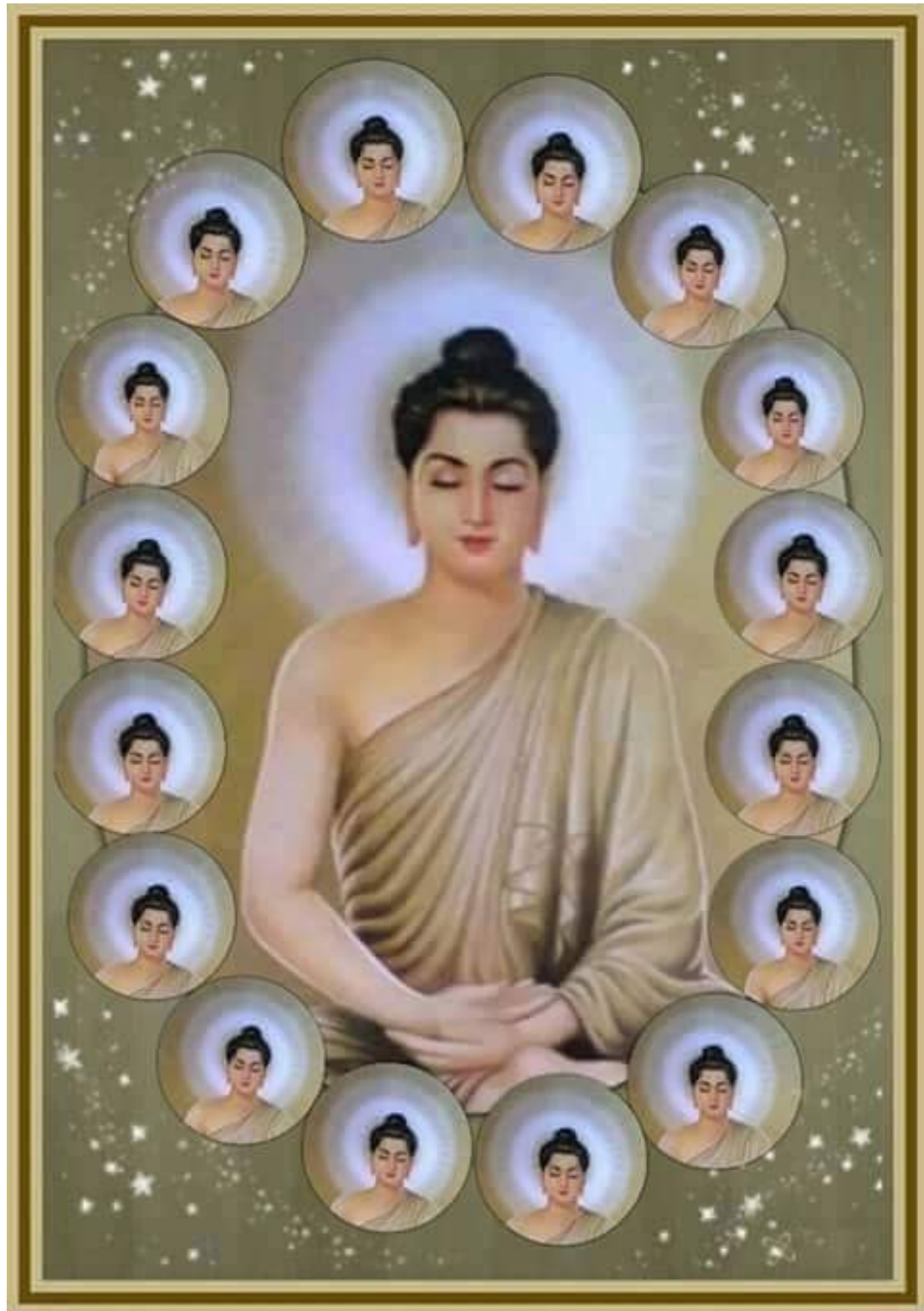


# Reinkarnation Grundwissen

Nils Horn, Hamburg 2022



# Inhalt

## Einleitung

1 Was wird wiedergeboren?

2 Anzeichen für eine Reinkarnation

3 Dokumentierte Fälle

4 Diskussion im SWDR

5 Bericht von Nils (Autor)

6 Erfahrungsbericht von Chryssanthi

7 Erfahrungen eines Yogis

8 Literatur

9 Bestatter Eric sucht nach Antworten

10 Wer war ich – Reise in ein früheres Leben 1-6 (VOX-Sendereihe)

11 Gibt es im Jenseits eine Hölle?

12 Joce heilt sich durch den spirituellen Weg

13 Wie ist es im Jenseits?

14 Jenseitskontakte durch Medien

15 Das spirituelle Ziel (Moksha oder Nirvana)

16 Erleuchtete berichten von ihren früheren Leben

17 Ist alles vorherbestimmt?

18 Was sagt die Nahtodforschung zur Reinkarnation?

- 19 Reinkarnation im Hinduismus und Buddhismus
- 20 Reinkarnation im Christentum
- 21 Karma und Reinkarnation
- 22 Das Paradies im Diesseits und im Jenseits
- 23 Tulku Jetsunma Ahkon Lhamo
- 24 Der Weg der Kraft ist es im Jetzt zu leben
- 25 Das Gebet ist der goldene Schlüssel
- 26 Liebe ist der Weg
- 27 Jetsunma Tenzin Palmo spricht über die Erleuchtung
- 28 Jetsunma Tenzin Palmo spricht über sexuellen Missbrauch im Buddhismus
- 29 Das Bodhisattva-Gelöbnis
- 30 Der schnelle Weg zur Erleuchtung
- 31 Reinkarnation eines Buddhas
- 32 Was kann man beim Tod tun?

## Einleitung

Es ist wichtig, dass wir uns mit dem Thema Reinkarnation beschäftigen. Dadurch bekommt unser Leben einen tieferen Sinn und eine größere Perspektive. Viele unserer Eigenschaften haben sich in den vergangenen Leben entwickelt. Wenn wir unsere früheren Leben kennen, können wir uns auf einer tiefen Ebene verstehen. Wir können Traumata aus früheren Leben auflösen und so psychische Probleme im jetzigen Leben beheben. Und vor allem können wir so leben, dass wir ein gutes Karma aufbauen und ein gutes nächstes Leben erhalten.

Voraussetzung für vergangene und zukünftige Leben ist es, dass unser Bewusstsein (unsere Seele) nach dem Tod des Körpers weiter existiert. Dafür gibt es viele Hinweise. Es gibt die Quantenphysik, nach der ein Weiterleben theoretisch möglich ist. Viele Quantenphysiker glauben, dass es hinter dem materiellen Kosmos ein Informationsfeld gibt, das man auch als Jenseits bezeichnen kann. Die Nahtodforschung hat herausgefunden, dass das Bewusstsein den Körper verlassen kann. Anders sind viele Phänomene nicht erklärbar. Zum Beispiel konnten viele Menschen, die bei einer Nahtoderfahrung aus dem Körper ausgetreten sind, das Verhalten der sie umgebenden Menschen sehen und nach ihrer Rückkehr in den Körper beschreiben. Die Reinkarnationsforschung hat viele Fälle gefunden, in denen Menschen ihr früheres Leben beschrieben. Die Dinge konnten nachgeprüft werden.

Relativ neu ist die Erforschung der Nachtodkontakte. Verstorbene Verwandte haben sich über Träume oder Visionen gemeldet. Oft erfuhren die Menschen so, dass ihre Verwandten gestorben sind. Derartige Fälle gibt es sehr viele. Forscher haben herausgefunden, dass etwa 60 % der Menschen Nachtodkontakte haben.

Des Weiteren gibt es viele Menschen, die durch den spirituellen Weg in Kontakt mit ihren früheren Leben gekommen sind. Buddha konnte bei seiner Erleuchtung seine früheren Leben sehen. Ebenso erging es Amritanandamayi und Sadhguru Jaggi Vasudev. Alle großen Religionen gehen davon aus, dass es ein Leben nach dem Tod gibt. Ihr Wissen beziehen sie aus entsprechenden Erfahrungen vieler Menschen.

Natürlich ist die Möglichkeit der Reinkarnation ein umstrittenes Thema. Jeder darf sich selbst seine Meinung bilden. Ich konnte mir früher ein Weiterleben nach dem Tod nicht vorstellen. Aber nachdem ich sehr viele meiner früheren Leben in Meditationen und in Träumen gesehen habe, hat sich bei mir die Überzeugung gebildet, dass das Leben mit dem Tod nicht zu Ende ist. Das Bewusstsein lebt ewig.



## 1 Was wird wiedergeboren?

Zitat des Dalai Lama: „Das Bewusstsein wird immer da sein. Das Körperbewusstsein wird aufhören zu existieren, wenn unser Körper stirbt. Aber das grundlegende höchste Bewusstsein wird immer existieren. Es besitzt keinen Anfang und kein Ende. Dieses Bewusstsein wird andauern. Wenn wir die Buddhaschaft erreichen, wird dieses Bewusstsein zum Allwissen erleuchtet.“

Nach der Lehre des Hinduismus gibt es ein Selbst, das nach der Erleuchtung in das höhere Selbst übergeht. Wir besitzen also eine Seele, die von Geburt zu Geburt weiterwandert, bis sie zur Erleuchtung findet. Als Buddhist kann man den Begriff Bewusstsein verwenden. Dieses

Bewusstsein wandert von Körper zu Körper weiter. Es entwickelt sich durch die dabei gemachten Erfahrungen zur Erleuchtung. Dann überwindet es das Ego und wird eins mit allem.

„Der Begriff Reinkarnation (deutsch ‚Wiederverkörperung‘ oder ‚Wiederverkörperung‘) bezeichnet Vorstellungen der Art, dass eine Seele oder fortbestehende mentale Prozesse (so oft im Buddhismus verstanden) sich nach dem Tod erneut in anderen empfindenden Wesen manifestieren. Vergleichbare Konzepte werden etwa auch als Seelenwanderung oder Wiedergeburt bezeichnet. Außerkörperliche Erfahrungen werden oft in Zusammenhang mit dem Begriff Reinkarnation gebracht. Der Reinkarnationsglaube ist dogmatischer Bestandteil der Weltreligionen Hinduismus und Buddhismus.“

Buddhisten glauben an die Wiedergeburt: Der Geist eines Menschen lässt nach dem Tod seinen alten Körper zurück und sucht sich einen neuen. Je mehr gute Taten ein Mensch während seines Lebens anhäufen kann, desto besser steht es um seine Wiedergeburt. Als Mensch wiedergeboren zu werden, gilt als besonders erstrebenswert. Denn nur dann besteht die Möglichkeit, dem Kreislauf der Wiedergeburten zu entkommen.

Im Buddhismus bezieht sich der Begriff anattā (Pali) oder anātman (Sanskrit) auf die Lehre vom „Nicht-Selbst“ – dass es kein unveränderliches, dauerhaftes Selbst, keine Seele oder Essenz in Phänomenen gibt. Es ist eines der drei Zeichen der Existenz zusammen mit dukkha (Leiden) und anicca (Vergänglichkeit). Das buddhistische Konzept von Anattā oder Anātman ist einer der grundlegenden Unterschiede zwischen dem Mainstream-Buddhismus und dem Mainstream-Hinduismus, wobei letzterer behauptet, dass ātman (Selbst, Seele) existiert.

Wie sehen Hindus das Leben? Im Hinduismus glauben die Menschen an Reinkarnation, der Körper wird lediglich als Gefäß für die Seele – genannt Atman – gesehen. ... Das Ziel gläubiger Hindus ist es, diesen ewigen Kreislauf des Lebens, Sterbens und Wiedergeboren-werdens (genannt Samsara) zu durchbrechen und im Nirwana anzukommen.,,

(aus Wikipedia)

## 2 Anzeichen für eine Reinkarnation

Frühere Leben tauchen oft in Träumen auf. Wenn die Träume sehr klar und logisch sind, deuten sie auf ein früheres Leben hin. Manchmal kann man auch die Umstände nachprüfen. Ich bekam durch meine Träume von früheren Leben Informationen, die ich vorher nicht hatte. Es kann auch sein, dass man Verhaltensweisen aus früheren Leben auch in diesem Leben zeigt. Des Weiteren können bestimmte körperliche und seelische Verletzungen aus früheren Leben stammen. Das Bewusstsein nimmt sie mit in das nächste Leben und bildet sie dort körperlich und seelisch ab. Ich hatte zum Beispiel eine Hüftverletzung, die aus einem früheren Leben stammt. Das habe ich in einem Traum deutlich gesehen.

Oft trifft man Menschen aus früheren Leben wieder, weil eine energetische Verbindung besteht. Man trifft auf Menschen, denen man vertraut, die man liebt oder die man hasst. Oft inkarnieren sich Anhänger eines erleuchteten Meisters in seiner Nähe wieder. Davon berichtet Amritanandamayi.

<https://www.neoterisches-bewusstsein.com/reinkarnation-6-anzeichen-dass-du-schon-einmal-gelebt-hast/> : Die folgenden 6 Anzeichen werden in Zusammenhang mit Reinkarnation gesehen und sollen darauf hindeuten, dass jemand nicht zum ersten Mal lebt. Kommen sie dir bekannt vor?

1. Du hast wiederkehrende Träume! Träume sind der Ausdruck unseres Unterbewusstseins – von Dingen also, die tief in unserem Innern vergraben sind.
2. Phantomschmerzen im Körper
3. Deja-vu Erlebnisse
4. Vertraute Menschen
5. Bestimmte Affinitäten und Sehnsüchte
6. Erinnerungen an frühere Leben

### 3 Dokumentierte Fälle

Es gibt weltweit eine umfangreiche Inkarnationsforschung. Sie ist allerdings wissenschaftlich umstritten. Es gibt in der Wissenschaft heutzutage Befürworter und Gegner der Inkarnations-Theorie. Ich glaube, dass sich das in einige Jahrhunderten klären wird. Das Wissen von der Reinkarnation wird zum Allgemeingut werden.

Zitate aus

<https://www.der-familienstammbaum.de/mementomori/reinkarnation-wiedergeburt/>

„Inzwischen gibt es weltweit über 3000 dokumentierte Reinkarnations-Berichte. Unter ihnen findet sich eine beträchtliche Anzahl von Fällen, welche intensiv erforscht wurden und sich nur dadurch erklären lassen, dass es sich tatsächlich um Reinkarnation handeln könnte. An erster Stelle sei hier die Arbeit des kanadischen Psychiaters Prof. Ian Stevenson genannt. Er gilt als Begründer der Reinkarnationsforschung und fand durch seine sorgfältige Forschungsarbeit weltweit Anerkennung.

Besonderes Aufsehen in der Öffentlichkeit erregten die spontanen Erinnerungen von Kindern, die von Stevenson in einem Zeitraum von 40 Jahren untersucht wurden. Diese Erinnerungen gelten als besonders zuverlässig, da sie größtenteils verifiziert werden konnten. Die untersuchten Spontan-Erinnerungen, die zum Großteil aus Südostasien stammen, folgen meist einem Grundmuster. In der Regel beginnt das Kind im Alter von 2 bis 5 Jahren, unaufgefordert (spontan) von seinem Vorleben zu erzählen. Sehr häufig bedrängt es die Eltern, es in die alte Gemeinschaft zurückkehren zu lassen, in der es nach seinen Behauptungen früher gelebt hatte. Wenn das Kind ausreichende Einzelheiten aus seinem früheren Leben schildert, beginnen die Eltern – meist widerwillig – Nachforschungen anzustellen. Auf diesem Wege lernen sich beide Familien kennen und befragen das Kind, ob es Orte, Personen oder Gegenstände wiedererkennt. Bei solchen Gelegenheiten zieht der Fall größere Aufmerksamkeit auf sich und wird allgemein bekannt.

Charakteristische Merkmale überprüfter Reinkarnations-Berichte:



Die Informationen über das Vorleben konnten auf gewöhnlichem Wege nicht erfahren worden sein. Die Erinnerungen sind verifizierbar.

Kinder erzählen den Eltern unaufgefordert von ihren Erinnerungen, meist ab einem Alter von zwei Jahren. Die Erinnerungen verblassen in der Regel mit dem Erreichen der Pubertät.

Kinder erkennen frühere Verwandte oder Freunde. Sie kennen Details aus dem Familienalltag.

Kinder kennen sich in ihrem früheren Zuhause aus.

Das Kind verfügt über Verhaltensweisen und Charaktermerkmale der verstorbenen Person (Phobien, Neigungen, Sprechgewohnheiten etc.)

Körperliche Merkmale stehen im Zusammenhang mit der Todesursache im Vorleben (z.B. Muttermale oder Fehlbildungen) und erlauben eine objektive und unstrittige Beurteilung der Fälle.

Todesursachen wurden zutreffend geschildert.

In der überwiegenden Mehrheit spielt ein gewaltsamer oder zu früher Tod eine Rolle.

Menschen neigen dazu, in der Nähe ihres Todesortes zu inkarnieren.

Es werden oft Details genannt, die nur spezialisierten Historikern bekannt sind.,,

## Der Fall Shanti Devi

„Einer der bedeutendsten und meistdiskutierten Reinkarnations-Fälle fand in den 1930er Jahren in Indien statt. Es war die Geschichte des 9jährigen Mädchens Shanti Devi, welche über Indien hinaus bald die ganze Welt beschäftigte. Dieser Fall gilt bis heute als einer der beweisträchtigen in der Geschichte der Reinkarnations-Forschung.

Die Geschichte beginnt ein Jahr, 10 Monate und 7 Tage vor Shanti Devis Geburt. Am 8. Januar 1902 wurde im Ort Mathura in Indien ein Mädchen namens Lugdi geboren. Im Alter von 10 Jahren wurde sie für eine Ehe mit einem Mann namens Kedarnath Chobey vorgesehen, einem Tuchhändler. Kurz nach der Pubertät wurde sie von ihm schwanger, es kam zu Komplikationen. Das Kind wurde per Kaiserschnitt geholt, aber Lugdi starb an den Folgen der Geburt.

Am 11. Dezember 1926 wurde in der Nähe von Delhi ein Mädchen namens Shanti Devi geboren. Shanti war ungewöhnlich ruhig. Sie war

schon fast 4 Jahre alt, als sie zu sprechen anfang. Und das, was sie sprach, beunruhigte ihre Eltern. Einer ihrer ersten zusammenhängenden Sätze war: „Du bist nicht meine Mutter!“ Äußerungen dieser Art häuften sich. Shanti sagte: „Dies ist nicht mein wirkliches Zuhause. Ich habe einen Ehemann und einen Sohn in Mathura. Ich muss zu ihnen zurückkehren.“ Die Eltern machten sich Sorgen um ihre Tochter, denn sie wussten keine Erklärung.

Die „Phantasien“ des Mädchens nahmen weiter zu. Sie erzählte, welche Kleider sie früher als Erwachsene trug, welche Speisen sie zu sich nahm. Ihr Ehemann lebe in Mathura und hätte einen Tuch-Laden vor dem Dwarkadhish Tempel. Sie erinnerte sich an immer mehr Dinge, z.B. an das Aussehen ihres Mannes. Dieser wäre blond, habe eine große Warze auf der linken Wange und trüge eine Lesebrille.

Zu diesem Zeitpunkt war Shanti sechs Jahre alt. Sie erzählte von ihrem eigenen Tod während der Geburt. Die Eltern zogen einen Arzt hinzu, dem Shanti alles ausführlich berichtete. Der Arzt war erstaunt, wie genau das Mädchen die chirurgischen Eingriffe schilderte..

Die Eltern glaubten, dass ihre Tochter psychisch krank sei und versuchten, ihre Phantasien zu unterdrücken. Eines Tages sprach Shanti mit einem entfernten Verwandten, einem Lehrer. Unter der Bedingung, dass dieser sie zu „ihrem“ Ehemann bringen würde, verriet Shanti seinen Namen: Er heiße Kedarnath Chobey! Der Lehrer konnte den Mann ausfindig machen und schrieb ihm einen Brief, indem er alle Details nannte, die Shanti vorgab zu wissen. Nach sehr kurzer Zeit schrieb Kedarnath Chobey zurück. Er bestätigte, dass seine Frau Lugdi hieß und gestorben war und dass auch andere Angaben im wesentlichen richtig waren.

Es wurde ein Treffen arrangiert, und Kedarnath Chobey besuchte am 12. November 1935 mit seinem 10jährigen Sohn Navneet und seiner neuen Frau das Elternhaus von Shanti Devi. Beim Anblick des Sohnes brach die 9jährige Shanti in Tränen aus, umarmte ihn heftig und schluchzte noch eine Stunde lang, was für ihre stille Art sehr ungewöhnlich war. Sie erkannte auch ihren Mann und sagte dann zu ihrer Mutter: „Ich habe dir doch gesagt, dass er eine Warze auf der linken Wange hat.“ Abends fragte die Mutter, was für Essen sie zubereiten solle. Shanti schlug vor, gefüllte Kartoffel und Kürbis Paranthas-Curry zu machen, da ihr Mann dies gerne esse. Kedarnath war verblüfft, denn dies stimmte. Spät am Abend ging er

mit Shanti allein in ein Zimmer und stellte ihr intime Fragen über das vergangene Leben, die Shanti alle beantworten konnte. Shanti wiederum fragte ihn, warum er noch mal geheiratet hatte, denn sie hatten vereinbart, dass er nicht wieder heiraten würde. Er war zu Tränen gerührt, denn er war nun sicher, dass es sich um seine ehemalige Frau handelte.

Der Fall wurde innerhalb kürzester Zeit in Indien und der ganzen Welt bekannt. Der berühmte Lehrer und Pazifist Mahatma Gandhi interessierte sich sehr für die Geschichte und initiierte ein Komitee zur Untersuchung des Falls. Die 15 Mitglieder, bestehend aus Prominenten, Politikern, nationalen Führern und Journalisten, begleiteten Shanti Devi auf ihrem ersten Weg nach Mathura.

Das erste aufsehenerregende Ereignis fand gleich nach der Begrüßung statt. Sie berührte die Füße eines älteren Mannes als Zeichen der Verehrung, dies geschah ganz spontan und natürlich. Obwohl sie den Mann nie vorher gesehen hatte, erkannte sie in ihm den älteren Bruder von Kedarnath Chobey, also ihren Schwager. Alle Anwesenden waren fassungslos. Auf dem Weg zu ihrem ehemaligen Wohnhaus beschrieb sie die Veränderungen der Stadt seit ihrem Vorleben richtig. In dem Wohnhaus angekommen, konnte sie die Fragen der Kommission zu Details des Hauses beantworten, z.B. wo sich die einzelnen Zimmer befanden, oder der alte Brunnen, der mittlerweile unsichtbar unter einer Steinplatte verborgen war. Shanti konnte auch die Stelle wiederfinden, an der sie als Lugdi damals Geld versteckt hatte.

Die Mitglieder des Komitees waren sehr bewegt über die Emotionen, die Shanti den Verwandten ihres vorherigen Lebens entgegenbrachte. Besonders für ihre früheren Eltern hegte das Mädchen eine solche Zuneigung, dass es nur mit Mühe von ihnen getrennt werden konnte. Shanti Devi starb 1987 im Alter von 61 Jahren. Bis heute haben hunderte Forscher ihre Geschichte überprüft. Wenn es auch immer einige Kritiker gegeben hat, die Zweifel an diesem Fall äußerten, ist die überwiegende Mehrheit sich einig, dass es sich bei Shanti Devi tatsächlich um die Wiedergeburt der verstorbenen Lugdi handeln muss.“

Der Fall Ravi Shankar

„Am 19. Januar 1951 wurde Ashokumar, in seiner Familie Munna genannt, der sechs Jahre alte Sohn des Friseurs Sri Jageshwar Prasad aus der Stadt Kanauj, von seinem Spiel weggelockt und von zwei Nachbarn mit einem Messer brutal ermordet. Die mutmaßlichen Mörder wurden zwar verhaftet, mussten wegen mangelnder Beweise aber wieder auf freien Fuß gesetzt werden.

Einige Jahre später erfuhr Sri Jageshwar Prasad, dass ein 1951 geborener Junge namens Ravi Shankar, der in einem anderen Distrikt der Stadt wohnte, angeblich behauptete, er heiße Munna und sei der Sohn von Jageshwar, einem Friseur in Kanauj. Der dreijährige Ravi Shankar konnte Einzelheiten seines früheren Todes nennen, wie die Namen der Mörder, den Tatort des Verbrechens sowie weitere Umstände aus dem Leben des Munna. Daraufhin begab sich Sri Jageshwar Prasad zum Elternhaus von Ravi Shankar, um mehr über die Geschichte herauszufinden.

