Ich beobachte, dass mein Körper die Nahrung nur dann positiv aufnimmt, wenn mir das Essen auch Spaß bringt. Übertriebene Gier baut sich im Laufe der Erleuchtungsentwicklung ab. So ist es aus meiner Sicht auch mit der Sexualität. Sexualität gehört zum Leben dazu. Es entstehen Glücksenergien, die die Heilung von innerem Stress und die Erleuchtung fördern können. Es kann aber auch Anhaftung entstehen, die sich zur Sucht entwickelt und dann inneres Leid verursacht. Hier beobachte ich, dass das Leben diese Anhaftung immer wieder auflöst. Es gibt eine Beziehungskrise und für eine bestimmte Zeit eine Trennung oder eine körperliche Distanz. Dann findet man wieder zu sich selbst und zur Konzentration auf das erleuchtete Sein.

Es ist auch meine Erfahrung, dass die Anhaftung an die Liebe, an Sex und an Beziehungen am schwersten zu überwinden ist. Und diese Anhaftung beeinträchtigt die Erleuchtungsentwicklung nicht, wenn man weise damit umgeht. Weise damit umzugehen bedeutet, dass die Anhaftung immer kleiner wird und die Zentrierung im erleuchteten Sein immer größer. Damit die Anhaftung kleiner wird, gibt es verschiedene Strategien. Man kann längere Zeit enthaltsam leben und den Kontakt mit dem anderen Geschlecht vermeiden. Dann kann sich viel lösen und im Laufe der Zeit vergisst man seine Süchte. Aber es kann ein Rest bleiben, der nicht verschwindet. Der kann sich dann durch eine Beziehung lösen. Viele Menschen gelangten so zur Erleuchtung. Oder man praktiziert einen mittleren Weg, bei dem man sich im eigenen Glück zentriert und etwas auch seine Beziehung genießt. Hilfreich ist es zu Buddha, Shiva, Gott oder einem erleuchteten Meister zu beten. Dann führt einen das Leben auf seinem Weg. Alles was geschieht, dient der Erleuchtung. Wir wachsen immer weiter ins Licht.

Vor allem lösen sich Anhaftungen auf, wenn man nicht nur vorwiegend in der Ruhe, sondern auch im umfassenden Geben lebt. Man definiert sich als Bodhisattva oder

Karma-Yogi. Dann bekommt die Beziehung eine Nebenrolle und die Anhaftung wird kleiner.

Wünsche zerstören die Erleuchtung. Aber der Wunsch alle Wesen glücklich zu machen, stabilisiert sie. Auch der Wunsch nach Erleuchtung sollte gepflegt werden, damit wir die notwendigen Aktivitäten zur Erreichung des Ziel aufnehmen. Ist die Erleuchtung erreicht, löst sich der Wunsch nach Erleuchtung von alleine auf. Wir leben im Ziel.

## Skandale im Yoga, Buddhismus und Christentum

Frau (Buddhaland): Ich google Chögyam Trungpa, weil ich wissen wollte, welcher buddhistischen Richtung er angehört und lese dann (glaube bei Wiki), dass er seine Kutte niedergelegt hatte und als Alki gestorben ist. Seinen Nachfolger hat Aids dahingerafft und er selbst hatte mit seinen Schülerinnen gepoppt. Sorry, aber sein Buch konnte ich nicht mehr fertig lesen. Wie blöd ist das denn? Würdet ihr ihm vertrauen und ihn als Lehrer ansehen können? Ich meine, blinde Gefolgschaft brauch' ich auch nicht ...

Grashüpfer: Letztlich muss man selber entscheiden, aber grad am Anfang ist es wohl nicht so einfach, seriöse von unseriösen Lehrern zu unterscheiden. Ich hab den Eindruck, dass er ein guter Dharmalehrer war, bzw. als solcher anerkannt. Natürlich, wenn man von so offensichtlichen Verfehlungen hinsichtlich Geld, Sex, Alkohol absieht. Mit etwas Vorsicht und eigenem Überlegen versehen, würd ich das Buch schon fertiglesen.

Void: Ich will nicht in Abrede stellen, dass Methoden der verrückten Weisheit, wo man die Erwartungen der Schüler radikal in Zweifel zieht, funktionieren. Bei Pema Chodron hat es ja funktioniert und wurde von ihr als positiv erlebt. Was ich dagegen als Problem empfinde ist, wenn jemand die Gelübte eines Mönchs auf sich nimmt und sie nicht lebt. Das hat dann für mich so eine Doppelbödigkeit. Wobei ja Chögyam Trungpa sich vielleicht gar nicht so bewusst für ein Leben als Mönch entschieden hat - er wurde ja schon mit 9 Novize und als Tulku wurde es quasi als natürlich angesehen, dass er Mönch wurde. Das ist vielleicht dann etwas anderes als bei einem Erwachsenen, der bewusst der Welt entsagt. Von daher finde ich es dann gut, dass er die Robe niederlegte und so die Verhältnisse wieder klar machte. Ich finde es gut wie Pema Chodron damit umgeht. Also dass sie Chögyam Trungpa einerseits als Lehrer ehrt und ihm naheifert und in andererseits dann eben in

ihrer Lebensführung an die Regeln für Ordinierte hält.