Ravi Shankar erkannte in Sri Jageshwar Prasad seinen Vater aus dem Vorleben wieder und konnte ihm Details aus diesem Leben benennen, wie z.B. einzelne Spielzeuge, die dem getöteten Munna gehörten. Ebenso konnte er die genauen Einzelheiten über „seine“ Ermordung mitteilen. Dabei zeigte er ein geradliniges Muttermal am Hals, welches er von Geburt an hatte und sagte, dies stamme von der Wunde, die die Mörder ihm mit dem Messer zugefügt hätten. Er erzählte, dass der Mord in der Nähe des Chintamini-Tempels stattgefunden habe und seine Leiche verbrannt wurde. Tatsächlich wurde der Kopf von Munna dort gefunden, auch Teile der verbrannten Leiche.

Sri Jageshwar Prasad versuchte aufgrund der neuen Erkenntnisse in dem Mordfall, die sich mit seinen eigenen Vermutungen deckten, den Fall neu aufzurollen. Die Aussagen Ravi Shankars wurden aber vom Gericht als Beweis nicht akzeptiert.“

#### Der Fall Marta Lorenz

„Maria Januaria de Oliveiro, im Familienkreis Sinhá genannt, wurde 1890 als Tochter eines wohlhabenden Landwirts in der Nähe des Dorfes Dom Filiciano in Brasilien geboren. Sie hatte eine Freundin namens Ida Lorenz, die Ehefrau von F.V. Lorenz, einem Schullehrer von Dom Filiciano. Als sie mit 28 Jahren an Tuberkulose erkrankte, prophezeite sie ihrer Freundin Ida

Lorenz auf dem Totenbett, dass sie wiederkehren und als ihre Tochter geboren werden wolle. Sie weissagte außerdem, dass sie im sprechfähigen Alter dann Dinge aus dem jetzigen Leben erzählen werde, sodass Ida sie daran erkennen könne.

Zehn Monate nach Sinhás Tod brachte Ida Lorenz eine Tochter, Marta, zur Welt. Als das Mädchen zweieinhalb Jahre alt war, begann sie über Ereignisse im Leben Sinhás zu sprechen. Ida hatte ihrem Mann, dem Schullehrer, von der Absicht Sinhás erzählt, als ihre Tochter wiedergeboren zu werden. Das Ehepaar beschloss, niemandem davon zu erzählen und abzuwarten, wie sich die Dinge entwickelten. F.V. Lorenz zeichnete von Anfang an die Äußerungen seiner Tochter Marta auf, welche sie gewöhnlich mit den Worten begann: „... als ich groß war“, oder „als ich Sinhá war“. Er protokollierte nicht weniger als 120 voneinander unabhängige Erklärungen über Details aus Sinhás Leben, die zutrafen, u.a.:

Marta schien wie auch Sinhá über Kräfte außersinnlicher Wahrnehmung zu verfügen. Dies äußerte sich z.B., als sie im Alter von fünf bis sechs Jahren nachts eine Vision hatte, in der ein Mädchen namens Celica ihr immer wieder zurief: „Sinhá, Sinhá!“ Ihr Vater F.V. Lorenz notierte die Zeit. Am nächsten Morgen kam ein Bote herüber, der die Familie Lorenz zu Celicas Leichenbegängnis einlud. Celica war eine nahe Freundin der Familie und eine Verwandte von Sinhá gewesen, und es stellte sich heraus, dass der Tod des Mädchens sich mit dem Zeitpunkt von Martas Vision deckte.“

#### [4 Diskussion im SWDR](#)

Im Yoga und im Buddhismus glaubt man an die Wiedergeburt. Nur wer erleuchtet ist, ist von dem Zwang zur Wiedergeburt befreit. Er kann aber freiwillig als Erleuchteter auf die Erde zurückkehren, um anderen Menschen spirituell zu helfen. Im Christentum glaubt man überwiegend nicht an die Wiedergeburt, obwohl Jesus gesagt hat, dass er eines Tages zur Erde zurückkehren wird.

In der SWR-Diskussionsrunde sprach zuerst eine Frau über ihre Erfahrungen zum Thema Wiedergeburt. Sie glaubte an die Wiedergeburt, weil sie in einer Rückführung fünfzehn frühere Leben kennengelernt hatte.

Das Wissen von ihren früheren Leben hatte ihr geholfen Probleme in ihrem jetzigen Leben zu begreifen und aufzulösen.

In der Diskussionsrunde kam auch eine Frau zu Wort, deren Mann gestorben war und die die Fähigkeit erlangt hatte mit ihrem Mann im Jenseits zu kommunizieren. Er hatte ihr vom Jenseits berichtet und sie einmal sogar mit ihrem Bewusstsein mit ins Jenseits genommen.

### 5 Bericht von Nils (Autor)

Ich glaube auch an frühere Leben. Bei mir tauchten in einer bestimmten Phase auf dem spirituellen Weg in Träumen meine früheren Leben auf. Die Träume waren sehr klar und mit bestimmten Begleitumständen verbunden. Zuerst tauchten Träume von Situationen aus dem jetzigen Leben auf, verbunden mit den genannten Begleitumständen. Dann träumte ich von meiner Geburt. Dann geschah einige Zeit nichts. Und dann tauchten innerhalb von vier Jahren die früheren Leben aus meinem Unterbewusstsein auf.

Aus meinen früheren Leben kann ich erkennen, dass sich mein Bewusstsein immer mehr zum Höheren entwickelte. Ich war beständig auf der Suche nach dem Glück. Ich vermutete das glückliche Leben immer bei den höher entwickelten Lebewesen und inkarnierte mich deshalb entsprechend, wenn ich mit ihnen in Kontakt gekommen war. Vor etwa fünf Leben kam ich als Schamane kurz zur Erleuchtung und erfuhr dabei das höchste Glück. Ich brauchte aber noch vier Leben, um den zu mir passenden spirituellen Weg zu finden.

Ich persönlich habe keine Zweifel, dass es ein Leben nach dem Tod gibt, dass das Paradies das Ziel aller Seelen ist und dass man sich auf der Erde wieder inkarnieren kann. Wissenschaftlich ist es umstritten, ob es ein Leben nach dem Tod gibt. Das liegt nach Bernard Jakoby aber nur daran, dass die meisten Wissenschaftler in ihrem atheistischen Dogma festhängen und alle Forschungen zum Leben nach dem Tod ignorieren.

Den besten Beweis für ein Leben nach dem Tod liefert die Nahtodforschung.

Menschen treten in einer Sterbesituation mit ihrem Bewusstsein aus dem Körper aus, betrachten die Situation von oben, hören alle Gespräche der Ärzte und können nach ihrer Wiederbelebung darüber Auskunft geben. Teilweise können sie mit ihrem Bewusstsein auch an entfernte Orte reisen, dort das Geschehen sehen und nach ihrer Wiederbelebung den Beweis eines

echten Wissens erbringen. Es gibt so viele wissenschaftlich erforschte Fälle

(60 Millionen weltweit), dass man inzwischen von einem Weiterleben des Bewusstseins nach dem Tod ausgehen kann.

## **6 Erfahrungsbericht von Chryssanthi aus der Facebook-Gruppe Buddhismus in Deutschland**

Ich komme ursprünglich aus Griechenland, kam nach dem Abi nach Deutschland, um zu studieren, und lernte schon bald meinen deutschen Mann kennen, ich heiratete ihn und blieb. Wir sind dieses Jahr 40 Jahre verheiratet! Ich habe Deutsch und Pädagogik studiert und mit Magister abgeschlossen, später studierte ich auch Japanologie und Ethnologie und verbrachte nach der Zwischenprüfung ein Jahr als Gaststudentin in Japan, in einer pädagogischen Hochschule. Japan spielt neben Deutschland und meiner Heimat Griechenland eine große Rolle in meinem Leben, weil ich mit dem Land sehr starke karmische Verbindungen habe und dort auch die intensivsten Erfahrungen bezüglich vorige Leben gemacht habe.

Ich war seit meiner Kindheit sehr spirituell bzw religiös und machte mehrere sehr intensive spirituelle Erfahrungen in meinem Leben. Die erste Erfahrung dieser Art geschah spontan, als ich ca. fünfeinhalb Jahre war. Ich saß in der Küche neben meiner Mutter und ganz plötzlich empfand ich mich als irgendeine Wesenheit im Universum. Ich schwebte zwischen den Sternen und wußte, daß das mein wahres Wesen war. Aber ich wußte nicht was oder wer ich war...und ich wußte nicht wer dieses kleine Mädchen war, daß neben dieser Frau am Küchentisch saß. Es war sehr verwirrend und als ich mich ein bisschen fassen konnte, fragte ich meine Mutter: „Mama, wer bin ich“? Ich konnte mich in dem Moment überhaupt nicht mit meinem Körper und mit meinem Namen identifizieren. Meine Mutter

war etwas schockiert und sagte mir: „Was ist das für eine dumme Frage? Du bist Chryssanthi, meine Tochter!“. Ich antwortete: „Das weiß ich, aber wer bin ich wirklich?“ Sie konnte meine Frage nicht verstehen und es war mir in dem Moment klar, daß niemand diese Frage verstehen konnte und, daß ich sie irgendwann selbst beantworten muss.

Und so fing meine spirituelle Suche an, die mich über das exoterische zum esoterischen Christentum führte und nach weiteren Irrungen und Wirrungen zum Buddhismus. Ich nahm 1996 Zuflucht zu Lama Ole Nydhal und war viele Jahre lang engagiert in der heidelberger Karma Kagüy Sangha, irgendwann aber nicht mehr, obwohl ich mich immer noch mit Ole und dieser Richtung sehr verbunden fühle. Obwohl ich in jener Zeit den tibetischen Buddhismus praktizierte, fühlte ich mich Japan viel mehr als Tibet verbunden. Ich praktizierte in jener Zeit japanische Kampfkünste, die mich inspirierten Japanologie zu studieren. Als ich schließlich das erste Mal Japan besuchte, war es wie ein Erdbeben für mein Geist. Ich ging für einen Monat nach Kyoto, wo ein Kommilitone und Kampfkunstkumbe von mir, sein Auslandsjahr verbrachte und mir eine Unterkunft für einen Monat in einem traditionellen japanischen Häuschen besorgte, wo auch er wohnte.

Das Haus lag neben einem Zen Tempel. Als ich nach meiner Ankunft den Tempel besuchte, war ich wie elektrisiert! Ich wusste sofort, daß ich dort gelebt hatte, in fernen Zeiten. Ich war richtig entrückt und das war nur der Anfang. Kyoto fühlte sich für mich sehr heimisch an. Ich hatte das Gefühl nach langer Abwesenheit zurück in meine Heimat gekehrt zu sein. Ich habe viele Erfahrungen dieser Art in Japan gemacht und etliche Orte erkannt und Dejavues gehabt.

Als ich mit meinem Kommilitonen vom Ginkakuji Tempel zurück in unsere Unterkunft ging, erzählte ich ihm von meinem Erlebnis und er berichtete mir, daß er ähnliche Erlebnisse hatte, allerdings bei 1-2 anderen Tempeln. Er war sicher, daß er auch in ferner Vergangenheit buddhistischer Mönch in Kyoto war. Dann fingen wir an, darüber zu sinnieren, von welchem Leben wir uns wohl kennen und plötzlich sah ich ein Bild, eine richtige Vision vor meinen offenen Augen. In dieser Vision war ein Tempel zu sehen, der am Hang von einem Berg gebaut war und eine sehr große Terasse bzw Aussichtsplattform hatte. Ich sah mich als Mönch (männlich) auf dieser Plattform stehen und zu meiner rechten Seite konnte ich die



Stadt Kyoto auf der Ebene sehen und links war ein weiterer Bau vom Tempel auf dem Hang. Es musste vierzehntes oder fünfzehntes Jahrhundert (n.Ch.) gewesen sein. Ich wusste, dass mein Kommilitone auch Mönch in diesem Tempel war und daß es unsere alte karmische Verbindung war, die uns in diesem Leben zusammen führte.

Ich erzählte ihm, was ich sah und ich fragte ihn, ob es so einen Tempel in Kyoto gibt. Er sagte, es gäbe zwei, die zu der Beschreibung passen und er nannte zwei Namen. Der eine kam mir bekannt vor, der andere nicht so sehr. Als ich zwei Jahre später nach meiner Zwischenprüfung für mein Auslandsjahr nach Japan ging, erlebte ich etwas Verrücktes: ein anderer Kommilitone von mir, auch buddhistisch orientiert, hatte Kyoto besucht und Fotos von den verschiedenen Tempeln, in denen er war, gemacht und mir gezeigt. Und auf einmal sah ich den Tempel meiner Vision! Ich war sehr erfreut und fragte meinen Kommilitonen, wie dieser Tempel heißt. Er sagte: Kyomizu Tera. Ich wusste, ich muss ihn besuchen! Das war er!

Als ich schließlich es schaffte zum Tempel zu kommen, fing mein Herz an, wie verrückt zu klopfen. Als ich ihn betrat, war ich wie in Trance, total elektrisiert und als ich auf die Terrasse ging und Kyoto zu meiner Rechten und den Tempelbau zu meiner Linken sah, war ich wie auf Drogen! Ich erkannte den Ort, ich erkannte den Zeremonie-Saal und ich sah mich als jungen Mönch dort knien und Mantras rezitieren! Das war ein absolut einschneidendes Erlebnis! Generell veränderte mein Japan Jahr mein Leben sehr! Es heilte viele Wunden und half mir vieles zu verstehen. Ich gehe immer wieder gerne nach Japan, weil es mir hilft, meines geistiges Gleichgewicht zu finden.



## 7 Erfahrungen eines Yogis

Frage: Woran kann man als Tier erkennen, ob ein anderes Tier „höher“ ist, man sich also an diesem orientieren sollte? Denn ich habe es so verstanden, dass man, bevor man als Mensch inkarniert wird, erst mal in mehreren Tieren inkarniert ist, richtig? Meinst du wirklich, Tiere „denken“ in den den Kategorien „gringer“ oder „höher“?

Nils: Für Tiere ist es sehr real, ob ein Tier stärker ist und es fressen kann. Wenn ein Jäger einen Hirsch tötet, möchte der Hirsch im nächsten Leben ein Jäger sein. Und wenn ein König mächtiger als ein Jäger ist, reicher ist und eine schönere Frau hat, möchte der Jäger im nächsten Leben ein König werden. Oder eine arme Frau möchte eine Prinzessin werden. Und wenn ein König oder eine Prinzessin begreift, dass ein Erleuchteter viel glücklicher ist, möchten sie ein Erleuchteter werden.

Frage: Du sagst, als Wolf sei in dir der Wunsch entstanden, ein Mensch zu werden, und deswegen (?) bist du dann auch einer geworden.

Nils: Ja. Nach der Lehre des Yoga wird das nächste Leben durch den Wunsch bestimmt, den man im Moment seines Todes hat. Woran man dann denkt, das bestimmt das weitere Schicksal. Deswegen ist es ratsam mit einem Mantra oder Gebet zu sterben. Oder sich bei seinem Tod als Buddha im Paradies zu visualisieren.

Frage: Bedeutet das, wenn man mehrmals als Tier inkarniert wurde, und man sich immer nach dem „Nächsthöheren“ orientiert, dass beispielsweise der Wurm denkt: „Das nächste Mal wäre ich gerne ein Huhn“, und das Huhn: „Das nächste Mal wäre ich gern ein Wildschwein“ und das Wildschwein: „Das nächste Mal wäre ich gerne ein Wolf“, und dann geschieht das auch so, bis der Wolf, der Bär oder der Hai denkt: „So, jetzt will ich aber auch mal ein Mensch sein, denn die erscheinen mir als besonders glücklich“?

Nils: Genauso habe ich das erlebt.

Frage: Mich würde interessieren an wie viele Leben du dich erinnern kannst und wie diese Erinnerungen aussehen? Sind das so eine Art Flashbacks? Oder muss man sich das eher auf der Gefühlsebene

vorstellen? Kannst du dich an Details erinnern (z.B. die Zeit in der du gelebt hast, das Land, Mann/Frau, Mensch/Tier)?

Nils: Insgesamt kann ich mich etwa an fünftausend frühere Leben erinnern. Sie tauchten in einem Zeitraum von zwanzig Jahren auf. Sie tauchten in Träumen und auch tagsüber in Visionen auf. Es waren Träume in einer Art Kurzvideos von ein bis drei Minuten. Mit meinen Augen habe ich die jeweilige Situation genau gesehen und dann als Film in meinem Bewusstsein gespeichert. Die Videos waren sehr detailgenau. Ich konnte alle Einzelheiten erkennen und daraus Rückschlüsse auf die Zeit, den Ort und die Form meiner Inkarnation ziehen. Die ersten zweitausend Videos waren sehr genau. Dann tauchten die Leben als Kleinstlebewesen auf. Und die waren sehr ungenau, eher traumartig.

Frage: Und wie hast du das herausgefunden? Woher weißt du mit Sicherheit dass du schon ein Mal gelebt hast? Kann das Gehirn einem da nicht auch was vorgaukeln? Und die wichtigste Frage für mich: wie kommt man damit zurecht? Wenn es einen höheren Sinn hätte, dass sich Menschen an ihre früheren Leben erinnern, warum kann das dann nicht jeder? Ist es überhaupt sinnvoll in diese Richtung zu forschen?

Nils: Ich erhielt nach sieben Jahren als intensiv praktizierender Yogi plötzlich die Fähigkeit in der Meditation meine frühere Leben sehen zu können. Das geschieht bei vielen Yogis. Auch Buddha konnte das. Und später tauchten die früheren Leben bei tiefen Reinigungsprozessen auf. Davon berichtet auch der Heilige Antonius der Große, der Begründer der christlichen Wüstenväter. Tiefe innere Verspannungen lösten sich und dabei kamen auch die damit verbundenen Stresssituationen und Gefühle hoch.

Ich bin relativ sicher, dass es sich um frühere Leben handelt, weil ich zuerst in meinen Reinigungsträumen den Stress in diesem Leben gelöst habe. Dabei kamen Stressereignisse aus diesem Leben hoch, die ich alle noch wiedererkennen konnte. Dann gab es eine Pause. Und dann tauchten auf die gleiche Art die früheren Leben auf. Genauso klar als kleine Videos, völlig logisch und mit intensiven Gefühlen. Im Internet wird von einigen Menschen berichtet, die das Gleiche erlebt haben und zu den Orten ihrer früheren Leben hingereist sind. Dort konnten sie genau die Wahrheit ihrer Träume nachprüfen. Absolute Sicherheit gibt es nicht. Man muss seine

persönliche Wahrheit und Wahrscheinlichkeit finden. Wenn die Träume traumartig sind, muss man vorsichtig sein. Wenn die Träume sehr klar sind, deutet dieses auf echte Erfahrungen hin. Man kann es mit den Mitteln der Logik prüfen.

Ich halte es nicht für sinnvoll nach seinen früheren Leben zu forschen. Die Dinge tauchen zu ihrer Zeit auf, wenn der Mensch dafür bereit ist. Mein erster Traum handelte davon, dass ich als Affe von einem Löwen gefressen wurde. Ich brauchte eine Woche, um den Traum zu verarbeiten. Ich konnte das, was ich spirituell durch Meditation und Gedankenarbeit gefestigt war. Wenn ich nicht stabil genug gewesen wäre, hätte mich dieser Traum in psychische Schwierigkeiten bringen können. Ich habe schließlich die Situation im Traum real durchlebt und musste in alle Gefühle vollständig hineingehen, um sie aufzulösen und zu heilen.

Nur ab einer bestimmten Entwicklungsstufe macht es Sinn, die Traumata durch die frühere Leben aufzulösen. Wenn man keinem klaren spirituellen Weg folgt, wird man sie beim Auftauchen nicht auflösen, sondern sich darin verstricken.

Frage: Bei mir scheint es noch etliche Leben zu brauchen, bis ich überhaupt den Wunsch nach Erleuchtung in mir spüre. Vielleicht geht's mir ja auch zu gut. Offenbar kommt man dem Wunsch nach Erleuchtung ja immer näher (und damit auch der Erleuchtung), je mehr man im Leben (oder in den Leben) gelitten hat.

Nils: Das geht den meisten Menschen so. Wer interessiert sich schon für die Erleuchtung? Und wer ist bereit die ganze Mühe des intensiven spirituellen Weges auf sich zu nehmen? Nur ganz wenige Menschen. Aber viele suchen Halt in ihrem Leben. Und den können sie in der Spiritualität, im Buddhismus, Yoga oder Christentum finden. Es muss ja keiner sofort die Erleuchtung erreichen. Es genügt für die meisten Menschen etwas mehr inneren Frieden, Glück und Liebe zu haben. Es genügt im Einklang mit sich selbst und seiner Welt zu sein. Es genügt auf seine Art ein sinnhaftes Leben zu führen.

Der intensive Wunsch nach Erleuchtung entsteht entweder, wenn man eine Erleuchtungserfahrung gehabt hat oder wenn man am Leben leidet. Wenn man zu sehr leidet, hat man kaum die Kraft den spirituellen Weg zu gehen.

Und wenn es einem im Leben gut geht, warum sollte man etwas ändern? Aber in unserer Gesellschaft leiden sehr viele Menschen am Leben. Etwa ein Drittel der Menschen leidet an psychischen Krankheiten, Ängsten oder Süchten. In unserer Gesellschaft gibt es deshalb viele suchende Menschen.

Frage: Die Erklärung der Sinnhaftigkeit des Leids findet sich ja in jeder Religion quasi als Durchhalteparole. Ich widme mich lieber den Bedingungen, die dafür nötig sind, die äußeren Verhältnisse zu verbessern.

Nils: Ich habe mich auch viele Jahrzehnte um eine Verbesserung der Welt bemüht. Aber die Welt blieb letztlich so wie sie war. Und es wurde sogar noch schlimmer. Es ist nicht so einfach die Welt zu verändern. Wenn man die Möglichkeit dazu hat, sollte man es tun. Und ich finde es auch richtig, dass man sich um gute persönliche Lebensbedingungen bemüht. Aber man stößt immer an Grenzen. Wenn man den Schwerpunkt seines Lebens nicht im Weg des inneren Glücks sucht, wird man letztlich durch die äußere Glücksarbeit frustriert sein.

Wenn man die Möglichkeit der Erleuchtung und des Aufstieges ins Paradies kennt, wird man es bereuen, nach dem Tod nicht in eine Glücksdimension gekommen zu sein. Und im nächsten Leben geht das gleiche Elend weiter. Irgendwann wacht man auf und wendet sich der Erleuchtung zu. Ich verkläre nicht das Leid. Ich nutze es nur als Chance.

Frage: Viele Menschen haben überhaupt keine Möglichkeit zu entscheiden, was sie mit ihrem Leben machen möchten, weil sie ohnmächtig und ausgeliefert sind.

Nils: Die meisten Menschen haben nicht die Möglichkeit den Weg der Erleuchtung zu gehen. Sie haben nicht das Glück auf die Lehre eines Erleuchteten zu treffen. Sie haben nicht die Möglichkeit sich aus ungünstigen materiellen Verhältnissen zu befreien. Aber wir alle hier kennen den spirituellen Weg. Und notfalls zahlt uns der Staat Sozialhilfe und wir alle könnten als Yogi leben. Oder wir haben selbst genug Geld dazu. Oder wir tun es als Rentner oder in unserem Urlaub. Bei uns scheitert es letztlich nur an der Motivation. Ich habe Glück gehabt, weil ich die Erleuchtung kenne und weiß wie gut das ist. Es lohnt sich dafür alles zu geben.

## 8 Literatur

Spontane Nahtod-Kontakte: Eine wissenschaftliche Untersuchung bestätigt die Realität von Nahtod-Kontakten (2021)

Die erste wissenschaftliche Studie, die glaubwürdig und nachprüfbar belegt, dass die Begegnung zwischen Erdenmenschen und Verstorbenen keine Einbildung ist!

Evelyn Elsaesser gehört zu den weltweit angesehensten Forscherinnen auf dem Gebiet der Nahtod- und Nahtod-Erfahrungen. Sie war die Projektleiterin einer groß angelegten Studie zum Phänomen der Nahtod-Kontakte.

Erstmals werden in diesem Band die beeindruckenden Ergebnisse dieser großen Feldstudie der Öffentlichkeit zugänglich gemacht.

Wurde die wissenschaftliche Sterbeforschung einst in eine akademische Nische geschoben, so rückt seit einigen Jahren dieses Forschungsgebiet ins helle Licht der Öffentlichkeit. Immer deutlicher wird von wissenschaftlicher Seite unbestreitbar belegt: Es gibt mit allerhöchster Wahrscheinlichkeit ein Leben nach dem Tod!

Beweise für ein Leben nach dem Tod: Die umfassende Dokumentation von Nahtoderfahrungen aus der ganzen Welt (2010)

Für den Krebsarzt Dr. Long waren Nahtoderfahrungen zunächst alles andere als unumstritten. Doch immer öfter kam er in Kontakt mit Menschen, die bewusstlos und am Rande des Todes standen und die später von Erlebnissen außerhalb ihres Körpers berichteten. Er überprüfte mögliche gehirnphysiologische oder chemische Erklärungen des Phänomens. Heute ist er überzeugt: Nahtoderfahrungen sind real. Seine Fallgeschichten von Menschen jeden Alters und aus allen Kulturkreisen sind nicht nur spannend und bewegend. Sie gewähren uns einen Einblick ins Jenseits und bestätigen, dass die Reise weitergeht.

[Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben: Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod \(Fischer Ratgeber\) von Sogyal Rinpoche \(2004 Video YouTube\)](#)

Aus der Buchbesprechung:

„Kaum ein Werk wie „Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben“ hat unsere Auffassung vom Tod so stark beeinflusst. Auch die Krankenbetreuung und Sterbebegleitung im Westen ist dadurch revolutioniert worden. Unzählige Menschen haben die tibetische „Kunst zu sterben“ – vor allem aber auch „zu leben“ – lernen können. Denn beide sind nach tibetischer Auffassung nur die zwei Seiten einer Medaille.

Es gibt im Westen ein Bedürfnis, ein tieferes Verständnis vom Mysterium des Todes zu bekommen und auch ein Wissen, wie man sich am besten auf den Tod vorbereitet bzw. Angehörigen bei dieser Vorbereitung helfen kann. Dieses Bedürfnis wird in diesem Klassiker über den Tod umfassend nachgekommen. Die Schilderungen über die Natur unseres Bewusstseins, über die inneren Abläufe beim Sterbeprozess und über die Zustände nach dem Tod, aber auch die praktischen Ratschläge für eine Sterbebegleitung und das konkrete Praktizieren von Mitgefühl beim Sterbenden sind einprägsam und unverzichtbar für die Situationen, die alle einmal in der einen oder anderen Weise erleben.

Diese zeitgemäße Auslegung des „tibetischen Totenbuchs“, die gleichzeitig auch eine fundierte Einführung in den tibetischen Buddhismus ist, wird weiterhin maßgeblich sein. Sie wird verantwortet von RIGPA, einer internationalen Gemeinschaft, die sich dem Studium und der Praxis der Lehren Buddhas widmet.“

„Sogyal Rinpoches spiritueller Klassiker wird weithin als eine der vollständigsten und maßgeblichsten Präsentationen des tibetischen Buddhismus betrachtet, die je geschrieben wurden. Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben ist ein Leitfaden für Leben und Tod, eine Quelle der Inspiration aus dem Herzen der tibetischen Tradition. Es bietet eine klare und inspirierende Einleitung in die Praxis der Meditation, in die Natur des Geistes, zu Karma und Wiedergeburt, zu mitfühlender Liebe und Fürsorge für Sterbende, sowie zu den Herausforderungen und Früchten des spirituellen Pfades.

Das Buch hat eine Auflage von über 3 Millionen Exemplaren erreicht und ist in 34 Sprachen und 80 Ländern erschienen. Es wurde von verschiedensten Institutionen, Zentren und Gruppen im medizinischen und

spirituellen Bereich aufgegriffen und wird von Krankenschwestern\*pflegern, Ärzten\*innen und von anderen, die im Gesundheitsbereich arbeiten genutzt.“

## 9 Bestatter Eric sucht nach Antworten

In diesem Video sucht der Bestatter Eric nach Antworten zum Leben nach dem Tod. Er trifft zuerst den Wissenschaftler Pim van Lommel, der viele Nahtoderfahrungen erforscht hat. Pim van Lommel geht davon aus, dass das Bewusstsein nach dem Tod des Körpers weiter existiert. Der Hauptbeweis liegt darin, dass viele Menschen bei der Nahtoderfahrung ihren Körper von oben betrachten und über das Geschehen Auskunft geben können. Die Angaben sind nachprüfbar und nicht anders als durch die Unabhängigkeit des Bewusstseins vom Körper zu erklären. Sie sind nicht erklärbar durch Visionen des Gehirns. Dann müsste das Gehirn ja bei der Nahtoderfahrung den Körper verlassen können. Als zweites besucht Eric eine Frau, die eine Nahtoderfahrung gemacht hat. Sie lag nach einem Verbrennungsunfall neun Tage im Koma und bestätigt, dass sie ihren Körper verlassen und das Geschehen von außen betrachten konnte. Während des Komas tauchte eine Lichtgestalt auf und zeigte ihr das Jenseits. Aus meiner Sicht trat sie dabei in eine Ebene der Erleuchtung ein. Sie spürte Frieden, Glück und umfassendes Wissen. Sie stellte der Lichtgestalt viele Fragen und begriff die tiefen Zusammenhänge in ihrem Leben. Nach der Nahtoderfahrung war ihr klar, dass das Bewusstsein ewig lebt. Sie stellte ihr Leben völlig um und führte von jetzt an ein eher spirituelles Leben.

## 10 Wer war ich – Reise in ein früheres Leben 1-6 (VOX-Sendereihe)

Der Fernsehsender VOX produzierte 2005 eine Sendereihe zum Thema „Wer war ich?“. Zwei Personen wurden ausgewählt und machten eine Sitzung bei einem Rückführungstherapeuten. Die dadurch erhaltenen Daten über ein früheres Leben wurden dann durch eine Reise an den angegebenen Ort des früheren Lebens überprüft. Dabei gaben sich erstaunliche Übereinstimmungen.



Carina lebte in ihrem früheren Leben als Mike in Südengland. Es gab dort tatsächlich den in der Rückführung gesehenen Ort mit der nach der Vision gezeichneten Kirche. Carina erkannte die Kirche deutlich wieder. Ihr wurde klar, dass sie vor etwa 200 Jahren bereits an diesem Ort gelebt hat. Sie zog dann als Mike nach Brighton. Dort erkannte sie ihr früheres Haus wieder, obwohl es bereits seit langem abgerissen war. Es existierte aber im Stadtarchiv ein altes Foto von dieser Art von Häusern. Als Erwachsener lebte Mike ein sehr sinnenfreudiges Leben. Deshalb inkarnierte er sich im nächsten Leben als Frau. Vermutlich dachte er, dass man als Frau noch mehr Spaß am Leben haben kann.

Die Chefsekretärin Sabine aus Aachen glaubte nicht an frühere Leben. In der Rückführung sah sie sich als Marie 1604 in Frankreich. Sie konnte den Namen des Ortes nennen, der sich nahe am Meer befindet. Sie reiste an den Ort und erkannte die in der Rückführung genau beschriebenen Häuser wieder. Die Häuser weisen die typischen Verzierungen auf, die Sabine vorher aufgezeichnet hatte. Sabine erkannte auch das kleine Haus am Meer wieder, in dem sie früher gelebt hat. Im Stadtarchiv wurde auch der frühere Name aufgefunden.

[Eric lebte mit seiner Familie in Jütland](#). Er war in seinem früheren Leben ein Mönch. Er lebte im Mittelalter in einem Kloster in Frankreich. Bei seinem Tod schwebte sein Bewusstsein zur Decke. Unter sich sah er sich als toten Mönch. Er hatte einen glücklichen und friedlichen Tod. Die Haupttätigkeit der Mönche war der Weinanbau und die Gartenarbeit. Als er nach der Rückführung zu dem Kloster reiste, erkannte er das Kloster wieder. Es entsprach der Zeichnung, die er vorher angefertigt hatte ohne jemals an diesem Ort gewesen zu sein. Der Abt des Klosters war überrascht, da er nicht an eine Reinkarnation glaubt. Offensichtlich werden auch Christen wiedergeboren. Auch ich war in meinem früheren Leben ein Mönch. Da ich durch den zu dogmatischen christlichen Weg nicht zur Erleuchtung (zu einem Leben in Gott) gelangte, wurde ich als undogmatischer spiritueller Mensch wiedergeboren. In meinen Träumen konnte ich deutlich mein früheres Leben als christlichen Mönch in Süddeutschland sehen.

## 11 Gibt es im Jenseits eine Hölle?

Alle großen Religionen wie Christentum, Islam, Hinduismus und Buddhismus glauben an eine Hölle im Jenseits. Je nachdem, ob man als guter oder als schlechter Mensch lebt, kann man nach seinem Tod ins Licht (ins Paradies, zu Gott, zur Erleuchtung) aufsteigen oder in der Hölle Leid erfahren. Es gibt viele Erleuchtete (Swami Muktananda, Theresa von Avila), die in der Meditation Himmel und Hölle im Jenseits kennengelernt haben. Die moderne Nahtodforschung bestätigt diese Erfahrungen.

Nach den Untersuchungen haben etwa vier bis fünf Prozent aller Menschen eine Nahtoderfahrung. Bei den meisten Menschen beschränkt sich diese Erfahrung darauf, dass sie aus ihrem Körper austreten und die Welt von oben betrachten. Einige wenige sehen das Licht im Jenseits und noch weniger machen Höllenerfahrungen. Evelyne Elsaesser-Valarino von der Schweizer IANDS-Niederlassung und dem französischen Institut de Recherche sur les Expériences Extraordinaires (INRESS) sagt: „Forscher gehen davon aus, dass vier oder fünf Prozent aller NTE als negativ empfunden werden. Die tatsächliche Zahl könnte jedoch noch viel größer sein, denn es ist nicht einfach, von einem solch schwierigen Ereignis zu berichten.“

Aus meiner Sicht besteht das Jenseits aus verschiedenen Energiebereichen. Unser Bewusstsein tritt nach dem Tod aus dem Körper aus. Das Bewusstsein ist eine Form von Energie. Je nachdem wie unser Bewusstsein geprägt ist, geht es in einen bestimmten Energiebereich. Wer in seinem Leben von Süchten und Anhaftungen geprägt ist, geht nach dem Tod in einen entsprechenden Bereich. Wer viele Ängste hat, geht in einen Bereich mit ängstlichen Wesen. Und wer extrem seine Wut ausgelebt hat, findet sich nach seinem Tod in einem Bereich der Wut und der Aggressionen wieder. Wer spirituell gelebt und Eigenschaften wie Liebe, Frieden und Glück entwickelt hat, den zieht es in die höheren Energiebereiche. Grundsätzlich kann gesagt werden, dass das Bewusstsein vor dem Tod gleich dem Bewusstsein nach dem Tod ist.

Außer man nutzt den Tod für den spirituellen Aufstieg. Man kann meditierend durch den Tod gehen, ein Mantra denken und ein erleuchtetes

Wesen (Buddha, Jesus, Shiva) um Hilfe bitten. Man kann sich auf das Paradies (das Licht) als Ziel konzentrieren und so sein Bewusstsein dort hin lenken. Im Christentum betet man zu Gott oder Jesus. Im Yoga verbindet man sich mit Shiva, Krishna oder seinem erleuchteten Meister. Im Buddhismus kann man Buddha Amitabha anrufen. Wer ihn mit seinem Namen anruft, den führt er beim Tod ins Paradies.

Aus meiner Sicht ist das Paradies ein Bewusstseinszustand, den man bereits auf der Erde realisieren kann. Ein Erleuchteter nimmt seine Welt als Paradies wahr. Er hat ein Paradiesbewusstsein. Alles ist richtig so wie es ist. Er hat das Licht in sich und sieht dadurch das Licht in der Welt. Bei seinem Tod überträgt er sein Bewusstsein einfach in dieses Licht. Es gibt im tibetischen Buddhismus viele Techniken, mit denen man ins Licht gelangen kann.

Die Höllenbereiche sollen uns davor warnen, ein negatives Leben zu führen und schlechtes Karma anzuhäufen. An eine dauerhafte Hölle glaube ich nicht. In der Hölle kann man negatives Karma abbauen. Man wünscht es vom Leid befreit zu werden und sucht nach einem Weg ins Licht. So findet man letztlich den Weg zur Erleuchtung. Eine große Gnade ist es einen erleuchteten Meister zu haben. Wenn wir uns mit ihm verbinden, führt er uns ins Licht. Swami Sivananda erzählt die Geschichte von einem Mann, der nur einmal in seinem Leben einen Heiligen getroffen hat. Bei seinem Tod gerät er zunächst in die Hölle. Dort erinnert er sich an den Heiligen und wird dadurch von dem Heiligen ins Licht gezogen.

Genau die gleiche Erfahrung hat der junge Mann in der nachfolgenden Nahtoderfahrung gemacht. Er hat ein sehr egoistisches Leben geführt und ist nach einem Herzproblem mit seinem Bewusstsein in eine Hölle gelangt. Die Höllenerfahrung beschreibt er mit symbolischen Bildern. Da er vermutlich in einem früheren Leben spirituell gelebt hat, taucht plötzlich ein helles Licht auf und befreit ihn aus der Hölle. Es zieht ihn ins Licht. Dort begreift er den tieferen Sinn des Lebens. Er bekommt die Aufgabe, für eine bessere Welt zu arbeiten und mitzuhelfen, eine drohende Katastrophe abzuwenden.

Zitate aus:

<https://netzwerk-nahtoderfahrung.org/index.php/haeufige-fragen/760-gibt-es-auch-negative-nahtoderfahrungen.html>

„Im Mittelpunkt der Schilderungen steht eine Konfrontation mit Dunkelheit und Leere. Die Leere wird als „Abwesenheit von Liebe und anderen Gefühlen“ erlebt. Den Menschen fällt auf, dass sie keine physischen Schmerzen empfinden, dafür aber einen umso beängstigenderen „emotionalen, psychischen und spirituellen Schmerz“... Die Betroffenen verstehen die „Botschaft“ so, dass sie, wenn sie ihr bisheriges Leben fortführen, nach ihrem Tod möglicherweise der Isolation und Leere ausgesetzt sein werden, die sie selbst geschaffen haben. Einem jungen Mann, der nach einer Überdosis Drogen ein entsprechendes Erlebnis hatte, wurde bewusst, dass die ‚Leere‘, die er erfuhr, „das äußerste Resultat seines mit Drogen gefüllten Lebens war, eines ‚Freundeskreises‘, dessen einziges Interesse im Erwerb von Drogen bestand und eines Mangels an Interesse für andere Menschen, die er beraubt hatte, um das Geld zu bekommen, mit dem er die Drogen bezahlen konnte“. (Pamela Kircher, Love is the Link)

Eine weitere Form negativer Nahtoderfahrungen ist die Begegnung mit bösen Wesen. Über ein solches Erlebnis berichtet der frühere Kunstprofessor Howard Storm. Zu Beginn seiner Nahtoderfahrung gelangte er in düstere Sphären. Böse Wesen lockten ihn an einen dunklen Ort, an dem sie über ihn herfielen. Sie amüsierten sich damit, ihn zu quälen. Howard Storm stellt klar, dass es keine „Dämonen“ waren, denen er in die Hände fiel, sondern um „in Dunkelheit existierende menschliche Wesen“. Dass er an diesen Ort gelangte, erklärt er sich mit seiner früheren Egozentrik. In seinem bisherigen Leben habe sich alles um ihn selbst gedreht. Er war nicht offen für andere. Er kommt zu der Erkenntnis, dass wir nur dann, wenn unsere Grundeinstellung im Leben von Liebe gekennzeichnet war, uns nach dem Tod zu Gott hingezogen fühlen; denn „Liebe zieht Liebe an“. (Howard Storm, Mein Abstieg in den Tod) Die negative Phase seines Erlebnisses endete, als er in seiner Not Jesus um Hilfe anflehte. Ein Gebet zu Jesus oder zu Gott führt auch in anderen Berichten über negative Nahtoderfahrungen zur Befreiung aus höchster Bedrängnis.

Negative Nahtoderfahrungen werden von der Autorin Barbara Rommer als „verkleideter Segen“ bezeichnet. Das ist insofern berechtigt, als auch

negative Erlebnisse positive Folgen haben können. Die Betroffenen überdenken ihr bisheriges Leben und versuchen, ihr weiteres Leben sinnvoller und weniger egoistisch zu gestalten.“

## **Das Fernsehen als spiritueller Weg**

Aus der erleuchteten Sicht gibt es nichts Unreines. Es kommt nur darauf an, wie man es benutzt. Man kann an allen Dingen spirituell wachsen oder spirituell untergehen. Man kann an allen Dingen spirituell wachsen oder spirituell untergehen. Für mich ist Fernsehen ein spiritueller Weg. Ich wähle die Sendungen aus, die mir gut tun. Ich sehe auch viel Netflix. Ich spüre dabei genau, welche Filme mit welchen Energien ich für mein spirituelles Wachstum brauche. Und gleichzeitig bewahre ich aber meine Weisheit. Ich weiß, dass alle Filme im Fernsehen und auf Netflix von unerleuchteten Menschen gemacht worden sind und letztlich in die weltliche Sucht führen. Deshalb reinige ich mich nach jedem Filmkonsum immer wieder und richte meine Geist spirituell aus. So komme ich gut mit dem Fernsehen klar.

Und letztlich ist das Sterben auch nur ein Fernsehprogramm, ein Traum, Maya. Auch hier kann man die Energien für den spirituellen Aufstieg nutzen. Das lehrt der tibetische Buddhismus und der Amitabha-Buddhismus. Was bedeuten die Begriffe Gott und Hölle? Gott bedeutet für mich im Licht zu leben, ein erleuchtetes Leben, eins sein mit Gott, dem Licht, der Liebe, dem Frieden und dem Glück. Höllen gibt es viele. Es sind die Bereiche der Sucht, der Aggression, der Angst, der Anhaftung und der Unweisheit. Die Höllen gibt es im Diesseits und im Jenseits. Es sind Bewusstseinsdimensionen, die wir überwinden sollten. Insofern treten wir beim Fernsehen mit den Energien der Hölle in Kontakt. Ein Bodhisattva geht in die Hölle, um seine Mitmenschen zu retten. Er wächst auch selbst daran zur Erleuchtung. Es ist die Kunst so fernzusehen, dass wir dabei ins Licht wachsen. Das geschieht durch den Weg der Weisheit und der umfassenden Liebe. Ich sende nach dem Fernsehen immer allen Beteiligten Licht und komme so selbst ins Licht.

Ich überdauere mit Netflix-Serien gut meine spirituellen Krisen. Sie lenken mich ab und geben mir Kraft und Lebensfreude. Ich spüre dann das Leid kaum, weil mein Geist sich auf den Film konzentriert. Bei politischen Sendungen im Fernsehen kann ich witzigerweise sehr gut entspannen und

meditieren. Ich sehe fast jeden Tag ein bis zwei Stunden politische Sendungen. So bin ich gut informiert und meditiere jeden Tag ziemlich viel. Gleichzeitig durchschaue ich natürlich die politischen Aussagen, weil ich gut informiert bin. Sonst kann man leicht ein Opfer werden. Politik und Manipulation hängen eng zusammen. Aber letztlich werden wir alle durch die kapitalistische Konsumideologie manipuliert. Wir müssen die Dinge durchschauen, damit wir kein Opfer werden. Das gilt für alle weltlichen Ideologien. Dabei helfen das klare Nachdenken, die gründliche Information und die beständige spirituelle Ausrichtung des Geistes. So bleiben wir im Licht. Sonst versinken wir in der Dunkelheit.

## 12 Joyce heilt sich durch den spirituellen Weg

Joyce hatte eine schwierige Beziehung mit einem gewalttätigen Ausländer. Bei einem intensiven Beziehungsstreit würgte ihr Mann sie am Hals. Sie wurde bewusstlos, ihr Atem setzte aus und sie verließ mit ihrem Bewusstsein ihren Körper. Von außen betrachtete sie die Situation und sah ihren Mann in seinem aggressiven Tötungswahn. Ihr wurde bewusst, dass sie jetzt stirbt. Sie erkannte sich als Bewusstsein. Sie fühlte ihren Körper nicht mehr. Sie stieg mit ihrem Bewusstsein nach oben. Sie fühlte Frieden, Liebe, und Glück in sich. In der Ferne sah sie ein strahlendes Licht voller Liebe. Sie floß mit ihrem Bewusstsein auf dieses Licht zu und traf dort auf ihre Verwandten, die auf sie warteten. Kurz bevor sie in das Licht eintreten wollte, hörte sie ihre kleine Tochter, die zu ihr sprach: „Bitte geh noch nicht. Ich brauche dich.“ Daraufhin zog eine große Kraft sie wieder in ihren Körper. Sie begann wieder zu leben.

Sie trennte sich von ihrem Mann und zog mit ihrer Tochter in eine eigene Wohnung. Jahrelang quälte sie aber noch das Gewalttrauma. Sie konnte es nicht loswerden. Sie machte viele Psychotherapien, aber sie halfen ihr nicht. Dann fand sie zum spirituellen Weg. Sie machte eine Ausbildung zur Schamanin. Der schamanische Weg half ihr bei der Traumabewältigung. Aber ganz frei wurde sie erst, als sie den buddhistischen Weg der Achtsamkeit ging. Sie beobachtete ihre Gedanken und Gefühle und nahm sich radikal so an, wie sie ist. Dadurch lösten sich ihre Ängste auf und sie gelangte ins Hier und Jetzt. Plötzlich war ihre Lebensfreude wieder da. Die Nahtoderfahrung hatte ihr die Kraft gegeben, konsequent ihren Weg der

Heilung bis zum Sieg zu gehen. Sie wusste dadurch, dass sie nicht ihr Körper ist und dass es eine Möglichkeit gibt einen Zustand des Friedens, der Liebe und des Glücks zu erreichen. Ein wichtiger Satz auf ihren Weg war: „Ich will leben.“

Interessanterweise hat dieser Satz mir vor fünfzig Jahren auch die Kraft gegeben, mich aus einer schweren Depression zu befreien. Ich konnte damit meine Stressgedanken stoppen, die mich immer mehr in die Dunkelheit zogen. Auch mich rettete letztlich der spirituelle Weg. Ich war konsequent achtsam auf meine Gedanken, habe hilfreiche positive Sätze für mich gefunden, viel meditiert und Sport getrieben. Ich begann damals als Yogi zu leben und heilte mich im Laufe der Jahre immer mehr durch meinen spirituellen Weg. Ich machte eine Ausbildung als Psychotherapeut und als Yogalehrer. Die Kombination aus spirituellem und psychologischen Wissen war mein Weg der Heilung.

### 13 Wie ist es im Jenseits?

Der Reinkarnationsforscher Dr. Dieter Hassler hat erforscht, was Menschen mit Reinkarnationserfahrungen über das Jenseits berichten. Die wichtigsten Aussagen sind:

„Das Geschehen auf der Erde wird nach dem Tod beobachtet (63 % der Fälle bei Rückführungen).

Es findet eine Prüfung oder Bewertung des vergangenen Lebens statt (davon berichtet auch Joyce).

Nach dem Tod begegnet man einem höheren spirituellen Wesen, von dem man geführt wird.

Nach dem Tod begegnet man Verstorbenen, manchmal Verwandten, Freunden oder Bekannten.

Man befindet sich in Räumen oder schönen Landschaften (Paradiesen oder Tempeln).

Man wird unfreiwillig wieder auf die Erde zurück geschickt oder man kommt freiwillig wieder zurück.

Man kann sich bezüglich der Wiedergeburt beraten oder darüber verhandeln. Man sieht und erkundet die Situation im Elternhaus vor der Inkarnation. Man kann den Körper bzw. die Mutter wählen.

Lernen und Weiterentwicklung ist das Ziel auf Erden. Man hat eine Aufgabe zu erfüllen.

Auf dem Weg zur Erde und nachher wird man von Wesen aus dem Jenseits begleitet und beschützt.

Die Zwischenlebenszeit im Jenseits ist sehr unterschiedlich lange. Bei den Reinkarnationsberichten von Kindern gibt es einen statistischen Mittelwert von 15 Monaten. Die Wiedergeburt geschah hier oft sehr schnell, weil es noch eine große Anhaftung an das Erdenleben gab. Rückführungsberichte sprechen eher von Jahrzehnten bis Jahrhunderten.“

Nils: Was sind meine Erfahrungen dazu? Ich habe normalerweise mehrere Jahrhunderte im Jenseits verbracht. Je weiter man spirituell entwickelt ist, desto länger kann man im Paradies im Jenseits verweilen. Das sagt auch mein spiritueller Meister Sai Baba. Er lehrt es deshalb im Alter die Anhaftungen an diese Welt langsam loszulassen und sich auf das Leben im Jenseits zu konzentrieren. Das entspricht auch der Lehre des Buddhismus. Das Hauptziel im Buddhismus und im Hinduismus ist es dauerhaft im Jenseits zu bleiben (im Parinirvana), d.h. sich von Zwang zur Wiedergeburt zu befreien. Dazu ist es notwendig zur Erleuchtung zu kommen. Solange man nicht erleuchtet ist, kommt man automatisch immer wieder zur Erde zurück. Es gibt aber auch den Weg sich im Jenseits zur Erleuchtung zu entwickeln. Nach den Aussagen vieler Erleuchteter geht die Entwicklung auf der Erde schneller, ist aber auch härter.