Chögyam Trungpa hatte viele brillante aber auch sehr fragwürdige Seiten. Er ist sogar der Ideengeber des Keltische Buddhismus , in der unser druidisches Erbe für den Buddhismus mobilisiert werden soll - tja was sagt man dazu. Man darf nicht vergessen, dass er als junger Mönch mitten in die 68ziger Revolution mit all ihren Wirren geriet - Sexuelle Befreiung und Aufbruch zur östlichen Weisheit. Horden von Groupies fördern nicht unbedingt die besten Seiten in einem zu Tage, auch wenn man da als Mönch natürlich drüberstehen sollte. Wenn nicht, ist es ein guter Schritt die Robe abzulegen.

Das mit dem Alkoholismus hatte viel mit seinem schweren Autounfall zu tun. Aber das eigentlich gravierende war nicht die Sucht selber sondern, dass er das seinen Anhängern als "Verrückte Weisheit" verkauft hat und sie somit gezielt verwirrt hat. Während sexuelles Fehlverhalten und Alkoholismus einfach nur menschliche Schwäche sind, ist es ein großes Problem wenn das durch Buddhismus gerechtfertigt wird und für die Leute alles verschwimmt.

Phönix: Aus Chögyam Trungpa bin ich nie ganz schlau geworden. Er war ein äußerst scharfsinniger Lehrer ,aber es gibt halt auch etliche komische Geschichten über ihn,wo man aber selten ganz Genaues weiß. Ganz sicher hat er aber zuviel Alkohol getrunken,und er hat auch seine Nachfolge schlecht geregelt. Immerhin gibt es seine Organisation aber noch. Ich wäre sicherlich nicht glücklich bei ihm gewesen,aber ihn im nachhinein für Dinge zu verurteilen, die im tibetischen Buddhismus immer schon Gang und Gebe waren ist auch nicht mein Ding. Und das er einer der Pioniere war ,die den tibetischen Buddhismus in den Westen gebracht haben,ist ja unbestritten. Ich hab halt sein Buch "den sprituellen Materialismus durchschneiden" im Schrank stehen und ansonsten habe ich von ihm gelernt, das wir nicht erwarten sollten ,das Lehrer auch Heilige sind. Lehrer können auch ernsthafte Fehler machen. Vielleicht habe ich damit sogar richtig viel von Chögyam Trungpa gelernt.

Kal: Ich denke, man muss da differenzieren zwischen dem Menschen und dem, was er lehrt/gelehrt hat. In jeder Tradition gibt es Vorkommnisse, welche anderen Menschen, dem Ansehen der Sangha, dem Lehrer und dem "Image" des Buddhismus schaden können (z.B. Sogyal Rinpoche, Genpo D, um nur zwei zu nennen...). Nichtsdestotrotz kann man mit den Taten dieser Menschen nicht alles verdammen, was sie lehrten. Ich habe nach wie vor das tibetische Buch vom Leben und Sterben im Regal und werde es nicht wegwerfen, weil der Autor offensichtlich seine Machtposition

missbraucht und sehr viel Leid verursacht hat.

Ich will keinesfalls solche Leute in Schutz nehmen, aber letztlich sind diese Menschen immer noch Menschen, egal welches Ansehen sie genießen oder welchen Titel sie tragen. Auch sie sind getrieben von den Geistesgiften und leider kommt es immer wieder vor, dass Menschen von denen wir dies eben nicht vermuten würden, in Skandale verwickelt sind. Diese Menschen wissen was sie da taten, denn sie haben selber das Gesetz von Ursache und Wirkung gelehrt. Ich sehe es als einen mahnenden Finger, stets achtsam zu sein und an sich hart zu arbeiten! Diese Leute haben ihre Strafe bekommen und werden sie auch weiterhin mit sich tragen, bis an ihr Lebensende (und womöglich darüber hinaus). Bei all diesen Geschehnissen ist es gut, sich selber daran zu erinnern, dass man, egal wie souverän und kompetent man sich im Dharma-Business einordnen würde, ein Mensch mit Schwächen ist, der sich auf dem Buddhaweg befindet und sich immer wieder daran erinnern muss, zu diesem Weg zurückzukommen.

Anfängerin: Chögyam Trungpa: "Wir könnten uns nun fragen: Von welcher Art ist das Herz des Buddha? Mag es auch manchmal eine Currywurst oder ist es einfach ein frommes Herz, nur von religiösen Dingen bewegt?" Mir gefällt, dass er alles so simpel darstellt und kein großes geheimnisvolles Brimborium um alles macht. Auch hat er eine humorvolle Art, die ich hier ein wenig vermisse. Viele Posts sind so dogmatisch und es herrschen ganz schöne Grabenkämpfe. Ich finde, man darf auch an diese Themen mit einem Lächeln, Schmunzeln, ein wenig Selbstironie und etwas Spaß rangehen. Den Dalai Lama habe ich auch so oft lachend gesehen ...