Andererseits gibt es im Buddhismus den Bodhisattva-Weg. Ein Bodhisattva kommt auf die Welt, um anderen Wesen zu helfen. Spirituelle Lehrer (Tulkus) inkarnieren sich deshalb im tibetischen Buddhismus oft kurze Zeit nach ihrem Tod in einem neuen Körper. Sai Baba erklärt entsprechend der hinduistischen Vishnu-Tradition, dass sich ein



erleuchtetes Wesen immer dann wieder auf der Erde inkarniert, wenn es gebraucht wird oder wenn es die Liebe seiner Anhänger auf die Erde zieht.

Nach meiner Meinung gibt es im Jenseits sehr unterschiedliche Energiebereiche. Es gibt verschiedene Höllen (Wut, Trauer, Angst, Sucht, Depression), verschiedene Paradiesbereiche (Liebe, Kraft, Frieden, Weisheit, unterschiedliche Glücks- und Erleuchtungsstufen). Man kann von einem niedrigen Paradies in ein höheres Paradies aufsteigen. Dazu gibt es in den Paradiesen verschiedene Techniken (Yoga, Meditation, Kundalini-Yoga, Mantra-Yoga, Licht-Yoga, Gottheiten-Yoga). Nach den Nahtodberichten kommen nur wenige Menschen in die Hölle oder ins Paradies. Die meisten Wesen landen in einem Zwischenbereich (in der Astralebene, auf einem Stern, in einem anderen Universum).

Geführt und beschützt wird man im Diesseits und im Jenseits dann, wenn man Verbindung zu einem höher entwickelten Wesen hat. Deshalb ist es gut eine geistige Verbindung zu Jesus, Buddha, Shiva oder einem erleuchteten Meister (Heiligen) aufzubauen und sie täglich zu pflegen. Im tibetischen Buddhismus nimmt der Guru-Yoga einen zentralen Stellenwert ein. Im Amitabha-Buddhismus verbindet man sich jeden Tag durch ein Mantra, eine Meditation oder einen spirituellen Text mit dem Buddha Amitabha. Im ursprünglichen Buddhismus verbindet man sich durch das Lesen buddhistischer Texte, Mantren oder der Verehrung einer Buddha-Statue mit Buddha und den erleuchteten buddhistischen Meistern.

Ich habe von Leben zu Leben nach der Wahrheit und dem inneren Glück gesucht. Die Suche hat mich immer weiter geleitet. Jetzt habe ich meine spirituellen Meister gefunden und werde sicherlich von Leben zu Leben weiter von ihnen geführt. Ich praktiziere den Amitabha-Buddhismus, um nach meinem Tod ins Paradies aufzusteigen. Gleichzeitig habe ich das Bodhisattva-Gelöbnis abgelegt und werde vermutlich noch einige Male zur Erde zurückkehren. Nach Sai Baba braucht man bis zur vollständigen Erleuchtung (Buddhaschaft) mindestens drei Leben als Yogi. Danach hat man die freie Wahl, ob man das Leben im Paradies genießen oder auf der Erde den Weg der Liebe gehen will. Grundsätzlich habe ich mich für einen mittleren Weg entschieden. Etwas Freude, etwas Spaß, etwas Liebe, etwas spirituell üben, etwas meinen Mitmenschen helfen und etwas spirituell wachsen. Und grundsätzlich das Leben auf der Erde im erleuchteten Sein genießen.

## 14 Jenseitskontakte durch Medien

Jenseitskontakte sind nicht mein persönliches Gebiet. Ich hatte zwar einige Jenseitskontakte, aber grundsätzlich beschäftige ich mich eher nicht damit. Ich kann von vier Jenseitskontakten berichten. Als mein Vater 1986 gestorben war, erschien er mir im Traum und fragte mich, ob ich noch etwas möchte. Ich erklärte ihm, dass ich mehr Kraft in meinem Leben brauche. Als ich am nächsten Tag erwachte, verspürte ich plötzlich das starke Bedürfnis in eine Buchhandlung zu gehen. Dort fand ich dann ein Buch über Runen-Yoga. Durch den Runen-Yoga kam ich dann später zum Hatha-Yoga und machte eine Ausbildung zum Yogalehrer. Man kann also sagen, dass mein Vater mich zum Yogaweg geführt hat. Hatha-Yoga ist ein Weg zur Aktivierung der Kundalini-Energie, also zur Erweckung der inneren Kraft.

Einige Jahre später lebte ich dann als Yogi in der Abgeschlossenheit der Natur. Viele Jahre hatte ich eine Katze, die plötzlich bei meinem Haus aufgetaucht war. Als sie eines Tages starb, erschien sie mir einige Wochen später tagsüber als Geistwesen vor meinem Fenster. Ich erkannte sie deutlich an ihrem Miauen. Ich spürte eine große Liebe zwischen uns. Sie hat sich deshalb noch einmal bewusst von mir verabschiedet.

Nun kann man diese beiden ersten Erfahrungen als einfache Produkte meines Geistes abtun. Es lässt sich nicht beweisen, dass es ein reales Geschehen ist. Den Beweis dafür, dass ich verstorbene Wesen wahrnehmen kann, bekam ich dann etwa zehn Jahre später. Die Mutter meiner damaligen Freundin war gestorben. Weder ich noch meine Freundin wussten etwas davon. Und genau zu ihrem Todeszeitpunkt schwebte über mir beim Spaziergehen im Wald plötzlich ein Wesen, das ich sofort als die Mutter meiner Freundin erkannte. Sie wollte mich noch einmal sehen. Ich wusste sofort, dass sie jetzt gestorben ist. Und das bestätigte sich eine Woche später, als ich meine Freundin wieder besuchte. Solche Fälle gibt es übrigens viele. Auch meine Tante erfuhr so vom Tod ihres Sohnes, der im Zweiten Weltkrieg gefallen ist. Die tatsächliche Todesnachricht erreichte sie erst Wochen später.

Mein vierter Jenseitskontakt war der mit meiner Mutter. Sie erschien mir einige Zeit nach ihrem Tod im Traum. Und interessanterweise erschien sie auch meiner derzeitigen Freundin Barbara. Das war für Barbara sehr hilfreich. Sie fühlte sich dadurch von meiner Mutter angenommen.

Des Weiteren sind mir noch oft meine erleuchteten Meister im Traum erschienen. Da ich zuerst Zweifel hatte, ob es ein reales Geschehen ist, erbrachte mir der Dalai Lama einen Beweis. Er erklärte mir im Traum, dass in den nächsten Tagen ein bestimmtes Ereignis in meinem Leben eintreffen würde. Das Ereignis traf ein und ich wusste, dass mich der Dalai Lama real durch Träume auf meinem spirituellen Weg führt. Einen ähnlichen Beweis erbrachte auch mein Meister Sai Baba im Jahre 2020. Er erschien mir im Traum und erklärte mir, dass in einem Monat eine schwierige spirituelle Phase beginnen würde. Er würde mir aus der geistigen Welt heraus helfen, so dass ich gut durch diese Phase kommen würde. Und genau so geschah es auch.

Jenseitskontakte sind ein sehr umstrittenes Thema. Professor Dr. Lazar hat das mit der EREAMS-Studie gründlich erforscht. Er kam zu dem Ergebnis, dass sich derartige Fähigkeiten wissenschaftlich beweisen lassen. Es gibt Medien, die Kontakte zu Verstorbenen im Jenseits herstellen können. Das ist für Angehörige oft sehr tröstlich. Und es ist ein zusätzlicher Beweis dafür, dass es ein Leben nach dem Tod gibt und das Bewusstsein unsterblich ist.

EREAMS-Studie (Empirical Research of the Effectiveness and Authenticity of Messages from Spirit):

„Das Ziel der EREAMS-Studie ist die empirische Erforschung der Wirksamkeit und Authentizität von Botschaften aus der geistigen Welt. In der Studie wurden in der ersten Erhebungswelle 243 Jenseitskontakte (auch Sittings genannt) nach dem britischen Spiritismus untersucht, die von zwei renommierten und europaweit bekannten Medien durchgeführt wurden. Seit April 2021 läuft die zweite Erhebungswelle, aktuell (November 2021) liegen uns insgesamt über 300 ausgewertete Fragebögen vor. Die Resultate der ersten Erhebungswelle befinden sich in meinem Buch „Jenseits von Materie“, die neuen Ergebnisse der zweiten Erhebungswelle werden beizeiten veröffentlicht.

Die wichtigste Frage in unserer Studie ist, ob der Jenseitskontakt authentisch war, also ob es tatsächlich einen echten und überprüfbaren Kontakt zur Seele des Verstorbenen gab. Der Schwerpunkt der Studie liegt daher auf der Untersuchung und Überprüfung der durchgegebenen und objektiv verifizierbaren Beweise, die die wichtigste Voraussetzung sind, damit die vom Medium durchgegebenen Botschaften überhaupt geglaubt und angenommen werden können.

Viele Skeptiker und materialistisch geprägte Wissenschaftler werfen den Studien aus dem Bereich der Spiritualität immer wieder vor, dass sie nicht objektiv verifizierbar seien und sich somit einer anerkannten wissenschaftlichen Methodik entziehen würden. Subjektive Wahrnehmungen und Erfahrungsberichte von Betroffenen werden wissenschaftlich nicht akzeptiert. Solche Studien seien in einer Wissenschaft, die Objektivität, Messbarkeit und Wiederholbarkeit in Raum und Zeit fordert, nicht legitim.

Mit unserer EREAMS-Studie verlassen wir jedoch den Bereich der Subjektivität. Wir erreichen mit unserer Methodik ein völlig neues Qualitätslevel in der Erforschung von Jenseitskontakten. Wir untersuchen hochspezifische Beweise, die eindeutig messbar, also verifizierbar sind. Das folgende Beispiel aus einem unserer Fragebögen gibt dir einen ersten Eindruck davon. Eine Mutter, die ihre Tochter verloren hat, erhielt von dem Medium die Botschaft, dass ihr das Mädchen einen Hasen und einen einzelnen Fisch zeigen würde. Die Mutter bestätigte diese Botschaft, denn ihre verstorbene Tochter hatte tatsächlich einen Hasen bzw. ein Kaninchen und einen einzelnen Fisch als Haustiere. Sie schrieb in die Kommentare: „Welches Kind hat denn schon einen einzelnen Fisch als Haustier? Das ist mit Sicherheit nichts, was man erraten kann.“

Die Kenntnis dieser Information kann unmöglich über Recherchearbeit, Coldreading, Zeugen- und Aussagenpsychologie oder eine sonstige natürliche Erklärung begründet werden. Die genannte Information war eindeutig überprüfbar, die Mutter des Mädchens konnte die Informationen eindeutig bestätigen. Genauso hätte sie diese Botschaft aber auch verneinen können. Es gab viele weitere solcher Botschaften, z.B. welche Gegenstände mit in den Sarg gelegt wurden, Sprachfehler wurden nachgeahmt, familiäre Geheimnisse, die nur der Verstorbene wissen kann oder was die letzten Worte am Sterbebett waren. Ich denke, wir sind uns

einig darüber, dass man diese hoch spezifischen Informationen weder recherchieren noch phantasieren kann, auch die Methoden des Cold-Readings stoßen schnell an ihre Grenzen. Wir reden auch nicht mehr über ein persönliches Empfinden oder die eigene subjektive Wahrnehmung. Wir reden hier über eindeutige, objektiv verifizierbare Fakten. Doch ist das nur der Anfang, wir haben noch eine weitere Stufe der Evidenz nachweisen können, dazu beschreiben wir Fälle, wo man erst im Nachhinein durch Recherche und das Hinzuziehen weiterer Personen gewisse Informationen aus den Botschaften verifizieren konnte. Details dazu findest du in meinem Buch „Jenseits von Materie“ und in meinen Vorträgen. Der Vorwurf, solche spirituellen Studien entzögen sich einer seriösen wissenschaftlichen Methodik, kann daher nicht länger aufrecht erhalten werden. Sie sind zumeist nur ein Ausdruck einer dogmatischen Weltanschauung.

Die höchst signifikanten Ergebnisse dieser empirischen Studie bringen nicht nur das materialistische Weltbild ins Wanken, sie bestätigen darüber hinaus sehr eindrucksvoll die Evidenz für ein Weiterleben unseres Bewusstseins auch nach dem physischen Tod.“

## 15 Das spirituelle Ziel (Moksha oder Nirvana)

Das spirituelle Ziel nennt sich im Yoga Moksha. Moksha bedeutet Befreiung vom Kreislauf der Wiedergeburten. Wobei dieser Begriff etwas zu kurzgefasst ist. Es geht letztlich um die Erleuchtung. Es geht darum einen Zustand allergrößten Glücks, allergrößter Liebe und allergrößten Friedens zu erreichen. Nach den Erfahrungsberichten ist dieser Zustand auf der Erde nur begrenzt zu erreichen. Auf der Erde kann man sich diesem Zustand annähern.

Bei meiner ersten Erleuchtungserfahrung 1984 löste sich mein Ego vollständig auf. Ich war reines Sein. Ich war egoloses Bewusstsein. Dadurch erfuhr ich einen tiefen inneren Frieden. Alle meine Ängste verschwanden. Ich identifizierte mich nicht mehr mit meinem Körper. Ich ruhte anhaftungslos in einer Dimension des inneren Friedens. Ich war eins mit allem, obwohl es mein Bewusstsein immer noch als eigenständige Einheit gab. Ich konnte auch mit meinem Bewusstsein meinen Körper verlassen und in andere Körper hineingehen.

Aber mir fehlte das tiefe innere Glück. Dieses tiefe innere Glück erfuhr ich zwei Jahre später, als meine Kundalini-Energie erwachte. Wir können es auch das Erwachen der spirituellen Energie nennen. Das geschah auf viele verschiedene Weisen. Die Grunderfahrung bestand darin, dass in der Meditation meine Kundalini-Energie im Unterbauch (im Wurzelchakra) erwachte und in der Mitte meines Körpers bis in den Kopf hin aufstieg. Wobei es dabei schon verschiedene Wege gibt. Die Energie kann in der Wirbelsäule, in der Körpermitte und an der Körpervorderseite aufsteigen. Der Weg über den Rücken ist der Weg der Kraft, der Weg über das Brustbein ist der Weg der Liebe und des Glücks, und der Weg durch die Mitte des Körpers ist der Weg der Harmonie. Als Symbol gibt es dafür den Baum der Erleuchtung, der in der Mitte der Paradieses oder auf dem Berg der Erleuchtung wächst. Als Frucht bringt der eine Kugel, einen Apfel, das Einheitsbewusstsein hervor. Wir können diesen Weg durch den mittleren Weg Buddhas oder durch die Figur der Gottheit Brahma symbolisieren, der mit seinen vier Gesichtern in alle vier Himmelsrichtungen blickt und so in die Einheit des Kosmos gelangt.

Die Energie stieg bei mir als armdicke Energiesäule langsam von Chakra zu Chakra auf und öffnete dabei die Chakrenknoten. Ich wurde immer ruhiger. Als die Energie die Kopfmittle erreichte, gab es einen Bewusstseinsumschwung und ich war in einer absoluten Dimension des Glücks. Der innere Frieden des erleuchteten Seins hatte sich mit dem inneren Glück verbunden. Diesen Zustand beschreibe ich als Erleuchtung. In mir war das Licht, ich lebte im Licht und strahlte Licht aus.

Ich war sozusagen mit dem göttlichen Licht gefüllt. Im Christentum bezeichnet man diese Energie auch als den Heiligen Geist. Durch das Einfließen des Heiligen Geistes wurde ich eins mit Gott. Mein persönliches Ego löste sich auf. Im Christentum herrscht die Vorstellung vor, dass der Heilige Geist von oben in den Körper eintritt. Das geschah mir kurze Zeit später bei einer zweiten Energieerfahrung. Ich machte eine Yogaübung im Stehen, streckte die Hände zum Himmel, und plötzlich öffnete sich der Himmel, eine starke Lichtenergie floss vom Himmel herab durch mein Scheitelchakra in meinen Körper und erfüllte mich mit Licht, Liebe und Glück. Auf meinem Kopf bildete sich eine Energieflamme, eine Feuerzunge, wie sie beim Pfingstereignis im Christentum beschrieben. Entsprechend dieser Erfahrung gibt es Buddhastatuen, bei denen auf dem Kopf des Buddhas eine Energieflamme sichtbar wird.

Einen dritten Weg erfuhr ich einige Zeit später, als wieder bei einer Yogaübung im Stehen die Energie vom Wurzelchakra zum Kopf hin aufstieg, mein Scheitelchakra öffnete und dann zum Himmel schoss. Von dort aus floss es dann wieder in einem großen Außenkreis herunter und verband mich dadurch mit der Einheit des Kosmos. Mutter Meera erklärte, dass bei einem solchen Geschehen die Erleuchtung unumkehrbar ist. Tatsächlich löste sich bei mir die Erleuchtung aber wieder auf. Allerdings blieb das Ziel und die Erfahrung in meinem Bewusstsein gespeichert. Ich ging und gehe immer noch einen langen Weg, um dort hin zurück zu kommen.

Ich glaube, dass es verschiedene Erleuchtungszustände gibt. Man kann man diese Zustände mit den Begriffen Nirvana und Parinirvana beschreiben. Das Nirvana kann man auf der Erde erfahren und im erleuchteten Sein leben. Im Yoga nennt man das Sat-Chid-Ananda. Man lebt im Sein, im Einheitsbewusstsein (Gottesbewusstsein) und in der Glückseligkeit (Ananda). Im Parinirvana ist das Glück noch unermesslich größer. Dieses Glück kann man nur im Jenseits erfahren. Im Buddhismus ist es das letztendliche Ziel ins Parinirvana zu kommen. Im Hinduismus nennt man diesen Bereich Satyaloka, den Ort absoluter Wahrheit.

Im Christentum spricht man von einem Ruhem in Gott. Wir werden eins mit Gott. Wir leben im Königreich Gottes. Wobei im Christentum der Weg zum absoluten egolosen Licht über die persönliche Gottesvorstellung geht. Wir verbinden uns mit Gott oder mit Jesus und werden dann ins Licht geführt. Im Hinduismus gibt es dafür verschiedene Gottheiten wie Shiva, Vishnu, Brahma, Ganesha, Durga, Sarasvati und Lakshmi. Sie alle verkörpern verschiedene Wege zur Erleuchtung und zum Aufstieg ins Licht.

Im Buddhismus gibt es Buddha als Hauptvorbild. Daneben existieren im Mahayana-Buddhismus noch viele weitere Gottheiten wie Amitabha, Chenrezig und Tara. Im tibetischen Buddhismus und im insbesondere im Zen-Buddhismus wird dann der persönliche erleuchtete Meister zum Hauptbegleiter auf dem Weg ins Licht.

Es gibt einen großen Unterschied zwischen Hinduismus und Buddhismus auf der einen und dem Christentum auf der anderen Seite. Hindus und

Buddhisten glauben an die Reinkarnation. Ein Wesen wird solange wiedergeboren, bis es das Ziel der Erleuchtung erreicht hat. Im Christentum glaubt man überwiegend daran, dass man nach dem Tod des Körpers dauerhaft mit seiner Seele ins Paradies oder in die Hölle kommt. Allerdings gibt es auch im Christentum teilweise Anhänger der Reinkarnationslehre. Hinweise dafür gibt es bereits in der Bibel. So wird davon gesprochen, dass Jesus am Ende aller Zeiten noch einmal auf die Erde kommt, also reinkarniert.

Die Möglichkeit der Reinkarnation eines erleuchteten Wesens gibt es auch im Buddhismus und im Hinduismus. Im Buddhismus gibt es dafür das Vorbild des Bodhisattvas. Alle tibetischen Buddhisten und alle Zen-Buddhisten geloben sich so lange zu reinkarnieren, bis alle fühlenden Wesen auf der Erde vom Leid befreit sind. Im Hinduismus gibt es das Vorbild Vishnu, der sich in verschiedenen Formen immer wieder auf der Erde inkarniert, wenn es notwendig ist um die Welt zu retten. Auch Shiva inkarniert sich von Zeit zu Zeit mit seiner Frau Parvati auf der Erde. Entsprechend diesen Vorbildern gibt es auch im Hinduismus viele erleuchtete Meister, die sich immer wieder auf der Erde inkarnieren.

Viele erleuchtete Meister und auch Menschen mit Nahtoderfahrungen berichten vom höchsten spirituellen Ziel. Der Yogameister Sai Baba hat eine eigene Paradieslehre aufgestellt (Dr. Naresh Bhatia, Traum und Wirklichkeit im Angesicht Gottes, 1994). Er hat seinen Schüler Naresh Bhatia in die höchsten Paradiese geführt. Im tibetischen Buddhismus gibt es eine umfassende Paradieslehre. Man kann immer weiter aufsteigen, von den Paradiesen der Form über die formlosen Paradiesbereiche bis in die höchste Buddha-Ebene. Im Amitabha-Buddhismus arbeitet man mit einem Paradies der Form ähnlich wie im Christentum, von dem man in die höchste Lichtebene aufsteigen kann. Dazu muss man sich mit dem Buddha Amitabha verbinden. Buddha Amitabha führt dann seine Schüler entsprechend ihren Möglichkeiten ins Licht. Der Glaube allein genügt. Alles andere geschieht durch den Verlauf des Lebens und durch die Gnade Amitabhas (des erleuchteten Meisters). Wobei Amitabha ähnlich wie Jesus den Weg der umfassenden Liebe lehrt. Daran sollte man sich natürlich orientieren.

Viele Menschen mit einer Nahtoderfahrung sind ähnlich wie ich ins höchste Paradies gelangt. Bei mir war es der Weg der Meditation und der



Aktivierung der Kundalini-Energie. Bei ihnen war es der Weg über eine Nahtoderfahrung. Ich möchte dazu zwei Beispiele anführen.

[Diana Raffenberg](#) war ähnlich wie ich eine Skeptikerin. 2013 litt sie an Atembeschwerden. Eines Nachts erwachte sie und trat dann mit ihrem Bewusstsein aus ihrem Körper aus. Sie erblickte einen unendlichen Raum und darin ein gewaltiges Licht. Sie ging auf das Licht zu und dann ins Licht hinein. Dort wurde sie mit einer unbeschreiblichen Liebe empfangen. Sie erlebte sich als reines Sein, das mit Liebe umhüllt und durchdrungen war. Das Licht bestand nicht nur aus Liebe und Glück, sondern auch aus Information und absolutem Wissen. Das Licht hätte jede Frage beantworten können. Aber Diana hatte anders als ich keine Frage. Aber nach der Erfahrung dieses Lichts hatte Diana wie ich das Gefühl alles verstanden zu haben. Sie kannte jetzt den tieferen Sinn des Lebens. Sie empfand dieses Licht als ihr wahres Zuhause. Durch dieses Licht konnte sie auch ihre früheren Leben sehen. Sich selbst nahm sie als feinstofflich und formlos wahr. Es war ein unbeschreibliches Gefühl von Freiheit und Glückseligkeit. Sie berührte das Licht und wurde selbst zu Licht und Liebe. Und gleichzeitig empfand sie sich immer noch als eigenes Ich. Das erging mir genauso. Dann zog es sie in ihren Körper zurück.

[Michele Bögli](#) hatte an ihrem 21. Geburtstag im Krankenhaus eine Nahtoderfahrung. Bei einer schweren Operation trat sie aus ihrem Körper aus. Sie wechselte von ihrem Körper direkt ins Licht. Sie fühlte sich wie in einer grenzenlosen, bedingungslosen Liebe gebadet. Es war ein Baden in Glückseligkeit, wie sie es von der Erde her nicht kannte. Zuerst ruhte sie nur im glückseligen Sein. Dann tauchte plötzlich ein riesengroßes formloses Lichtwesen auf, wie ein riesiges goldenes Licht. Sie dachte, dass sie jetzt sterben würde. Aber das Lichtwesen erklärte ihr, dass sie noch eine Aufgabe auf der Erde zu erledigen hatte. Das Besondere bei Michele Bögli ist, dass sie spirituell so weit entwickelt war, dass sie ihr Bewusstsein direkt in die höchste Lichtebeine übertragen konnte. Man spürt auch jetzt noch in ihrem Video eine starke spirituelle Präsenz. Nach ihrer Lichterfahrung sehnte sich Michele lange Zeit danach in diesen Zustand wieder hereinzukommen. Sie fand dann für sich die Dankbarkeitsübung als spirituellen Hauptweg. Im Laufe der Jahre entwickelte sie sich immer weiter, bis sie jetzt als spirituelle Lehrerin arbeiten kann.

Meine frühere Freundin Martina hatte dreimal ein tiefes Erleuchtungserlebnis. Sie gelangte in den Zustand der absoluten Glückseligkeit. Aber sie dachte, dass sie nichts tun kann, um dort wieder hinzukommen und sich weiter zu entwickeln. Sie blockierte sich durch ihre Gedanken. Mir dagegen war immer klar, dass es einen Weg ins Licht gibt. Ich musste ihn nur finden. Ich probierte viele Wege aus, bis ich dann die Übungen fand, die mich persönlich ins Licht brachten. Das Grundlegende war es in einer so starken Ruhe zu leben, dass sich die Lebensenergie nach innen wenden kann. Dann brauchte ich verschiedene Techniken wie den Kundalini-Yoga, den Gottheiten-Yoga, den Guru-Yoga, das tägliche Gehen und die Meditation. Und insbesondere brauchte ich gute Techniken der Gedankenarbeit. Wesentlich war für mich der Weg der umfassenden Liebe. Dadurch gelang es mir mein Ego zu überwinden und in ein Einheitsbewusstsein zu gelangen. Das geht ganz einfach, indem ich jeden Tag allen Menschen Licht sende und eine glückliche Welt wünsche.“

## 16 Erleuchtete berichten von ihren früheren Leben

Es gibt viele Erleuchtete, die von ihren früheren Leben berichten oder bei denen die früheren Leben bekannt sind. Das jüngste Beispiel ist Sadhguru (Jaggi Vasudev). Sadhguru wurde 1957 in Indien geboren. Er ist ein bekannter Yogi, Mystiker und Bestsellerautor. Er reist durch die ganze Welt und hält Vorträge. Meistens geschieht das in der Form von Fragen und Antworten. In dem Video „Wiedergeburt & Reinkarnation | Habe ich schon mal gelebt?“ erklärt er in Minute 1:15 „Die letzten drei Leben waren für mich am selben Ort, dieselbe Arbeit und zu einem gewissen Maß dieselben Menschen.“ Offensichtlich gefiel ihm seine Arbeit als erleuchteter Meister und er hat sich immer wieder unter ähnlichen Umständen inkarniert.

Im tibetischen Buddhismus ist Lama Thubten Yeshe bekannt, der sich nach seinem Tod 1984 im Jahre 1985 in Spanien als Ösel Hita Torres reinkarnierte. Als er im Alter von drei Jahren gefragt wurde, wer er sei, antwortete er: „Früher war ich Lama Yeshe. Jetzt bin ich Tenzin Ösel.“ (Vicki Mackenzie, Im Westen wiedergeboren, Seite 190). Entsprechend der tibetischen Tradition wurde geprüft, ob er tatsächlich die Wiedergeburt von Lama Yeshe ist. Ihm wurden bestimmte Gegenstände gezeigt und er

musste herausfinden, welche Gegenstände Lama Yeshe gehörten. Er wurde danach als wiedergeborener Lama anerkannt. Es entspricht der tibetischen Tradition, dass sich erleuchtete Meister als Tulkus reinkarnieren, um ihre spirituelle Arbeit fortzusetzen.

Tenzin Ösel wurde in Indien in einem tibetischen Kloster erzogen. Er reiste bereits als Kind um die ganze Welt, um den Dharma zu lehren. Von ihm wurde erwartet, dass er die Leitung der großen Organisation von Lama Yeshe übernimmt. 2021 erklärte er jedoch, dass er sich nicht dazu berufen fühle ein spiritueller Lehrer zu sein. Er war bereits als Lama Yeshe ein undogmatischer Mensch gewesen. Als Lama Ösel hatte er nach seiner Ausbildung im tibetischen Buddhismus in der Schweiz westliche Philosophie studiert. In verschiedenen Jobs lernte er die Welt des Films kennen und beschloss ein Filmregisseur zu werden. Er wollte das tun, wozu er Lust hat. Bei seiner tibetischen Erziehung hätte er als Kind sehr gelitten. Jetzt wolle er frei sein und seinen eigenen Weg gehen. Auch als Reinkarnation darf man immer wieder neu entscheiden, was man mit seinem Leben machen möchte.

Der indische Meister Sathya Sai Baba (1926-2011) erklärte, dass er in seinem früheren Leben der bekannte indische Yogi Sai Baba von Shirdi (gestorben 1918) gewesen sei, der die Einheit aller Religionen lehrte. Diese Lehre vertrat Sathya Sai Baba auch in diesem Leben. In einem Leben davor sei er Krishna gewesen, der indische Avatar der Liebe.

1963 kündigte Sai Baba an, dass er eines Tages als Inkarnation namens Prema Sai Baba im benachbarten Bundesstaat Karnataka wiedergeboren werden würde. Er erklärte: „Ich bin Shiva-Sakthi, geboren in der Gotra (Linie) von Bharadwaja, gemäß einem Segen, den dieser Weise aus Shiva und Sakthi gewonnen hat. Shiva wurde in der Gotra dieses Weisen als Sai Baba von Shirdi geboren; Shiva und Sakthi haben sich jetzt als Ich in seinem Gotra inkarniert. Sakthi allein wird als dritter Sai (Prema Sai Baba) in der gleichen Gotra im Bezirk Mandya im Bundesstaat Karnataka inkarnieren.“

Allerdings gibt es jetzt viele Menschen, die behaupten, der wiedergeborene Prema Sai Baba zu sein. Ähnlich wie im tibetischen Buddhismen zwei Meister behaupten, die Inkarnation des 16. Karmapas zu sein. Aber vielleicht kann sich ein erleuchteter Meister auch mehrmals in

verschiedenen Personen inkarnieren. Im tibetischen Buddhismus konnte der Streit eindeutig durch den Dalai Lama entschieden werden. Im Fall von Prema Sai werden wir sehen, wer sich spirituell durchsetzt. Mir ist das relativ egal, weil es mir genügt, dass Sathya Sai Baba mein Meister ist. Und er erschien mir auch noch nach seinem Tod im Traum und half mir auf meinem spirituellen Weg.

Gautama Buddha sah bei seinem Erwachen seine früheren Leben. Es gibt viele Geschichten von seinen Leben als Bodhisattva, durch die er sich langsam zum Buddha entwickelt hat. Im Hinduismus gibt es die Lehre des Gottes Vishnu, der sich immer wieder auf der Erde inkarniert, um den leidenden Menschen zu helfen. Von den Vishnuiten wird Buddha als die neunte Inkarnation von Vishnu anerkannt. Im Islam vertreten viele Sufis die Idee der Reinkarnation. So findet sich beispielsweise im Buch Mathnawi des persischen Dichters und Sufi-Meisters Dschalal ad-Din ar-Rumi (1207–1273), genannt Moulana („unser Meister“), folgendes Gedicht:

„Ich starb als Mineral und wurde Pflanze,  
Ich starb als Pflanze und wurde Tier,  
Ich starb als Tier und wurde Mensch.  
Warum soll ich mich fürchten?  
Wann wurd ich weniger durch einen Tod?  
Noch einmal werd ich sterben als ein Mensch,  
Nur um dann aufzusteigen mit der Engel Segen.  
Doch auch vom Engelsdasein muss ich weitergehen.“

Interessant bei diesem Gedicht ist die Aussage, dass Rumi auch seine Inkarnationen als Stein und als Pflanze kannte. Bei mir beginnt die Kenntnis mit meinen früheren Leben als Einzeller. Vielleicht sehe ich mich ja noch eines Tages als Pflanze und als Stein. Vielleicht beginnt dann ja die wahre Erleuchtung. Und wie geht es mit uns weiter? Nach der Lehre des Hinduismus und des Buddhismus können wir eines Tages zu Göttern (Engeln, Bodhisattvas) aufsteigen. Wir können ein Buddha werden und die höchste Ebene erreichen. Früher dachte ich, dass mit der Buddhaschaft die Reise zu Ende ist. Aber jetzt glaube ich eher daran, dass die Reise unendlich ist. Der Kosmos ist unermesslich groß. Wir können unser Bewusstsein unermesslich ausdehnen. Wir können spirituell immer weiter wachsen. Diese Ansicht vertritt auch meine Meisterin Mutter Meera.

Jedenfalls ist das Leid auf der Erde unermesslich groß. Es gibt noch viel zu tun, bis alle Wesen gerettet sind.

### 17 Ist alles vorherbestimmt?

Jennifer Nejo ist eine Naturwissenschaftlerin. Als Jugendliche nahm sie zusammen mit ihrem Freund eine Droge, um sich in einen Rauschzustand zu versetzen. Sie schluckten Stechapfelsamen und erlitten dadurch eine starke Vergiftung. Jennifer hatte mehrere Stunden schwere Alpträume. Sie hatte Herzrasen, Atembeschwerden und starkes Hautbrennen. Sie kauerte sich bewegungsunfähig auf den Boden. In einer Halluzination sah sie einen alten Schamanen. Dann veränderte sich ihre Realität völlig. Sie wusste nicht mehr wer sie war und wo sie war. Sie rannte aus dem Haus in den Wald, um dort zur Ruhe zu kommen. Sie legte sich unter einem Baum und wurde kurz bewusstlos. Als sie wieder aufwachte, öffneten sich ihrem Bewusstsein die höheren Dimensionen des Kosmos. Sie sah die Erdebene, die Astralebene und die Lichtebene. Im Yoga nennt man diese Dimensionen Bur, Bhuva und Swaha. Es sind die drei grundlegenden Dimensionen des Kosmos.

Jennifer befand sich auf der Erdebene im Wald. In der Astralebene sah sie Waldwesen und Freunde, mit denen sie sich unterhielt. Dann tat sich die Lichtebene auf. Jennifer empfand sie als wunderschön. Sie traf auf riesige Lichtwesen, die in weiß und violett leuchteten. Mit ihnen konnte sie sich telepathisch unterhalten. Es war so, als ob sie hinter die Kulissen des Lebens schauen würde. Ihr wurden Dinge klar, die sie vorher nicht verstehen konnte. Sie erkannte, dass die ganze Welt Teil eines größeren Ganzen ist. Ihr wurde mitgeteilt, dass das Leben auf der Erde in gewisser Weise eine Illusion ist, die sie nicht zu ernst nehmen sollte. Im Yoga spricht man von Maya. Die Welt ist eine Art Traum. Wenn wir erleuchtet sind, erwachen wir aus diesem Traum. Wir erkennen, dass wir nicht unser Körper sind, sondern ein ewiges Wesen, das auf der Erde Lernerfahrungen macht. Wenn wir das Leben auf die richtige Art träumen, können wir dadurch ins Licht erwachen. Jennifer erhielt von den Lichtwesen eine spirituelle Schulung. Sie sagten ihr, dass sie immer geschützt sei. Sie solle auf ihre Gedanken achten und in der Liebe bleiben.

Als die Sonne aufging, sah sie in einer Vision ihre Großmutter, die sie nach Hause führte. In der Straßenbahn konnte sie plötzlich die Gedanken der Menschen hören. Als sie ihre Mutter traf, konnte sie in die Zukunft sehen. Sie erkannte, dass ihre Mutter an Krebs sterben würde, was dann auch sechzehn Jahre später auf die vorhergesehene Weise geschah. Jennifer wurde dann ins Krankenhaus gebracht und dort entgiftet. Auch ihr Freund wurde abgeholt und einer Entgiftungskur unterzogen.

Jennifer hat lange über ihre Erfahrungen nachgedacht. Wenn sie in die Zukunft schauen konnte, dann musste es im Kosmos eine höhere Dimension geben, in der die Raumzeit überwunden ist. Letztlich bedeutet das, dass alles Geschehen auf der Erde vorherbestimmt ist. Wenn die Zukunft bereits festgelegt ist, dann folgt jedes Leben auf der Erde einem genauen Plan.

Die Determination ist eine wissenschaftlich umstrittene Theorie. Manche Philosophen vertreten den freien Willen des Menschen und andere behaupten, dass der Mensch letztlich keinen freien Willen besitzt. Wenn alles Geschehen aus einer Ursache mit einer Wirkung folgt, dann sind auch die Gedanken des Menschen nur Reaktionen auf äußere und innere Impulse. Aus meiner Sicht ist alles im Kosmos determiniert, auch wenn die Quantenphysik behauptet, dass auf einer tieferen Ebene der Zufall herrscht. Aber auch dieser Zufall bewegt sich nur in einem bestimmten Rahmen.

In einer Erleuchtungserfahrung sah ich, dass alles äußere Geschehen und auch alle inneren Gedanken determiniert sind. Alles folgt einem vorherbestimmten Ablauf. Im Yoga und im Buddhismus spricht man vom Gesetz des Karma. Aus einem bestimmten Verhalten folgt ein bestimmtes Schicksal. Wir müssen positive Gedanken denken und positive Taten tun, damit wir ein positives Schicksal erhalten. Wir sollten es üben uns positiv zu verhalten. Wir sollten nach den spirituellen Grundsätzen leben, damit wir in ein Leben im Licht gelangen.

Nun könnte man einwenden, dass es egal ist was wir tun, wenn alles vorherbestimmt ist. Aber aus meiner Sicht können wir die Determination nicht erkennen, weil die Ursache-Wirkungszusammenhänge zu komplex sind. Wir müssen uns so verhalten, als ob wir einen freien Willen haben. Und wir sollten uns positiv verhalten, damit sich unser Schicksal positiv

entwickelt. Die Ursache-Wirkungszusammenhänge durchschauen können wir letztlich erst, wenn wir erleuchtet sind. Wenn wir die Lichtebene erreicht haben, dann können wir wie Jennifer die tieferen Zusammenhänge begreifen. Und erst dann haben wir wirklich einen freien Willen. Dann können wir frei entscheiden, wie wir unser Leben gestalten wollen. Und wir können dann auch unseren Mitmenschen helfen ihr Schicksal positiv zu gestalten. Mir erschien einmal der tibetische Meister Longchenpa und zeigte mir, dass er mein Lebensbuch umgeschrieben hat. Er hat schlechtes Karma in positives Karma umgewandelt. Das ist die Fähigkeit der großen erleuchteten Meister. Und deshalb sollten wir uns mit ihnen verbinden und ihren Lehren folgen.

### 18 Was sagt die Nahtodforschung zur Reinkarnation?

Menschen, die dem Tod nahe waren, erzählen oft erstaunliche Dinge. Sie treten aus dem Körper, werden durch einen Tunnel zu einem Licht gezogen, sehen eine Lebensrückschau, begegnen verstorbenen Verwandten und erleben tiefe Glückseligkeit. Sind solche Erlebnisse real oder nur Halluzinationen? Als Präsident der Schweizerischen Gesellschaft zur Erforschung von Nahtoderfahrungen hat der Arzt Dr. Reto Eberhard Rast sich ausführlich mit solchen Phänomenen befasst. Erklärungen, wonach diese Erlebnisse nur das Ergebnis physiologischer Prozesse in einem sterbenden Hirn sind, vertraut er nicht. Verblüffende Schilderungen haben ihn überzeugt, dass es ein Bewusstsein ausserhalb des Gehirns geben muss.

In dem Interview wird er gefragt, welche Aussage Menschen mit Nahtoderfahrungen zur Reinkarnation gemacht haben. Es gibt einige Fälle, bei denen sich in der Nahtoderfahrung das Bewusstsein auf frühere Leben ausweitet. Als erstes berichtet er von einem Soldaten im Zweiten Weltkrieg, der während seiner Verwundung bei einer Nahtoderfahrung seine früheren Leben sieht. Er sieht sich als Kampfpiloten im Ersten Weltkrieg, wie er abstürzt. Und er sieht sich viel weiter zurück als römischer Legionär, wo er als Anführer einer kleinen Gruppe von keltischen Briten angegriffen wird. Offensichtlich hat er es trotz seiner ständigen Tode bevorzugt sich als Soldat wieder zu inkarnieren.

Und genauso erging es mir. In vielen meiner früheren Leben war ich ein Soldat. Zuerst sah ich mich als asiatischen Kämpfer vor vielen tausend Jahren. Es gab damals viele Stammeskriege. Feindliche Krieger hatten mein ganzes Dorf zerstört und alle meine Freunde und Verwandten getötet. Damals entstand in mir das erste Mal der Wunsch nach einer Welt der Liebe und des dauerhaften Friedens. Einige Jahrhunderte später sah ich mich als einen chinesischen Soldaten. Es war etwa zur Zeit von Jesus Christus. Ich war der Anführer eines kleinen Trupps und wurde wegen meiner Tapferkeit mit dem Posten eines Mandarin belohnt. Als Mandarin war ich ein chinesischer Würdenträger, der als Beamter eine kleine Stadt verwaltete und die vielen Privilegien meiner Stellung genoss. Ich war reich, hatte viel Geld und eine schöne Frau.

Nach einem Leben als indische Frau und als Mönch wurde ich wieder ein Soldat. Als britischer Fußsoldat mit einer Bärenfellmütze wurde ich beim Kampf gegen Napoleon mit vielen Kameraden in einer blutigen Schlacht getötet. Danach hatte ich genug vom ewigen Kämpfen. Am Ersten und Zweiten Weltkrieg nahm ich nicht mehr teil. Dafür kämpften mein Großvater und mein Vater. Mein Großvater wurde im ersten Weltkrieg verwundet. Er galt als Kriegsheld und hat mir gerne von seinen Kriegsabenteuern erzählt. Mein Vater wurde auf der Krim im Zweiten Weltkrieg verwundet.

Ich fragte mich, warum ich mich so oft als Soldat inkarniert habe. Als Soldat hatte man bestimmte Vorteile. Man musste nicht als Bauer Fronddienst für den Landbesitzer leisten. Man wurde von der Bevölkerung wegen seiner Uniform verehrt. Und man hatte ein klares Ziel vor Augen, welches dem Leben einen Sinn gab. Letztlich war man als Soldat aber ein Opfer der Machtspiele der Reichen. Das habe ich erst spät durchschaut. Auf meinem spirituellen Weg half mir die Zielstrebigkeit, die Ausdauer, die Opferbereitschaft und die Selbstdisziplin eines Soldaten. Insofern diente jede Inkarnation der Entwicklung bestimmter Eigenschaften, die ich für den Weg der Erleuchtung brauchte.

Der Sterbeforscher Dr. Rast berichtet von vielen Fällen, die sich nur durch eine Reinkarnation erklären lassen. Wenn ein Mensch von einem früheren Leben berichtet und die Dinge nachgeprüft werden können, dann muss der Mensch früher an diesem Ort gelebt haben. Die einzige weitere Erklärung wäre ein telepathisches Wissen. Aber auch das wäre wieder eine



übersinnliche Erklärung. Dann ist es logischer, den Berichten von einer Reinkarnation direkt zu glauben.

Für die Lehre von der Reinkarnation spricht aus der Sicht von Dr. Rast, dass nur mit dieser Lehre eine kosmische Gerechtigkeit entsteht. Die Leben auf der Erde sind sehr unterschiedlich, mal kurz und mal lang, mal glücklich und mal unglücklich. Die Reinkarnation gleicht langfristig das Leid einzelner Leben aus. Geht es einem Menschen in einem Leben schlecht, dann kann er im nächsten Leben glücklich sein, wenn er ein gutes Karma erzeugt. Was du heute tust, entscheidet über dein zukünftiges Leben. Jeder Mensch hat die Chance zur Erleuchtung zu kommen und damit das Leid des Lebens zu überwinden. Jeder Mensch kann dauerhaft ins Licht aufsteigen, wenn sein Bewusstsein dafür reif ist. Er braucht dazu letztlich Erfahrungen aus vielen Leben, in denen er seine Weisheit, seine geistige Disziplin, seinen Frieden, seine Liebe und sein inneres Glück entwickelt.

## **19 Reinkarnation im Hinduismus und Buddhismus**

Zitat des Dalai Lama: „Das Bewusstsein wird immer da sein. Das Körperbewusstsein wird aufhören zu existieren, wenn unser Körper stirbt. Aber das grundlegende höchste Bewusstsein wird immer existieren. Es besitzt keinen Anfang und kein Ende. Dieses Bewusstsein wird andauern. Wenn wir die Buddhaschaft erreichen, wird dieses Bewusstsein zum Allwissen erleuchtet.“

Wikipedia: „Im Buddhismus bezieht sich der Begriff anattā (Pali) oder anātman (Sanskrit) auf die Lehre vom „Nicht-Selbst“ – dass es kein unveränderliches, dauerhaftes Selbst, keine Seele oder Essenz in Phänomenen gibt. Es ist eines der drei Zeichen der Existenz zusammen mit dukkha (Leiden) und anicca (Vergänglichkeit). Das buddhistische Konzept von Anattā oder Anātman ist einer der grundlegenden Unterschiede zwischen dem Mainstream-Buddhismus und dem Mainstream-Hinduismus, wobei letzterer behauptet, dass ātman (Selbst, Seele) existiert.

Im thailändischen Theravada-Buddhismus haben einige buddhistische Gelehrte der Neuzeit behauptet, dass „Nirvana in der Tat das wahre Selbst ist“. Ajahn Maha Bua, ein bekannter Meditationsmeister, beschrieb die

Citta (Geist) als eine unzerstörbare Realität, die nicht unter Anattā fällt. Er hat erklärt, dass das Nicht-Selbst nur eine Wahrnehmung ist, die verwendet wird, um einen von der Verliebtheit in das Konzept eines Selbst abzuschrecken, und dass, sobald diese Verliebtheit verschwunden ist, auch die Idee des Nicht-Selbst fallen gelassen werden muss.

Der amerikanische Mönch Thanissaro Bhikkhu von der thailändischen Waldtradition beschreibt die Aussagen des Buddha über das Nicht-Selbst als einen Weg zum Erwachen und nicht als eine universelle Wahrheit. Thanissaro Bhikkhu stellt fest, dass der Buddha die Frage, ob es ein Selbst gibt oder nicht, absichtlich als nutzlose Frage beiseite gelegt hat, und nennt den Satz „Es gibt kein Selbst“ den „Großvater der gefälschten buddhistischen Zitate“. Er weist auch darauf hin, dass das Festhalten an der Idee, dass es überhaupt kein Selbst gibt, die Erleuchtung tatsächlich verhindern würde.“

Wir sehen, die Dinge sind ziemlich kompliziert. Da die Lehre vom Nicht-Selbst ein beliebtes Instrument aller Dogmatiker ist, sich gegenseitig zu erschlagen, möchte ich versuchen, die Dinge zu klären.

Meine oberste Wahrheit ist, dass es nur eine Erleuchtung gibt. Wenn Buddha, Krishna und Jesus Erleuchtete waren, müssen sie den gleichen Sachverhalt mit unterschiedlichen Worten beschrieben haben. Im Christentum geht man von der Existenz einer Seele aus. Im Mainstream-Buddhismus verneint man die Existenz einer Seele. Und im Hinduismus hat man ein differenziertes Konzept.

Nach der Lehre des Hinduismus gibt es ein Selbst, das nach der Erleuchtung in das höhere Selbst übergeht. Wir besitzen also eine Seele, die von Geburt zu Geburt weiterwandert, bis sie zur Erleuchtung findet. Das Ego löst sich auf und wir werden reines Bewusstsein. Wir erlangen ein Einheitsbewusstsein. Wir leben im Nirwana, im egolosen Sein. Aber es gibt uns immer noch als Einzelwesen. Laut Dalai Lama existiert auch der Buddha nach dem Tod im Parinirvana als Einzelwesen fort. Er ist alles (eins mit allem) und kann trotzdem noch als Einzelwesen handeln und uns helfen.

Das entspricht auch meiner Erfahrung. Einmal trat ich in in der Meditation in den höchsten Seinsbereich ein. Im Hinduismus nennt man ihn

Satyaloka. Im Christentum spricht man von der mystischen Hochzeit, von der Einswerdung mit Gott. Mein Ego löste sich auf. Ich ruhte in einer Energie aus Ruhe, Liebe, Wahrheit und höchster Glückseligkeit. Ich war reines Bewusstsein. Und gleichzeitig war ich mir bewusst, dass ich als Einzelwesen existiere und als Einzelwesen handeln kann. Ich konnte beschließen diesen Bereich wieder zu verlassen und auf der Erde in einem Körper weiterzuleben. Was ich dann auch tat.

Wenn wir die Dinge so betrachten, lösen sich alle Probleme auf. Es gibt ein Einzelbewusstsein. Dieses Bewusstsein können wir Seele nennen. Als Buddhist kann man den Begriff Bewusstsein verwenden. Dieses Bewusstsein wandert von Körper zu Körper weiter. Es entwickelt sich durch die dabei gemachten Erfahrungen zur Erleuchtung. Dann überwindet es das Ego und wird eins mit allem. Es existiert als Einheitsbewusstsein, als reines Bewusstsein, weiter. Und gleichzeitig kann es auch als Einzelbewusstsein handeln. Ein Erleuchteter kann auch von sich als „Ich“ sprechen, obwohl er sich bewusst ist, dass er in seinem Wesenskern nur reines Bewusstsein (Anatman) ist.