Kilaya: Würde einer dieser alten Meister heute in der Weise lehren, wären auch alle entsetzt, die nicht verstehen, was dahinter steckt. Pema Chödrön sagt auch: Ich weiss nicht, warum er die Dinge tat, die er tat, aber ich ging immer davon aus, dass er sie tat, um den Wesen zu helfen. Also dass Bodhicitta dahinter steckt. Später hat sich ihr Denken verändert: Ich war nicht mehr sicher, ob er die Dinge, tat um den Wesen zu helfen. Da scheint ja ein gewisses Muster des Lehrens dahinter zu stecken, das in der Kagyü-Übertragung immer wieder auftaucht. Das ist auch ein Grund, warum ich bei aller Kritik an bestimmten Verhaltensweisen oder Worten irgendwo noch ein grundlegendes Vertrauen habe, dass die Dinge getan werden, um auf einer Ebene, die ich nicht überblicken kann, etwas zu bewirken was in der Bodhisattva-Mentalität begründet ist. Vielleicht liege ich falsch, aber auch ich kann nur sagen: Ich weiss, dass man mir geholfen hat, in einem Ausmaß das es unmöglich macht, undankbar zu sein.

Nils: Die Lehre daraus ist, dass du deiner eigenen Weisheit folgen sollst. Was brauchst du im Moment? Was bringt dich auf dem spirituellen Weg voran? Erleuchtung ist ein gutes Ziel im Leben. Erleuchtung ist das höchste Glück. Erleuchtung ist innerer Frieden. Erleuchtung ist umfassende Liebe. Das Problem ist, dass Erleuchtung über allen Vorstellungen ist. Es ist natürlich schön, wenn der erleuchtete Meister in der Liebe, im Frieden, in der Wahrheit und in der Reinheit lebt. Die meisten Menschen brauchen ein solches Vorbild für den spirituellen Weg. Dafür gibt es Buddha, Jesus, den Dalai Lama, Mutter Meera und viele andere Meister. Aber es gibt auch andere Meister, die viele Flecken auf ihrer weißen Weste haben. Chögyam Trungpa ist da ein Beispiel. Sehr bekannt ist auch Ole Nydahl. Im Yoga fallen viele berühmte Yogalehrer durch einen moralisch verwerflichen Lebensstil auf. Sie mißbrauchen ihre Schülerinnen, streben nach Geld und Macht und tun alles, was gesellschaftlich mißbilligt wird. Und haben damit großen Erfolg. Daraus sehen wir, dass viele Menschen offensichtlich solche Meister brauchen. Und die Meister brauchen diese Lebensart wahrscheinlich auch, um sich in ihrem Leben wohl zu fühlen.

Natürlich müssen wir das missbilligen. Ihr Verhalten widerspricht den Grundlehren des Buddhismus, des Yoga und des Christentums. Im Christentum gibt es natürlich auch viele schwarze Schafe. Angefangen von Judas, viele Päpste des Mittelalters, bis hin zu den Mißbrauchsskandalen der heutigen Zeit. Im Yoga und im Buddhismus ist es nicht wirklich besser. Grundsätzlich ist es mein Weg das Fehlverhalten zu benennen (es wird im Yoga, Buddhismus und Christentum normalerweise verschwiegen und unter den Teppich gekehrt) und es zu ändern (was offensichtlich nur begrenzt möglich ist). Und ansonsten es persönlich besser zu machen und solchen Lehrern nicht zu folgen.

Ich hatte das Problem mit Sai Baba. Viele seiner Bücher sind genial (insbesondere Sai Baba spricht zum Westen), seine Lehre ist genial (Liebe, Frieden, Wahrheit, Rechtschaffenheit, Gewaltlosigkeit). Sein Verhalten ist teilweise skandalös. Zuerst hatte ich die Idee, dass Erleuchtete absolut rein und untadelig sind. Dann wurden seine Skandale im Internet verbreitet. Ich geriet in eine große Krise. Und dann lernte ich es meiner eigenen Weisheit zu folgen. Ich übernahm von ihm das Gute und bemühte mich das Schlechte nicht zu übernehmen. Damit komme ich gut klar und kann die Dinge inzwischen erheblich lockerer sehen. Er ist weiterhin einer meiner Meister. Er hat mir gerade durch eine schwierige spirituelle Phase geholfen. Ich bin ihm sehr dankbar.

Letztlich habe ich viele Meister, solche mit Fehlverhalten und

solche, die untadelig sind wie der Dalai Lama und Mutter Meera. Spüre also was du gerade brauchst und nimm die Fehler einiger Meister nicht zu ernst. Und versuche es besser zu machen, vor deiner Erleuchtung und nach deiner Erleuchtung. Konzentriere dich auf deine eigenen Fehler und nicht auf die Fehler anderer. Die Lehre des tibetischen Buddhismus ist es, bei anderen vorwiegend das Positive zu sehen. So gelangst du zur Erleuchtung, in die umfassende Liebe und in ein Paradiesbewusstsein.

Autor und Copyright: Nils Horn, Hamburg. Selbstverlag. 2. Auflage 2018. Bilder aus Wikimedia Commons