Grundsätzlich müssen wir beachten, dass die Erleuchtung über allen Begriffen ist. Sie kann nur erfahren, aber nicht vollständig beschrieben werden. Und so ist es auch mit dem Selbst und dem Nicht-Selbst. Alles sind nur Begriffe, die uns zur Erleuchtung führen wollen. Manchmal ist der eine Begriff hilfreich und manchmal der andere. Manchmal ist es hilfreich zu erkennen, dass wir als Persönlichkeit der Veränderung unterliegen. Es gibt uns nicht als ewig gleiche Seele. Und manchmal ist es hilfreich uns auf das Feststehende zu konzentrieren und zu bedenken, dass wir unserer Karma von Leben zu Leben mitnehmen und Verantwortung für uns selbst, unser Selbst, haben.

Dalai Lama: „Die Buddhisten glauben an die Wiedergeburt... Ein vollkommen erleuchteter Buddha wird nur noch wiedergeboren, um anderen beizustehen.“

Der Glaube an die Wiedergeburt ist ein wichtiger Bestandteil des Buddhismus. Im Buddhismus geht es um die Erleuchtung. Und nur wenige Menschen können die Erleuchtung in einem Leben erreichen. Die Möglichkeit der Reinkarnation ermöglicht es, dass alle Menschen zu ihrer Zeit das spirituelle Ziel erreichen. Wir müssen nur beharrlich und mit

Ausdauer unseren Weg gehen. Wenn wir jeden Tag etwas spirituell üben schaffen wir eine energetische Verbindung, die uns von Leben zu Leben auf den spirituellen Weg wachsen lässt. Wir können jeden Tag etwas meditieren, in den spirituellen Schriften lesen oder ein Mantra denken.

Ob es real die Möglichkeit einer Wiedergeburt gibt, ist wissenschaftlich umstritten. Wir können auch ein Buddhist sein, wenn wir nicht daran glauben. Bei mir tauchten im Laufe meines spirituellen Weges meine früheren Leben in Träumen und Visionen auf. Für mich ist die Lehre von der Wiedergeburt eine erfahrene Wahrheit. So geht es vielen Menschen, die ich kenne. Der Dalai Lama gilt als eine Reinkarnation des 13. Dalai Lama. Er wurde von einem Suchtrupp gefunden, die Hinweisen auf die Reinkarnation folgten. Und er wurde speziellen Test unterzogen. Im tibetischen Buddhismus gibt es die Praxis der Tulkus, Erleuchtete Meister reinkarnieren sich bewusst, um ihre Aufgabe fortzusetzen.

Wie, wo und als was werden wir wiedergeboren? Buddha hat dafür eine einfache Regel aufgestellt. Beobachte das, was du jetzt bist. Daraus kannst du dein Karma aus deinen früheren Leben erkennen. Du kannst daraus ablesen, was du in deinen früheren Leben warst. Anhand meiner eigenen früheren Leben kann ich sagen, dass ich in jedem meiner früheren Leben bestimmte Eigenschaften erworben habe. Bestimmte Inkarnationen sind günstig zur Entwicklung bestimmter Eigenschaften. Als Wolf musste ich die Eigenschaften Ausdauer und Zielstrebigkeit trainieren, damit ich meine Beute erjagen konnte und nicht verhungern musste. Gleichzeitig hat sich auch mein Kampfgeist entwickelt. Kraft, Mut, Zielstrebigkeit, Ausdauer und Kampfgeist sind typisch für ein Raubtier in früheren Leben. Als Mensch habe ich mich oft als Krieger inkarniert. In diesem Leben hatte ich sehr viel Spaß an meinem Karate-Sport. Ich war aber auch gerne Rechtsanwalt und habe gerne für meine Mandanten gekämpft.

Als Adler brauchte ich einen scharfen Blick für das Wesentliche. Ich musste erkennen, wo es in der großen Landschaft etwas zu fressen gab und wo nicht. In allen meinen menschlichen Inkarnationen war ich dann auf der Suche nach dem Wesentlichen. Ich inkarnierte als Schamane in der Mongolei und erfuhr, dass das Wesentliche im Leben das innere Glück und die Erleuchtung sind. Später wurde ich ein christlicher Mönch und in diesem Leben ein Yogi.

Wir haben keine feststehende Seele. Unser Bewusstsein verändert sich ständig. Das können wir deutlich erkennen, wenn wir einen Tag aus unserer Kindheit, einen Tag aus unsere Jugend, einen Tag aus dem Erwachsenenleben und einen Tag aus dem Alter betrachten.

Normalerweise haben wir immer noch einen ähnlichen Charakter. Wir sind ängstlich, mutig, neugierig, gesellig oder zurückgezogen. Nach meiner Erfahrung entwickelt sich der Grundcharakter langsam. Erst in der Erleuchtung erhalten wir plötzlich eine ganz andere Wesensart, weil wir dann voller Ruhe, Frieden, Liebe und Glück sind. Alles Äußere berührt uns nicht mehr wirklich. Wir ruhen in der Einheit und in unserer Buddha-Natur. Aber auch die Erleuchteten können sehr unterschiedlich sein. Ihre früheren Leben wirken sich weiterhin aus.

Der Vorteil der Reinkarnation besteht darin, dass wir letztlich nicht wirklich zu sterben brauchen. Wir können ewig weiterleben, allerdings immer in neuen Körpern. Wenn wir uns so verhalten, dass wir ein gutes Karma bekommen, wird jedes Leben glücklich sein. Wir brauchen also keine Angst vor dem Tod zu haben.

Es gibt den Streit zwischen Hindus und Buddhisten, was sich genau inkarniert. Gibt es eine feststehende Seele oder ist es nur ein karmischer Impuls? Dieser Streit ist aus meiner Sicht überflüssig. Das Bewusstsein fließt von Leben zu Leben. Was das Bewusstsein genau ist, ist für uns unwichtig. Wichtig ist nur, dass wir selbst von Leben zu Leben weiterleben. Wir bestimmen durch unsere Handlungen unser Karma und damit unsere zukünftigen Leben. Nach meiner Erfahrung kann ich sagen, dass mir bei jedem früheren Leben klar war, dass ich das bin. Es ist vergleichbar mit der Kindheit, der Jugend, dem Erwachsenenleben und dem Alter. In jeder dieser Lebensphasen sind wir ein anderer und trotzdem immer derselbe. Genauso ist es mit den vielen Inkarnationen.

Wie die Verletzungen aus unserer Kindheit uns heute prägen, so wirken sich auch die Verletzungen aus unseren früheren Leben auf unsere heutige Psyche aus. Meine Hauptarbeit als Yogi besteht seit vielen Jahrzehnten darin, meinen Geist von meinen Traumata aus meinen früheren Leben zu reinigen. Sie tauchen in meinem Geist auf. Ich sehe die jeweilige Situation. Ich muss durch alle Gefühle noch einmal hindurchgehen. Ich lasse es zu, bleibe ein Beobachter, rette mich notfalls durch positive Gedanken, meditiere darauf und löse so alles auf. Je weiter man gereinigt wird, desto

weiter heilt die Psyche und desto näher kommt man der Erleuchtung. Es gibt dafür auch die Reinkarnationstherapie. Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass auf dem spirituellen Weg alles von alleine zu seiner Zeit hochkommt. Es ist nicht gut die Dinge zu erzwingen. Dann könnten Traumata auftauchen, mit denen wir im Moment noch nicht gut umgehen können. Erst muss der Geist gut geschult sein und von alleine positive Gedanken generieren. Dann heilt man von alleine immer weiter.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Reinkarnation#Buddhismus>

## 20 Reinkarnation im Christentum

Wikipedia: „Die großen christlichen Kirchen und entsprechend auch die meisten Theologen lehnen die Vorstellung der Reinkarnation ab. Dennoch finden sich vor allem in der esoterischen Literatur der letzten Jahrzehnte zahlreiche Bibelinterpretationen, in denen Zitate aus dem Neuen wie auch dem Alten Testament als Belege für Reinkarnationsvorstellungen gedeutet werden. Zur gleichen Einschätzung kommt auch der protestantische Theologe Helmut Obst: „Von einer klaren Reinkarnationslehre kann keine Rede sein. Aber: Es gibt einige wenige Stellen, welche Aussagen und Andeutungen enthalten, die im Sinne der Reinkarnation zu verstehen sind oder entsprechend gedeutet werden können.“ Namentlich die „Elia-Täufer-Problemik“ in den Evangelien des Matthäus und des Markus mache es „unmöglich zu sagen, das Neue Testament kenne die Reinkarnationsidee überhaupt nicht.“ Dabei geht es um Johannes den Täufer, der als der wiedergekehrte Prophet Elija bezeichnet wird (Mt 11:13-14 EU).

Im frühen Christentum waren Reinkarnationsvorstellungen offenbar verbreitet, da sie in der platonischen Philosophie geläufig waren und durch konvertierte Heiden in christliche Milieus eingebracht wurden. Namentlich in den sogenannten gnostischen Strömungen waren sie präsent. Nach dem Verschwinden der christlichen Gnosis spielte Reinkarnation lange Zeit keine Rolle mehr im Christentum. Abgesehen von den Katharern im Mittelalter trat sie erst in der Neuzeit wieder auf. „

Nils: Gibt es Reinkarnation? Wie steht das Christentum dazu? Wie würdet ihr euch entscheiden, wenn ihr die Wahl hättet und noch einmal auf dieser Erde leben könntet?

Hadie: Nun, viele wissen, dass die Bibel nicht wörtlich genommen werden kann, es sei denn wir sind religiöse Eiferer. Wiedergeburt ist keine Glaubensfrage, denn wenn es das gibt, dann gibt es das auch, wenn ich nicht daran glaube. Auch Jesus sprach von Johannes dem Täufer als vom wiedergeborenen Elia. Auch für die Jünger muss dieses Wissen vorhanden gewesen sein, denn sie fragten Jesus, ob ein blindgeborener Mensch gesündigt haben kann?

alf.maelmack: Es gibt die Reinkarnation. Sie ist sogar überprüfbar. Durch Meditation. Kennen wir bei uns Christen aber nicht. Was wir nicht kennen, gibt es nicht. Logisch, oder?

Katrin: Es gibt besonders „wissende Mystiker“, die sowas behaupten. Ich bin ja sowas von beeindruckt. Reinkarnation gibt es nicht. „Es ist dem Menschen gesetzt, einmal zu leben, einmal zu sterben, danach aber das Gericht“ – sinngemäßes Zitat aus dem Römerbrief. Der Mensch hat niemals diese Wahl. Es ist vertane Zeit, sich bei solcher Traumtänzerie aufzuhalten.

Ralfwillswissen: Der biblische Befund, der für Reinkarnation sprechen könnte, ist sehr dünn. Hingegen gibt es viele Stellen, die dagegen sprechen. Vor allem wäre es doch recht seltsam, dass die Bibel bei einem so wichtigen Thema keine Klipp-und-Klar-Aussagen macht oder es irgendwie ausführt (wie reinkarniert man, nach welchen Regeln usw.).

Nils: Die Bibel ist eine Sammlung von verschiedenen Texten von verschiedenen Autoren. Manche Punkte wurden ausführlich behandelt und manche nicht. Manchmal wurden auch bestimmte Texte unterdrückt, wenn es den gerade in der Kirche Herrschenden nicht gefiel. Ich denke da insbesondere an das Thomas Evangelium, das den Weg der Ruhe und der Meditation betont. Durch diesen Weg kommt man zu echten Glaubenserfahrungen. Und es tauchen dann auch die früheren Leben im Geist auf, wie es bei den christlichen Wüstenvätern geschah. Vom heiligen Antonius wird berichtet, dass er Fresssituationen aus früheren Leben erlebte. Er sah dämonische Bestien, die ihn fressen wollten. Wenn frühere Leben bei der inneren Reinigung der Seele auftauchen, dann sind es meistens belastende Situationen. Solche Situationen merkt man sich besonders und sie blockieren die Erleuchtungsenergie am meisten. Sie

müssen deshalb gereinigt werden, wenn man auf dem spirituellen Weg voranschreiten will.

Ich verweise auf das Evangelium nach Matthäus, Kapitel 11, wo Jesus gefragt wurde, ob Johannes der Täufer der wiedergekommene (wiedergeborene) Elia sei: „Ja, er ist Elia, der wiederkommen soll.“ (Mt 11,14) Jesus bezeichnete also höchst persönlich Johannes den Täufer als den wiedergekommenen Elia. Offensichtlich glaubte Jesus an die Reinkarnation. „Und als er vorbeiging, sah er einen Menschen, der blind war von Geburt an. Und seine Jünger fragten ihn und sprachen: Rabbi, wer hat gesündigt, so dass er blind geboren ist, dieser oder seine Eltern? Jesus antwortete: Weder dieser hat gesündigt, noch seine Eltern; sondern an ihm sollten die Werke Gottes offenbar werden!“ (Joh. 9,1-3). Hier gingen die Jünger von der Möglichkeit einer Reinkarnation aus. Wie sonst könnte jemand aus eigener Sünde heraus blind geboren werden?

fff: „Hebr. 9,27: Und wie den Menschen bestimmt ist, „einmal“ zu sterben, danach aber das Gericht.“ Dies stammt aus den Briefen des Paulus. Leite mir das bitte aus Aussagen von Jesus her. Ich orientiere mich mehr an den Aussagen von Jesus.

Nils: Danke für diesen Hinweis. Es ist die Lehre von Paulus. Jesus dagegen akzeptierte auch die Reinkarnation. Aus diesem Satz eine Ablehnung der Reinkarnation durch die Bibel herzuleiten, ist verfehlt. Es gab verschiedene Lehren zur Zeit von Jesus. Ich glaube, dass diese Lehren nicht im Widerspruch stehen. Ich glaube, dass die Paradieslehre und die Wiedergeburtstheorie sich nicht widersprechen. Beides ist möglich. Eine Seele kann sich nach ihrem Tod entscheiden auf der Erde wiedergeboren zu werden oder sich im Jenseits weiter reinigen. Und sie kann ins Paradies aufsteigen und dort bleiben, wenn sie ausreichend spirituell geübt und ihr Herz gereinigt hat. Es ist sogar möglich, dass eine Seele ins Paradies aufsteigt und eines Tages wieder auf die Erde zurückkehrt, um den Menschen auf der Erde spirituell zu helfen. Dafür spricht die Aussage von Jesus über Elia. Und auch Jesus beabsichtigt eines Tages zur Erde zurück zu kommen. Jesus vertritt damit die Lehre der Reinkarnation und insbesondere die Lehre, dass sich Erleuchtete auf der Erde inkarnieren können, um ihren Mitmenschen zu helfen. Und genau das entspricht dem Weg der umfassenden Liebe, den Jesus lehrte.



Nikodemus: Wenn die Reinkarnation bewiesen wäre, müssten wir sie natürlich annehmen.

Nils: Meinen Glauben an die Reinkarnation gründe ich hauptsächlich auf meine eigenen Erfahrungen. Ich habe im Laufe meines spirituellen Reinigungsprozesses viele frühere Leben gesehen. Als ich sieben Jahre als Eremit gelebt hatte, überkam mich bei einer Meditation plötzlich der Wunsch, meine früheren Leben zu wissen. Ich spürte geistig in der Zeit zurück und erhielt bei einem bestimmten Punkt eine Resonanz. Es trat eine Art innerer Widerstand auf. Dort spürte ich dann genau hin. Nacheinander ertastete ich so geistig vier frühere Leben. Ich konnte jeweils den Ort, die Zeit und auch etwas die Art des früheren Lebens erkennen. Wenn man systematisch alle Verspannungen im Körper und im Geist mit spirituellen Übungen auflöst, kommt man eines Tages zu der für einen persönlich richtigen Zeit an Stresssituationen aus früheren Leben heran. So geschah es auch beim heiligen Antonius, dem Begründer der christlichen Wüstenväter. Er erlebte Stresssituationen aus früheren Leben. Visionen mit dämonischen Bestien tauchten vor seinem inneren Auge auf. Alle großen Stresssituationen werden im Seelengedächtnis gespeichert. Wenn sich die Verspannungen lösen, tauchen in Träumen oder im Wachzustand Bilder oder kurze Szenen (kleine Filme) aus den Stresssituationen auf. Die Lösungsprozesse sind oft mit intensiven Körperreaktionen wie Unruhe, Muskelzittern, Hitze oder Kälte verbunden.

Bei mir lösten sich zuerst die Verspannungen aus dem jetzigen Leben. In kurzen Filmszenen sah ich stressreiche Examenssituationen, Beziehungsstreitigkeiten und verdrängte Unfälle. Da ich die Stressereignisse noch in Erinnerung hatte, wurde mir der Zusammenhang zwischen spirituellen Übungen, der Auflösung von inneren Verspannungen und dem Auftauchen von Lösungsträumen deutlich bewusst. Ich lernte zu unterscheiden was ein Lösungstraum und was ein normaler Traum war. Nach elf Jahren als Eremit tauchten plötzlich die früheren Leben in meinem Geist auf. Zuerst lösten sich nur einzelne frühere Leben. Dann kamen ganz viele frühere Leben wieder an die Oberfläche meines Bewusstseins. Und nach etwa vier Jahren ebte der Prozess langsam wieder ab. Anders als bei dem bewussten Hinspüren während einer Meditation kamen jetzt deutliche Kurzfilme. Ich konnte meistens alle Einzelheiten der jeweiligen Stresssituation und auch die Lebensumwelt

erkennen. Aus den einzelnen Bildern konnte ich geographische und zeitliche Zuordnungen vornehmen.

Volker: Was verstehst Du unter “konkreten Hinweisen”?

Nils: Dr. Arthur Guirdham war ein britischer Arzt, Psychiater und Schriftsteller. Er glaubte die Wiedergeburt eines Katharer Priesters namens Roger de Grisolles in einer früheren Inkarnation gewesen zu sein. Eine ihm zugewiesene Patientin hatte immer wieder Alpträume, in denen sie sich als Bauernmädchen in Toulouse, Frankreich, sah. Sie freundete sich (im Traum) mit einem Priester namens Roger de Grisolles an. Der wurde verhaftet und starb im Gefängnis, das Mädchen wurde auf dem Scheiterhaufen verbrannt. Das konnte sie ganz detailliert schildern. Auch Guirdham hatte ähnliche Alpträume seit der Kindheit. Als er das der Patientin erzählte, erklärte sie, er sei dieser Priester gewesen, das habe sie in ihren Träumen gesehen. Guirdham war beeindruckt und begann daraufhin zu forschen. Die Ereignisse und Namen in Smith Alpträumen bestätigten sich. Es gab tatsächlich einen Roger de Grisolles, der im Jahre 1242 ermordet wurde. Darüber hinaus enthielten die Notizen, die sich Smith früher zu ihren Träumen gemacht hatte, viel Hintergrundinformationen über die Katharer, welche damals den Wissenschaftlern nicht bekannt waren. Erst später konnten ihre Angaben bestätigt werden. (Zitat aus <http://1791.blogspot...r-guirdham.html>)

Einer der spannendsten Fälle ist die Reinkarnation der Heiligen Elisabeth von Thüringen. Dazu das obige Video. Bei einer Rückführung wurde Lisa Bach in ein früheres Leben zurückgeführt. Sie hatte seit Jahren immer den gleichen Traum. Sie wollte wissen, was es mit dem Traum auf sich hat. In der Hypnose sah sie sich in einem früheren Leben auf der Wartburg in Eisenach. Sie war in diesem Leben noch nie auf der Wartburg. In der Hypnose konnte sie aber alle Einzelheiten genau beschreiben. Sie war als kleines Mädchen von ihren Eltern weggegeben worden und hatte jetzt ein schweres Leben. Sie konnte es ihrer Stiefmutter nie recht machen. Sie erkannte, dass sie in ihrem früheren Leben Elisabeth von Thüringen war. Ihr Vater war der ungarische König. Er hatte seine Tochter dem ältesten Sohn des Landgrafen von Thüringen versprochen. Deshalb kam Elisabeth bereits als Kind auf die Wartburg. Die Erziehung eines jungen Mädchens in der Familie ihres zukünftigen Ehemanns war innerhalb von Adelsfamilien üblich und wurde bis weit in die Neuzeit praktiziert.

1221 heiratete der Sohn des Landgrafen die 14-jährige Elisabeth in der Georgenkirche in Eisenach. Die Ehe, so berichten die Quellen übereinstimmend, war glücklich. Danach war Ludwig von Thüringen – durchaus ein zielstrebig und mitunter skrupelloser Machtpolitiker – seiner Ehefrau mit einer Treue und einem Feingefühl zugetan, die sich von den Gepflogenheiten seiner Standesgenossen unterschieden. Bei den Mahlzeiten saß Elisabeth entgegen den Konventionen ihrer Zeit neben ihrem Mann. Regelmäßig begleitete sie ihn auf seinen Reisen. Ihre tätige Hilfe für Bedürftige und Kranke fand seine Unterstützung. Aus der Ehe zwischen Elisabeth und Ludwig von Thüringen gingen drei Kinder hervor.

In ihrem früheren Leben war Elisabeth sehr religiös. Sie betete viel und half oft den Armen. 1227 starb ihr Mann auf einem Kreuzzug. Nach dem Tod ihres Mannes verlor Elisabeth ihr Vermögen und ihre Stellung. Die letzten drei Jahre ihres Lebens verbrachte Elisabeth als arme Spitalschwester in Marburg. Ihren Lebensunterhalt verdiente sie mit dem Spinnen von Wolle für das Kloster Altenberg, in dem ihre jüngste Tochter Gertrud untergebracht war. In dem Spital verrichtete sie die niedrigsten Mägdedienste. Sie widmete sich besonders der Pflege von Leprakranken, die nach den Begriffen der damaligen Zeit zu den Elendigsten der Elenden zählten und ausgegrenzt am Rand der Gesellschaft lebten. Im Alter von 24 Jahren starb sie. Sie wurde zu einer Heiligen der katholischen Kirche und galt in Deutschland zeitweise auch als „Nationalheilige“. Ihr wurden zahlreiche Wunder nachgesagt. Als Sinnbild tätiger Nächstenliebe wurde sie auch im Protestantismus verehrt.

Ich habe keine Zweifel daran, dass Lisa Bach in ihrem früheren Leben Elisabeth von Thüringen war. Das Video ist sehr überzeugend. Sie erkannte viele Dinge, die sie nicht aus diesem Leben wissen konnte. Mich beschäftigt vorwiegend die Frage, wie es sein kann, dass eine christliche Heilige in diesem Leben ein normales bürgerliches Leben führt. Sie hat Betriebswirtschaft studiert, ist verheiratet und hat zwei Kinder. In dem Video wird nichts davon berichtet, dass sie besonders spirituell oder wohlütig ist. Ihr früheres Leben war sehr schwer. Vielleicht wollte sie jetzt einfach nur einmal das Leben auf der Erde genießen. Das konnte sie, weil sie in ihrem früheren Leben sehr wohlütig war. Sie hat ein gutes Karma bekommen. Jedenfalls bestätigt ihr Fall sehr eindrücklich, dass auch

Christen wiedergeboren werden. Die Christen werden ihre Einstellung zur Reinkarnation überdenken müssen.

## 21 Karma und Reinkarnation

Bettina–Suvi Rode ist eine Autorin, eine spirituelle Lehrerin und eines der gefragtesten Jenseitsmedien im deutschsprachigen Raum. Sie ist von Geburt an hellseherisch. Sie stammt mütterlicherseits aus einer finnischen Heilerfamilie. Als Medium nahm sie an der EREAMS Studie teil, die von Professor Lazar initiiert wurde. Sie erinnert sich an etwa 20 frühere Leben. Und sie erinnert sich auch daran, dass sie zwischen den Erdenleben im Jenseits im Zustand der Glückseligkeit gelebt hat. Im Rahmen ihrer spirituellen Entwicklung hat sie mal die Rolle des Bösen und mal die Rolle des Guten gespielt. So war sie zum Beispiel im Mittelalter ein Inquisitor der katholischen Kirche, dem es Freude bereitet hat andere Menschen zu quälen. In einem späteren Leben erntete sie dann die Früchte ihres Karmas und wurde als Hexe ertränkt. Von Nachbarn wurde sie fälschlicherweise als Hexe bezeichnet und dann von der Dorfgemeinschaft zum Tode durch Ertränken verurteilt. Sie bestätigt also, dass auch Christen wiedergeboren werden und die Früchte ihres Karmas ernten. Sie sieht das Leben als Lernweg. Wir lernen durch die positiven und die negativen Erfahrungen in unserem Leben. So entwickeln wir Weisheit, bis wir zur Weisheit des inneren Glücks finden. Und wir lernen es, dass es besser ein guter als ein schlechter Mensch zu sein. Wir lernen, dass die Liebe das Zentrum des Universums ist.

Wikipedia: „Karma (Pali: kamma „Wirken, Tat“) bezeichnet ein spirituelles Konzept, nach dem jede Handlung unweigerlich eine Folge hat. Diese Folge muss nicht unbedingt im gegenwärtigen Leben wirksam werden, sondern sie kann sich möglicherweise erst in einem zukünftigen Leben manifestieren. In den indischen Religionen ist die Lehre des Karma eng mit dem Glauben an Samsara, den Kreislauf der Wiedergeburten, verbunden und damit an die Gültigkeit des Ursache-Wirkungs-Prinzips auf geistiger Ebene auch über mehrere Lebensspannen hinweg. Die Vorstellungen von Karma und Samsara wurden etwa ab dem 6. Jh. v. Chr. in den Schriften nachgewiesen und bilden die Basis für den Hinduismus. Die Idee ist, den ewigen Kreislauf der Wiedergeburten, Samsara, zu überwinden. In den Upanishaden gelingt dies über die

spirituelle Erkenntnis, dass die Individualeseele Atman mit Brahman (Weltseele) in ihrem Wesenskern identisch sei. Zu der Frage, wie sich die Früchte der Taten realisieren, gibt es mehrere Auffassungen: (1) die Seele verlässt nach dem Tod den Körper und wird in einem neuen, durch Karma bedingten Leib neu geboren. (2) Die Vergeltung findet teils im Jenseits, teils in der neuen Existenz statt. (3) Gutes Karma kann eine zeitlich begrenzte Seligkeit im „Himmel“ erwirken.

Der Mensch ist für sein Karma selbst verantwortlich. Aber obwohl Karma ein Gesetz von „Ursache und Wirkung“ bedeutet, vertrauen besonders Gläubige der Bhakti-Richtungen auch auf die bedingungslose Gnade Gottes, welche die Wirkung von Karma vernichten und den Menschen erretten kann.

Karma, an dessen Stelle buddhistische Autoren auch die Begriffe „Prägungen“ oder „Samen“ verwenden, bezieht sich in diesem Sinn auf das sinnliche Begehren und das Anhaften an den Erscheinungen der Welt und die daraus folgenden Gedanken und Taten. Ziel der buddhistischen Praxis ist es, kein Karma mehr zu erzeugen und somit diesen Kreislauf (vgl. Samsara) hinter sich zu lassen (vgl. Nirwana). Die drei Wege zu positivem Karma sind Nicht-Anhaften, Güte und Einsicht.

Zitate: „Wer andre Wesen quält, die auch nach Wohlsein streben, so wie er selbst, der hat kein Glück im nächsten Leben. Wer andre Wesen schont, die auch nach Wohlsein streben, so wie er selbst, der findet Glück im nächsten Leben.“ Dhammapada, 3. Jahrhundert v. Chr.,

## [22 Das Paradies im Diesseits und im Jenseits](#)

Bei der Geburt ihrer Tochter hatte Dorothea Volz durch einen Arztfehler eine Nahtoderfahrung. Dabei trat sie mit ihrem Bewusstsein aus ihrem Körper aus. Sie schwebte bis zur Zimmerdecke. Sie betrachtete die ärztliche Notbehandlung von oben. Sie empfand sich als völlig neutral, aber interessiert. Sie floss mit ihrem Geist auch in das Nachbarzimmer, wo sie ihre Tochter schreien hörte. Dann öffnete sich die Zimmerdecke und sie wurde durch einen langen Tunnel in eine Dimension des Lichts gezogen. Sie bemerkte wunderschöne Farben und empfand ihr dortiges Sein als angenehm. Sie floss etwas weiter durch diese Dimension und entdeckte hinter einem Zaun eine Wiese mit vielen Blumen und einem wunderbaren Duft, auf der Wesen hin und her wanderten. Sie wollte über diesen Zaun steigen. Da hörte sie die Stimme ihrer Großmutter, die „Halt“ rief. Ihre

Großmutter saß auf einer blumentumkränzten Schaukel im Zustand eines Glücks, wie sie es auf der Erde nie gewesen war. Die Großmutter erklärte ihr, dass sie nicht dort bleiben dürfe. Sie müsse wieder zur Erde zurück, weil sie dort noch ihre Aufgaben zu erledigen hätte. Obwohl es der größte Wunsch von Dorothea war im Paradies zu bleiben, wurde sie wieder in ihren Körper zurückgezogen. Drei Stunden später wachte sie aus dem Koma auf und erfuhr, dass sie einen Herzstillstand hatte. Sie versuchte ihren Mitmenschen von ihrer Erfahrung zu erzählen, aber die konnten damit nichts anfangen. Erst viele Jahre später las sie ein Buch von Elisabeth Kübler-Ross über Nahtoderfahrungen. Da wurde ihr klar, dass viele Menschen solche Erfahrungen gemacht hatten. Der große Vorteil aus dieser Erfahrung war für Dorothea, dass sie jetzt an ein Leben nach dem Tod glaubte und alle Angst vor dem Tod verlor.

Ich habe in meiner buddhistischen Gruppe in Facebook über das Leben nach dem Tod diskutiert. Etwa die Hälfte glaubte an ein Leben nach dem Tod und die andere Hälfte nicht. An ein Leben nach dem Tod glaubten vorwiegend die Menschen, die eine Nahtoderfahrung gemacht hatten oder ihre früheren Leben kannten.

Der Aufstieg durch einen Tunnel ins Licht wird von vielen Menschen berichtet. Ich gelangte einmal vor vielen Jahren durch die Gnade meiner Meister in einem geführten Traum auch durch einen langen Kanal ins Jenseits. Dort kam ich zunächst in die Astralwelt, die Dorothea als angenehm, aber nicht extrem glücklich empfand. Mein verstorbener Vater führte mich durch die Astralwelt bis zu dem Zaun, hinter dem sich die Paradiesdimension befand. Da er nicht erleuchtet war, konnte er den Zaun nicht überwinden. Durch ein Fenster sah ich von der Astralwelt aus das Paradies als ein großes Energiemeer, in dem heilige Wesen den Zustand des Glücks genossen. Die Heiligen entdeckten mich und ein Heiliger kam auf mich zu, um mich abzuholen. Ich erklärte ihm, dass ich auf der Erde noch etwas zu tun hatte und flüchtete schnell zurück in meinen Körper. Drei Tage nach dieser Erfahrung flossen noch Glücksenergien durch mich hindurch. Ich hatte einen Geschmack vom Paradies mit auf die Erde genommen.

Den langen Tunnel habe ich in meinem Körper als Kanal der Kundalini-Energie wahrgenommen. Mein Bewusstsein musste mit der Kundalini-Energie bis zum Kopf hin aufsteigen, damit ich ins Licht gelangen konnte.

Vermutlich hat dann mein Bewusstsein im Traum den Körper durch das Scheitelchakra verlassen, wie es in den heiligen Schriften beschrieben wird. Das ist im Yoga der Weg ins Paradies. Sehr erstaunt war ich darüber, dass es im Jenseits zwei klar von einander abgegrenzte Bereiche gibt. Nur spirituell fortgeschrittene Wesen können die Grenze von der Astralwelt in die Lichtwelt überschreiten. Treten sie dann durch das Tor in die Lichtwelt ein, gibt es kein Zurück mehr in den Körper. Das war auch meine Erfahrung. Genau wie bei Dorothea. Ich machte diese Erfahrung aber nicht durch ein Nahtoderlebnis, sondern in einem meditativen Traum. Die Voraussetzung für den Aufstieg war neben der Hilfe meiner Meister der Weg der umfassenden Liebe. Es tauchten in meinem Traum Tiere auf, die ich nicht töten durfte, sondern lieben musste. Das war meine Prüfung, die ich glücklicherweise bestand. Als Folge dieses Traums sehe ich auch positiv meinem Leben nach dem Tod entgegen. Ich werde ins Paradies aufsteigen und viele Menschen mitnehmen, wie es mir in einer Vision geweissagt wurde.

Nach meiner Erfahrung gibt es das Paradies im Diesseits und im Jenseits. Wenn sich die Kundalini-Energie aktiviert und man zur Erleuchtung gelangt, dann verwandelt sich das Bewusstsein. Durch das innere Glück wird der Geist grundlegend positiv und nimmt seine Umwelt als Paradies wahr. Ähnliches geschieht auch nach dem Tod im Jenseits. Durch die richtigen Techniken beim Sterben entsteht ein Erleuchtungsbewusstsein. Dieses Bewusstsein ist die Eintrittskarte in den Bereich des Lichts im Jenseits. Je nach der Höhe des Erleuchtungsbewusstseins gelangt man in einen entsprechenden Energiebereich. Es gibt das Paradies der Form, das man als eine Blumenwiese oder einen Garten Eden sehen kann. Die Formen werden energetisch durch den Geist geschaffen. Wird der Geist noch weiter entwickelt, lösen sich die Formen auf und man ruht in einem Zustand des tiefen Friedens, des allgrößten Glücks und der umfassenden Liebe. Das ist der Energiebereich der Heiligen, der im Yoga auch als Energiemeer des Gottes Vishnu gesehen wird. Wer sich mit dem Gott Vishnu (Krishna) verbindet, der wird ins Paradies geführt. Das Paradies von Shiva ist ähnlich wie im Christentum zweistufig gestaltet. Im Paradies der Form (bei Shiva eine glückliche Gebirgslandschaft mit Retreatstätten) kann man sich durch spirituelle Übungen (Mantra singen, Yoga machen, meditieren) zum höchsten Glück entwickeln. Im Christentum spricht man vom Garten Eden. Und darüber gibt es das Sitzen bei Gott (das Ruhen im höchsten Licht).

Im Buddhismus gibt es verschiedene Paradieslehren. Buddha konzentrierte sich auf die Erleuchtung. Dadurch gelangt man nach dem Tod ins Parinirvana. Wer vor oder bei dem Tod nicht zur Erleuchtung kommt, kann in verschiedene Götterbereiche aufsteigen.

Einen speziellen Paradiesweg bietet der Amitabha-Buddhismus an. Wer sich im Erdenleben mit dem Buddha Amitabha verbindet und seinen Namen als Mantra denkt, den bringt Amitabha beim Tod ins Paradies. Das Paradies von Amitabha ist ein wunderschönes Land mit Tempeln, Bäumen, Quellen und glücklichen Wesen. In diesem Paradies kann man sich spirituell immer weiter entwickeln, bis man zur Buddhaschaft gelangt. Wir sehen in diesem Paradies einen erleuchteten Buddha, der seine vielen Zuhörer spirituell unterrichtet. Das höchste Vorbild im Amitabha-Buddhismus ist der Bodhisattva, der den leidenden Wesen auf der Erde hilft. Nach einer mehr oder weniger langen Zeit im Paradies kehrt man deshalb als Bodhisattva wieder auf die Erde oder in eine andere leidende Welt zurück.

Dorothea hatte neben ihrer Nahtoderfahrung auch noch Nachtodkontakte zu ihren verstorbenen Verwandten. Sie kann sich mit ihrem Geist bewusst ins Jenseits versetzen und trifft an der Paradiesgrenze ihre verstorbenen Brüder und auch ihren Vater. Sie sieht sich als Schwellenhüterin, als Verbinderin zum Jenseits. Dorothea hat lange in der Altenpflege gearbeitet und vielen Menschen beim Sterben geholfen. Sie ist davon überzeugt, dass das Bewusstsein ewig lebt. Dorothea sah sich bei einer Rückführung in vielen früheren Leben. Sie glaubt deshalb auch an den Weg der Reinkarnation. Sie hat so viele frühere Leben gesehen, dass sie sie nicht mehr zählen kann. Es zog sie immer dann in ein nächstes Leben, wenn sie das Gefühl hatte noch etwas zu erfahren oder zu erledigen müssen. Insbesondere wollte sie frühere Fehler bereinigen. Sie hat sich immer selbst entschieden, wieder auf die Erde zu kommen. Ihre Hauptlehre ist es so zu leben, dass man mit sich zufrieden ist.



## 23 Tulku Jetsunma Ahkon Lhamo

Ahkon Lhamo ist die erste westliche Frau, die die Reinkarnation eines tibetischen Meisters ist. Sie wuchs als normales Mädchen in einer armen Familie in New York auf. Aber im Alter von 19 Jahren erschienen ihr im Traum plötzlich ihre spirituellen Lehrer und führten sie auf ihrem spirituellen Weg. In den Träumen wurde ihr genau gesagt, was sie zu tun hatte. Als erstes musste sie sich verpflichten zum Wohle aller Wesen zu wirken und zu einem Segens-Kanal für ihre Mitmenschen zu werden. Sie legte in gewisser Weise das Bodhisattva-Gelöbnis ab. Danach wurde ihr der Weg der Meditation gezeigt. Sie meditierte im Liegen immer dann, wenn sie in ihrem Leben als westliche Hausfrau und Mutter dafür Zeit hatte. Etwa zehn Jahre später gelangte sie zur Erleuchtung. Von da an begannen die Menschen zu ihr zu kommen und sie um Hilfe auf ihrem Weg zu bitten. Um sie herum bildete sich eine kleine Gruppe von Menschen, die zusammen meditierte und über spirituelle Dinge sprach.

Einige Jahre später kam der tibetische Meister Penor Rinpoche, das Oberhaupt einer großen Traditionslinie, in die USA. Er war auf der Suche nach der tibetischen Yogini, die 1652 die Traditionslinie in Tibet gegründet hatte. Als Ahkon Lhamo ihn auf dem Flughafen traf, erkannte sie ihn sofort als ihren Guru. Sie konnte nur noch stundenlang weinen. Penor Rinpoche bestätigte dann in einer großen Zeremonie Ahkon Lhamo als Tulku (wiedergeborene erleuchtete Meisterin). Seine Heiligkeit Penor Rinpoche ermächtigte sie den buddhistischen Dharma in Amerika direkt aus ihrer eigenen Verwirklichung heraus zu lehren, ohne Jahre in einem Kloster verbringen zu müssen. Sie hat ausführlich über Mitgefühl, Meditation, die Natur des Geistes und die Wichtigkeit, sich auf einen spirituellen Meister zu verlassen, gelehrt. Ihr bodenständiger Stil macht alte spirituelle Konzepte für moderne westliche Studenten verständlich und erfahrbar.

Bei Ahkon Lhamo gibt es einige Parallelen zu den Erfahrungen in meinem Leben. Meine Meister haben mich viele Jahre durch Träume auf meinem spirituellen Weg geführt. Als ich den Dalai Lama 1991 in Hamburg traf, entstand sofort eine tiefe Verbundenheit von Herz zu Herz. Auch ich bemühe mich den Buddhismus auf eine undogmatische und für westliche Menschen angemessene Weise zu lehren.

Wikipedia: „Jetsunma Ahkon Lhamo (\* 12. Oktober 1949; eigentlich Alyce Louise Zeoli) ist ein Tulku innerhalb der Palyul-Linie der Nyingma-Tradition des tibetischen Buddhismus. Sie erlangte internationale Aufmerksamkeit, als sie, eine westliche Frau, als reinkarnierter Lama inthronisiert wurde. Seit Mitte der 1980er Jahre ist sie spirituelle Leiterin eines buddhistischen Zentrums in Poolesville, Maryland, zu dem eine große Gemeinschaft westlicher Mönche und Nonnen gehört. Sie gründete auch ein Zentrum in Sedona, Arizona, U.S.A., und hat kleine Gemeinschaften von Studenten in Kalifornien und Australien. Ahkon Lhamo wurde von ihren Lehrern, den tibetischen Lamas Penor Rinpoche, Gyaltrul Rinpoche als Dakini oder weibliches Weisheitswesen beschrieben.

Zeoli wurde am 12. Oktober 1949 in Canarsie, Brooklyn, als Tochter einer österreichisch-niederländisch-jüdischen Mutter und eines italienischen Vaters geboren. Sie und ihre Halbbrüder und -schwestern wurden von ihrem Stiefvater und ihrer Mutter aufgezogen und besuchten abwechselnd die niederländische Reformkirche und die katholische Kirche. Ihr Stiefvater war ein Alkoholiker und hat sie oft geschlagen.

Basierend auf einer Reihe von lehrreichen Träumen, die im Alter von 19 Jahren begannen, begann Zeoli eine Meditationspraxis, die später von Penor Rinpoche als Chod identifiziert wurde und im Alter von 30 Jahren in einer Erleuchtungs-Erfahrung gipfelte. Der dritte Drubwang Padma Norbu („Penor“) Rinpoche, 11. Thronhalter des Palyul-Klosters, ehemaliges Oberhaupt der Nyingma-Tradition, erkannte Ahkon Lhamo 1987 während ihres Besuchs in seinem Namdroling-Kloster in Bylakuppe, Karnataka, Indien, offiziell als Tulku von Genyenma Ahkon Lhamo an. 1994 deutete Tertön Orgyen Kusum Lingpa in einem langen Gebet an, dass Ahkon Lhamo eine Emanation von Lhacham Mandarava, der indischen Prinzessin von Zahor und einer der Gemahlinnen von Padmasambhava war, einem tantrischen Meister, der dazu beitrug, die Lehre des Buddha in Tibet zu etablieren.

Nach dem Hurrikan Katrina führte Ahkon Lhamo 2005 eine Gruppe von Studenten nach New Orleans, um zurückgelassene Tiere zu retten, und adoptierte selbst eine große Anzahl geretteter Hunde. Sie gründete ein No Kill Tierheim, Tara's Babies, um weiterhin Tiere zu retten. Die Zielgruppe waren Hunde im Todestrakt, so dass Tara's Babies hauptsächlich Hunde

aus Tierheimen rettete, spezialisiert auf ängstliche und Hunde, die andere Tierheime ablehnten.“

## 24 Der Weg der Kraft ist es im Jetzt zu leben

Eine der Hauptlehren von Akhon Lhamo ist es im Jetzt zu leben. Wo ist der Punkt der größten Kraft? Die größte Kraft erhalten wir aus dem erleuchteten Sein. Dann verbrauchen wir unsere Kraft nicht der sinnlosen Anhaftung an äußere Genüsse oder in der Ablehnung von Leid. Wir bekommen die Energie eines erleuchteten Buddhas. Alle Chakren öffnen sich. Dadurch fließt maximale Energie in uns hinein. Meine Meisterin Mutter Meera erklärt: „In der Ruhe kann am meisten getan werden.“ Wir müssen zuerst in die Ruhe kommen. Wir sollten Frieden in uns finden. Dann sind wir ganz wir selbst. Dann erwacht in uns das innere Glück, die innere Kraft und die Liebe. Dann können wir optimal im äußeren Leben handeln. Wobei wir darauf achten sollten, dass wir unsere Energie nicht verbrauchen. Wir sollten uns bemühen unseren Zustand des erleuchteten Seins zu bewahren.

Insbesondere sollten wir achtsam auf unsere Gedanken und Gefühle sein. Unsere Energien werden durch unsere Gedanken und Gefühle gesteuert. Negative Gedanken sollten wir stoppen. Notfalls können wir ein Mantra denken oder uns an einem positiven Gedanken festhalten. Wir sollten uns nicht in den weltlichen Energien unserer Mitmenschen verstricken. Wir sollten inneren Stress vermeiden. Wir sollten immer wieder zu unserem Punkt des Friedens, des Glücks, der Liebe und des positiven Seins zurückkehren. Notfalls gönnen wir uns eine Pause. Wir meditieren, gehen spazieren oder beschäftigen uns mit Dingen, die uns zur Ruhe bringen.

Der Trick ist es immer in der Gegenwart zu verweilen. Dann haben wir die größte innere Kraft. Wir fließen entspannt und positiv mit dem Leben, wie es sich gerade gestaltet. Wir leben nach dem Prinzip der Richtigkeit. Wir spüren, was in diesem Moment gerade richtig ist. Was ist zu tun? Was sagt unser Verstand? Was sagt unser inneres Gefühl? Natürlich bedenken wir auch die langfristigen Folgen unseres Verhaltens. Wir sind nicht blind für die Zukunft. Wir ziehen aus den Erfahrungen der Vergangenheit unsere Lehren. Aber wir haften weder an der Vergangenheit noch an der Zukunft an. Wir hängen weder an der Trauer über das Vergangene noch an Ängsten

über die Zukunft fest. Wenn wir uns immer positiv verhalten, wenn wir als Bodhisattva leben, ernten wir immer ein positives Karma. Wir brauchen uns also nicht um unsere Zukunft zu sorgen. Wir sollten uns nur darum sorgen den gegenwärtigen Moment nicht zu verlieren.

Wir können die Zukunft nicht kennen. Alles geschieht, so wie es geschehen sollten. Es ist neurotisch, wenn wir immer in Konzepten über unsere Zukunft festhängen. Wir verlieren dadurch unsere innere Ruhe, unsere innere Klarheit und unseren Kraftpunkt. Wir sollten uns immer wieder in uns selbst zentrieren. Dabei können uns Atemübungen, Yogaübungen und meditative Visualisierungen helfen. Wir visualisieren uns als Buddha. Wir denken wie ein Buddha und wir handeln wie ein Buddha. So bewahren wir unsere innere Ruhe, unsere Kraft und unser Glück. Wir visualisieren uns als Bodhisattva (als Gott oder Göttin der Liebe). Wir spüren unsere Mitmenschen. Wir sehen genau wo sie gerade stehen und helfen ihnen im Rahmen unserer Möglichkeiten. Wir wünschen eine glückliche Welt voller glücklicher Wesen. So bleiben wir immer in der Liebe.

In die Gegenwart zu kommen ist ein Weg zur Erleuchtung. Ein erleuchteter Buddha handelt spontan. Er reagiert spontan auf die Bedürfnisse der Gegenwart. Er spürt spontan, was gerade gebraucht wird: Kraft, Frieden, Wahrheit, Glück oder Liebe. Ein Buddha hat auch Humor. Das sehen wir an Akhon Lhamo. Sie kann auch spontan lachen. Sie nimmt sich und das Leben nicht zu ernst. Wenn wir ihr Video sehen, dann bringt uns das in die Kraft der Gegenwart.

## [25 Das Gebet ist der goldene Schlüssel](#)

Akhon Lhamo lehrt den Guru-Yoga. Der Guru-Yoga ist das zentrale Element des tibetischen Buddhismus. Der spirituelle Weg ist lang, mühevoll und mit vielen Krisen verbunden. Ohne einen erleuchteten Meister kommen nur wenige Menschen zur Erleuchtung. Wir brauchen also alle einen Guru. Das ist für westliche Menschen eine sehr schwierige Angelegenheit. Die westliche Ideologie ist der Individualismus. Wir vertrauen nur uns selbst. Wir verehren nur uns selbst. Wir glauben, dass wir nur selbst den Weg des Glücks gehen können. Gleichzeitig gibt es viele Berichte über Gurus mit negativen Eigenschaften in den

Massenmedien. Gurus streben nach Macht, nach Geld, haben Sex mit ihren Anhängerinnen und betrügen ihre Mitmenschen. Sie täuschen Wunder vor, obwohl sie keine Wunder tun können.

Es gibt solche Gurus. Wir brauchen einen klaren Verstand, um sie erkennen zu können. Andererseits sind auch Gurus Menschen. Und Menschen haben Fehler. Wir sollten nicht ihre Fehler übernehmen, sondern nur ihre Erleuchtung. Es gibt viele Beispiele, wo Menschen auch durch fehlerhafte Gurus zur Erleuchtung gekommen sind. Wir dürfen unseren Verstand nicht an der Tür zur Spiritualität abgeben. Der Dalai Lama rät jeden Guru genau zu prüfen, bevor wir uns auf ihn einlassen. Im indischen Yoga gibt es die Lehre, dass wir unserem Guru blind folgen sollen. Wenn der Guru sagt, dass wir in einen Abgrund springen, dann sollten wir in den Abgrund springen. Ich bin nicht dieser Meinung. Ich lehre es, vorrangig der eigenen Weisheit zu folgen. Zwar ist der spirituelle Weg letztlich ein Sprung in den Abgrund, wenn wir unser Ego loslassen. Aber wir sollten uns dabei nicht überfordern.

Der Gründer des tibetischen Buddhismus, der erleuchtete Yogi Padmasambhava, lehrt den Guru-Yoga in Verbindung mit der eigenen Weisheit. Das empfinde ich als einen genialen Weg. So verlaufen wir uns nicht auf dem Weg des Guru-Yoga. Padmasambhava sagt: „Wenn du ein Problem hast oder auf deinem spirituellen Weg nicht weiter weißt oder eine Frage hast, dann bete zu deinem Guru. Bitte ihn um Führung und Hilfe. Und dann spüre in deine eigene Weisheit hinein und folge ihr. Der Guru führt dich über deine eigene innere Wahrheit, Weisheit und dein Gefühl der Richtigkeit.“ Im Christentum gibt es eine ähnliche Lehre. Man soll immer seinem Gewissen folgen, auch wenn die Kirche etwas anderes befiehlt. So fand Martin Luther seinen eigenen Weg.

Wir können diese Lehre so verstehen, dass wir letztlich unserem inneren Guru folgen sollen. Das bedeutet aber nicht, dass wir keinen äußeren Guru brauchen. Wir selbst sind nur so weise, wie es unserer Entwicklung entspricht. Ein Kleinkind sollte man nicht ein Flugzeug lenken lassen. Es würde sofort abstürzen. Wir brauchen einen guten Lehrer, damit wir es lernen zu fliegen. Und Fliegen ist noch einfacher als den Weg der Erleuchtung zu gehen. Der Weg der Erleuchtung ist das Schwierigste auf der Welt, weil wir lernen müssen ego los zu denken. Und wir alle haben ein großes Ego. Und unser Ego ist sehr schlau. Selbst wenn wir den

spirituellen Weg gehen, bringt uns unser Ego dazu nur formal (äußerlich) zu praktizieren, damit das Ego bestehen bleiben kann. Es gibt viele Dogmatiker in der Spiritualität, die mit spirituellen Dogmen letztlich nur ihr Ego füttern und nie zur Erleuchtung durchbrechen. Im Namen der Liebe und der Wahrheit verhalten sie sich sehr aggressiv ihren Mitmenschen gegenüber. Sie halten sich für auserwählt, dabei sind sie einfach nur dumm.

Spirituell sind die Dinge ziemlich kompliziert. Es gibt eine Bewusstseinsenergie, über die alle Menschen eins sind. Sie durchdringt alle Menschen. Sie verbindet alle Menschen. Durch diese Bewusstseinsenergie ist der Guru eins mit unserer tiefsten Wahrheit. Er kann sich über diese Energie mit unserem Unterbewusstsein verbinden und uns führen. Das geschieht aber nur, wenn wir ihn darum bitten. Wir müssen uns geistig mit einem erleuchteten Meister verbinden, damit er uns ins Licht führt. Ein Meister muss unseren freien Willen beachten. Wer keine Hilfe will, dem kann er auch nicht helfen. Das ist das kosmische Gesetz.

Deshalb lautet der Grundsatz, dass wir uns zuerst mit Gott, dem Licht, dem spirituellen Vorbild, dem erleuchteten Meister verbinden müssen. Wir sollten auf den Meister meditieren, ihn visualisieren, seinen Namen als Mantra denken oder in seinen Schriften lesen. Dann geschieht die Hilfe. Leider nicht immer so wie wir uns das wünschen. Wir haben nur unerleuchtete Wünsche. Der Meister entscheidet, wie weit er uns helfen will und sollte. Ein Meister ist kein Wunschautomat. Auch er hat einen freien Willen. Die Hilfe geschieht immer aus Gnade und als Geschenk. Wir haben keinen Anspruch darauf. Aber letztlich bekommen wir nach Mutter Meera immer Hilfe. Wenn wir uns jeden Tag mit unserem erleuchteten Meister verbinden, dann werden wir grundsätzlich immer auf unserem Weg geführt, auch wenn der Weg manchmal nicht so verläuft wie wir es wünschen. Es geht eben nicht um unser Ego, sondern darum, was wir für unsere spirituelle Entwicklung brauchen.

Ein vollständig erleuchteter Meister besitzt unermesslich große spirituelle Fähigkeiten. Er besitzt Allwissenheit, Allgegenwart und Allmacht. Er kann uns deshalb umfassend spirituell führen. Er kann uns sehen und hören, egal wo wir uns befinden. Er kennt unsere Gegenwart, unsere Vergangenheit und unsere Zukunft. Er kann uns deshalb in die richtige

Richtung lenken. Und er besitzt starke Energien der Liebe, des Friedens, des Glücks und der Kraft, mit denen er uns in jeder Situation helfen kann. Ich habe das oft erfahren. Ich geriet in eine Krise. Ich betete zu meinen Meistern. Und plötzlich spürte ich Frieden in mir und hatte die Kraft durch die Situation zu gehen. Da ich jeden Tag zu meinen Meistern bete, geschieht die Hilfe von alleine, wenn sie gebraucht wird.

Im Buddhismus gibt es mehrere Wege des Guru-Yoga. Der Grundweg ist es Buddha als Vorbild zu nehmen, in seinen Schriften zu lesen und seiner Lehre zu folgen. Buddha wirkt durch seine Lehre, sein Vorbild und seine spirituelle Gemeinschaft. Hier müssen wir scheinbar selbst unseren Weg gehen.

Im Zen-Buddhismus befinden wir uns auf einer Stufe weiter. Hier praktizieren wir grundsätzlich in einer Gruppe mit einem lebenden erleuchteten Meister. Wir wachsen durch die reale spirituelle Energie des Meisters. Wir meditieren im Energiefeld des Meisters und gelangen so zur Erleuchtung.

Im Amitabha-Buddhismus beten wir zu Buddha Amitabha. Er führt uns durch unser Leben und durch unseren Tod ins Licht. Wer ist Buddha Amitabha? Wir können Amitabha als einen vollständig erleuchteten Meister ansehen, der im Jenseits lebt und uns spirituell führt. Für mich ist Buddha Amitabha ein Symbol für alle erleuchteten Meister. Alle erleuchteten Meister helfen uns, wenn wir Buddha Amitabha anrufen. Das entspricht der Lehre meiner Meisterin Mutter Meera. Sie hat erklärt, dass sie durch jedes Vorbild wirkt, wenn wir es anrufen. Die erleuchteten Meister haben kein Ego. Sie sind letztlich alle eins, eine Erleuchtungsenergie. Jeder hilft mit seinen besonderen Fähigkeiten.

Im tibetischen Buddhismus ist der Lama (der Guru) das zentrale Element des spirituellen Weges. Damit ist grundsätzlich der lebende und anwesende Guru gemeint. Mein Wurzelguru ist der Dalai Lama. Ich habe ihn nur dreimal persönlich getroffen. Dabei trat ich in seine Energie und erhielt seinen Segen. Aber auch wenn er meistens an einem anderen Ort ist, fühle ich mich energetisch mit ihm verbunden. Er ist mir oft in Träumen erschienen und führt mich über jede Distanz hinweg.

Im Buddhismus glauben wir an ein Leben nach dem Tod. Selbst ein verstorbener Meister kann uns aus dem Jenseits weiterhin führen, weil es für einen Erleuchteten letztlich keine Trennung von Jenseits und Diesseits gibt. Mir sind auch viele bereits gestorbene tibetische Meister erschienen wie Longchenpa, Patrul Rinpoche und Dilgo Kyentse Rinpoche. Im tibetischen Buddhismus gibt es Traditionslinien. Ich habe das Gefühl, dass ich von mehreren Traditionslinien und letztlich vom gesamten tibetischen Buddhismus geführt werde.

Ich bin ein undogmatischer Mensch und glaube an die Einheit aller Religionen. Ich fühle mich erleuchteten Meistern verschiedener Religionen verbunden und glaube, dass ich von ihnen geführt werde. Neben den tibetischen Meistern führen mich auch hinduistische Meister wie Mutter Meera, Sai Baba, Swami Sivananda und Amritanandamayi. Auch sie sind mir in Träumen erschienen.

Akhon Lhamo empfindet ihre Gruppe als eine große Familie. Sie fühlt sich mit allen Mitgliedern bewusstseinsmäßig verbunden. Sie hilft allen energetisch auf dem spirituellen Weg. Aber wie der Dalai Lama lehrt sie den Doppelweg. Es gibt das Bemühen des Meisters und das Bemühen des Schülers. Beide müssen zusammenarbeiten. Auch der Schüler muss sich bemühen. Er muss den spirituellen Weg wollen und im Rahmen seiner Möglichkeiten konsequent gehen. Er sollte sich jeden Tag mit seinem Meister verbinden, positive Eigenschaften wie umfassende Liebe, Weisheit und inneren Frieden üben. Er sollte gute Taten tun und so ein gutes Karma anhäufen. Er sollte regelmäßig meditieren und achtsam auf seine Gedanken und Gefühle sein.

Akhon Lhamo ist manchmal ziemlich frustriert, weil ihre Schüler nur so langsam spirituelle Fortschritte machen. Sie selbst hat zehn Jahre intensiv praktiziert und dann die Erleuchtung erlangt. Sie konnte einen großen Sprung tun, weil sie in ihrem früheren Leben bereits erleuchtet war. Ihre Schüler können nur kleine Schritte gehen. Und selbst dabei scheitern sie oft, weil sie den tibetischen Buddhismus nur als eine Art Folklore praktizieren. Es ist die große Kunst eines erleuchteten Meisters, die chaotische träge Masse westlicher Schüler auf dem spirituellen Weg voranzubringen. Akhon Lhamo gelingt es mit der Kraft ihrer Energie, ihrer Wahrheit, ihrer Liebe und ihres Humors. Das obige Video ist dafür ein gutes Beispiel. Es ist in Englisch. Über Einstellungen (das Rad) unter dem



Video auf Youtube können wir deutsche Untertitel einschalten ( auf Englisch automatisch erzeugt klicken und dann auf automatisch übersetzen /Deutsch).

## 26 Liebe ist der Weg

Als der Meister von Akhon Lhamo starb, war sie sehr traurig. Das inspirierte sie ihren großartigsten Vortrag über den tibetischen Buddhismus und die Lehre der Reinkarnation zu halten.

Sie erklärte, dass die Liebe das Zentrum im Buddhismus ist. Viele westliche Menschen kommen zum Buddhismus, nehmen manchmal sogar an einem Retreat teil, sind zuerst begeistert, aber dann verlieren sie schnell wieder ihren spirituellen Weg. Oder sie versacken im Dogmatismus, halten sich für etwas Besseres, meinen, dass nur sie den Weg der Wahrheit kennen, und verstricken sich mit anderen Buddhisten in endlose dogmatische Streitigkeiten. Ich kenne das alles aus meiner buddhistischen Gruppe in Facebook.

Was hilft? Wenn wir die Liebe in den Mittelpunkt unserer spirituellen Praxis stellen, überwinden wir diese Schwierigkeiten. Liebe macht tolerant. Wir nehmen unsere Mitmenschen so wie sie sind. Wir können andere Meinungen ertragen. Wir konzentrieren uns einfach auf die Liebe. Dann finden wir den richtigen Weg. Wir sagen freundliche, aufbauende Worte. Wir überlegen, was dem Mitmenschen hilft. Wir sind grundsätzlich positiv. Notfalls schweigen wir.

Der Weg der Liebe bedeutet, dass wir das Glück aller Wesen wünschen. Wir wünschen eine Welt des Friedens, der Liebe und des allgemeinen Glücks. Wir tun das, was wir dazu beitragen können. Das braucht nur eine kleine Tat sein. Bereits eine kleine tägliche Tat hält uns dauerhaft auf dem Weg der Liebe. Wir bleiben mit unserer Energie im Herzen. Eine kleine Tat der Liebe kann ein freundliches Wort, ein Lächeln, ein kleines Mantra für den Mitmenschen sein.

Wenn wir konsequent den Weg der Liebe praktizieren, dann bleibt unser Herzchakra offen. Und dann können wir auch positiv zu uns selbst sein. Wir haben dann auch Liebe zu unserem spirituellen Weg. Wir bleiben auf

unserem Weg, weil uns das in der Liebe hält und glücklich macht. Wenn wir das Leid auf der Welt und auch in unserem Leben betrachten, dann gibt uns das die Kraft zielstrebig zu praktizieren, um uns und unsere Mitmenschen vom Leid zu befreien. Im tibetischen Buddhismus nennt man das Bodhichitta, eine Gesinnung der Liebe und des Mitgefühls.

Das ist die Basis des Buddhismus. Fehlt die Basis, stürzt der ganze Weg der Erleuchtung wie ein Kartenhaus ein. Wir mögen spirituell vorankommen, aber was nützt es uns und unseren Mitwesen, wenn die Liebe fehlt. Ein Erleuchteter ohne Liebe ist eine Katastrophe für die Welt. Ein Unerleuchteter ohne Liebe ist nicht viel besser, aber ihm fehlt die Macht dem Buddhismus grundlegend zu schaden. Im tibetischen Buddhismus legen deshalb alle ernsthaft Praktizierenden das Bodhisattva-Gelöbnis ab. Und sie erinnern sich jeden Tag durch ein Mantra daran, damit sie nicht aus der Liebe fallen.

Die Liebe ist auch der Grund, warum sich erleuchtete Meister auf der Erde reinkarnieren. Das Leid auf der Welt und die Liebe ihrer Anhänger bringt sie dazu. Wenn man die Buddhaschaft erreicht hat, gibt es für einen persönlich nichts mehr zu erreichen. Man kann deshalb nach dem Tod ewig in den Energiebereichen der Glückseligkeit im Jenseits verweilen. Aber ein wirklicher Erleuchteter sieht sich auch in seinen Mitmenschen. Er sieht ihr Leid. Er spürt ihre Liebe. Er weiß, dass sie ihn brauchen, damit sie Fortschritte auf ihrem spirituellen Weg machen können. Und so kehrt er nach seinem Tod in einem neuen Körper wieder auf die Erde zurück. Im tibetischen Buddhismus geht man davon aus, dass sich auch ein Buddha reinkarniert. Ein Mahayana-Buddha ist ein Buddha der Liebe. Er erlöscht nie. Er kommt immer wieder auf die Erde oder hilft zumindest aus dem Jenseits allen Wesen, die ihn um Hilfe bitten.

Ein vollendeter erleuchteter Meister besitzt große spirituelle Fähigkeiten. Akhon Lhamo erzählt dazu eine Geschichte aus dem Leben ihres Meisters. Als sie mit ihrem Meister durch Indien reiste, bat eine arme Inderin sie um Hilfe. Ihr Mann litt sehr an Halskrebs und hatte große Schmerzen. Er lag im Sterben. Akhon Lhamo bat ihren Meister zu helfen. Der Meister, ein vollendeter Buddha, ging zu dem Sterbenden und sprach ein Mantra. Die Energie des Mantra blies er auf den Hals des Kranken. Der Mann hatte nie wieder Schmerzen. Er ging friedlich durch den Tod.

Für den Tod gibt es im tibetischen Buddhismus das Mantra „Om Ami Deva Hrih (gesprochen Schri)“. Es ist das Mantra des Buddhas Amitabha, der allen Wesen beim Sterben hilft und sie im Jenseits ins Paradies führt. Es ist gut, wenn wir dabei Buddha Amitabha über uns im Himmel oder vor unserem Herzen visualisieren. Wenn wir dieses Mantra für uns selbst oder für ein anderes Wesen sprechen, bekommen wir immer Hilfe. Akhon Lhamo rät, es auch für Tiere zu sprechen, wenn sie sterben. Dadurch können auch Tiere ins Paradies gelangen.

Ihr Meister besaß große spirituelle Kräfte. Er konnte spontan die Erleuchtung übertragen. In der Dzogchen-Richtung des tibetischen Buddhismus (Nyingma) gibt es die Übung des Dzogchen. Ein erleuchteter Meister überträgt seine Erleuchtungssicht, damit der Schüler einen Geschmack von der Erleuchtung bekommt. Er kennt dann das Ziel und kann undogmatisch seinen Weg finden, mit er eines Tages das Ziel dauerhaft erreicht. Das ist die höchste Übung im tibetischen Buddhismus.

Alle seine westlichen Schüler wollten natürlich sofort die höchste Übung praktizieren. Aber der Meister weigerte sich. Er meinte, dass sie zuerst den Weg der Liebe üben müssen. Sie müssten erst eine solide Basis für die Erleuchtung schaffen, bevor sie bereit für die Erleuchtungssicht sind. Wer die Erleuchtungssicht zu früh übertragen bekommt, der wird nur arrogant und fühlt sich als etwas Besseres. Sein Stolz blockiert dann seinen weiteren spirituellen Fortschritt. Es gibt viele Menschen mit Erleuchtungserfahrungen, die danach als arrogante spirituelle Lehrer auftreten. Sie verehren letztlich nur ihr Ego und schaden ihren Mitmenschen und der Spiritualität insgesamt. Die Welt ist voll von gefallenem spirituellen Lehrern. Wir brauchen Vorbilder der Bescheidenheit und der Liebe. Dafür setzt sich auch Akhon Lhamo ein.

## [27 Jetsunma Tenzin Palmo spricht über die Erleuchtung](#)

Jetsunma Tenzin Palmo ist eine westliche Frau, die sich als ehemaliger tibetischer Mönch in England als Diane Perry inkarniert hat. Als sie ihren Meister 1964 in Indien traf, erkannte er sie sofort als seinen Leibdiener wieder. Da er ein Mönch war, meinte er scherzhaft zu ihr, dass sie in diesem Leben etwas mehr Abstand halten müssten.

Bereits als Jugendliche suchte sie in England ihren spirituellen Weg. Als sie im Alter von 18 Jahren auf ein buddhistisches Buch traf, erkannte sie sofort, dass der Buddhismus das ist, was sie gesucht hatte. So begann ihr spiritueller Weg. Sie probierte dann verschiedene buddhistische Richtungen aus, Theravada und Zen, bis sie zum tibetischen Buddhismus fand. Sie reiste nach Indien, traf dort ihren Meister, nahm Zuflucht und wurde eine Nonne. Zuerst lebte sie sechs Jahre in einem Kloster, bevor sie den großen Schritt wagte und zwölf Jahre als abgeschiedene Yogini in einer Höhle im Himalaya lebte. Ob sie schon in ihrem früheren Leben erleuchtet war, weiß ich nicht. Jedenfalls gelangte sie jetzt zur Erleuchtung und wurde eine der bekanntesten Frauen im heutigen Buddhismus. Sie ist eine anerkannte buddhistische Meisterin und leitet ein Nonnenkloster. Sie reist regelmäßig um die Welt und hält Vorträge.

Ihre Aufgabe sieht sie zum einen darin, die Frauen im Buddhismus zu stärken. Zum zweiten lehrt sie einen undogmatischen Buddhismus, der auch für westliche Menschen verständlich ist. Für mich ist sie ein leuchtendes Vorbild in der heutigen Zeit der Dunkelheit. Ich fühle mich sehr mit ihr verbunden. Im Jahre 2005 erschien sie mir sogar in einer Vision. Sie ist auf einer Erleuchtungsstufe, dass sie durch ihre Bücher alle Leser sehen und ihnen spirituell helfen kann. Wie ein typischer Buddhist ist sie persönlich sehr bescheiden und spricht nicht über ihre Erleuchtung. In Bezug auf die Erleuchtung meint sie, dass es ein weiter Weg bis zur Buddhaschaft ist. Mit der ersten Erleuchtungserfahrung beginnt der Weg der wirklichen Meditation. Um alle Unreinheiten im Geist zu beseitigen, brauchen wir viele Leben.

Tenzin Palmo: „Harmonie und Kameradschaft ist die zentrale Aufgabe in einer westlichen Sangha, weil alle Menschen sehr individuell und eigensinnig sind. Jeder denkt, dass nur er recht hat. Sie sehen nur sich und nicht den anderen. Das ist die unerleuchtete Egosicht. Es ist schwer von der Egosicht zur Erleuchtungssicht zu kommen. Der Erleuchtete sieht sich in dem anderen. Er sieht das Gemeinsamen in allen Lehren und nicht das Trennende. Er sieht vorwiegend das Gute in seinen Mitmenschen und nicht die Fehler.“

Wikipedia: „Jetsunma Tenzin Palmo (geboren am 30. Juni 1943 als Diane Perry in England) ist eine britische buddhistische Nonne in der Kagyü-Tradition des tibetischen Buddhismus. Diane Perry wuchs in London auf,

wo sie in ihrer Jugend erste Erfahrungen mit dem Buddhismus machte. 1964 reiste sie auf der Suche nach ihrem spirituellen Weg nach Indien und begegnete dort Khamtrül Rinpoche aus der Drukpa Linie, der zu ihrem Guru wurde. Sie blieb sechs Jahre im Khampagar-Kloster in Tashi Jong in Himachal Pradesh, Indien. Als eine der ersten abendländischen Frauen erhielt sie die vollständige Ordination zur tibetisch-buddhistischen Nonne und lebt seit dieser Zeit unter dem Namen Tenzin Palmo. Khamtrül Rinpoche sandte sie in ein kleines Kloster in Lahaul. Die dort erlebte Benachteiligung der Frauen in buddhistischen Klöstern beschrieb sie später mit den Worten „Als ich in dem kleinen Kloster in Lahaul lebte, musste ich erkennen, dass Nonnen keine Gelegenheit zum Studium bekamen und keinen Zugang zu höheren Erkenntnissen hatten, egal wie intelligent und hingebungsvoll sie auch waren. Das machte mich äußerst traurig, denn die Mönche erhielten alle Belehrungen und konnten sich zurückziehen. Nonnen hingegen wurden einfach übersehen und als Dienstboten behandelt.“

1976 entschloss sie sich, zur Vertiefung ihrer spirituellen Praxis in größtmöglicher Abgeschlossenheit zu meditieren und lebte zwölf Jahre in einer Gebirgshöhle an der Grenze zwischen Himachal Pradesh und Tibet. Die Höhle hatte eine Breite von etwa drei Meter und einer Tiefe von nicht einmal zwei Metern. Sie versorgte sich selbst und praktizierte gemäß den buddhistischen Regeln unter teilweise extremen Bedingungen, etwa durch die Praxis, nur drei Stunden in der Nacht im Sitzen zu schlafen, aber auch bei extremen Witterungsbedingungen von minus 35 °C auszuharren. 1988 beendete sie ihren Retreat, verließ Indien und ließ sich in Italien nieder, wo sie in buddhistischen Zentren lehrte. Die selbst erfahrene Ungleichheit von Männern und Frauen im Zugang zu den buddhistischen Lehren sowie die von ihrem Lehrer mehrfach geäußerte Bitte, führte zu dem Vorhaben der Gründung eines Nonnenklosters, worin sie von den Lamas des Khampagar Klosters unterstützt wurde. Nach umfangreichen Vorbereitungen gründete sie 2000 das Nonnenkloster Dongyu Gatsal Ling in Himachal Pradesh. Inzwischen leben, praktizieren und lehren dort 57 buddhistische Nonnen (Stand 2016). Das Kloster bietet Kurse in buddhistischer Philosophie, Einführungen in die Meditation, aber auch tibetische und englische Sprachkurse an, sowie die Möglichkeit von Retreats für Gäste.

2008 verlieh ihr Jigme Pema Wangchen in Druk Amitabha Mountain in Katmandu den Titel Jetsunma (Ehrwürdige Meisterin) in Anerkennung

ihrer eigenen spirituellen Erfahrungen und ihrer Errungenschaften für die Frauen im tibetischen Buddhismus. Jetsunma Tenzin Palmo hat zum einen eine wichtige Bedeutung im Hinblick auf die Emanzipation von Frauen im Buddhismus, vor allem im Hinblick auf den Zugang zu den Lehren und die Entwicklung einer weiblichen Spiritualität. Zum anderen spielt sie eine wichtige Rolle in der Vermittlung buddhistischer Praxis und Lehre in den westlichen Ländern. Sie lehrt in europäischen und amerikanischen buddhistischen Zentren und gibt Einführungen in die buddhistische Meditationspraxis.

Schriften in deutscher Sprache: Weibliche Weisheit vom Dach der Welt. Arbor-Verlag, Freiburg 3. Auflage 2007. Vicki Mackenzie: Das Licht, das keinen Schatten wirft: Die außergewöhnliche Lebensgeschichte von Tenzin Palmo. Theseus in J.Kamphausen, Bielefeld 2010.“

### [28 Jetsunma Tenzin Palmo spricht über sexuellen Missbrauch im Buddhismus](#)

Sexueller Missbrauch ist ein großes Problem in allen Religionen, auch im Buddhismus. Es ist das System, das einigen Männern viel Macht gibt. Und Macht kann missbraucht werden. Ein erleuchteter Meister besitzt große Macht. Er sollte deshalb innerlich rein, voller Weisheit und Mitgefühl sein. Sonst sollten wir ihm keine Macht über uns geben. Das Grundproblem ist der Kreislauf von Vertuschung und Geheimhaltung in den Religionen. Wir sollten offen darüber reden. Das ist der einzige Weg, sexuellen Missbrauch wirklich zu verhindern. Der Beginn der Heilung entsteht mit der ehrlichen Aufarbeitung. Wir sollten unserer Intuition, unserer inneren Weisheit vertrauen, wenn sie sagt, dass ein spiritueller Lehrer sich nicht richtig verhält.

Ein Weg der Vertuschung ist es zu behaupten, dass der Sex zwischen einem spirituellen Lehrer und seiner Schülerin gleichberechtigter Sex zwischen Erwachsenen ist, wenn beide Seiten damit einverstanden sind. Aber so ist es nicht. Es gibt auch die Ebene der Energie, wo ein Mensch einen anderen dominieren und von sich abhängig machen kann. Ein wirklicher erleuchteter Meister macht die Menschen nicht von sich abhängig, sondern führt sie zu sich selbst. Er verletzt sie nicht durch seine Handlungen, sondern heilt sie. Auch Sex kann heilsam sein. Aber das

geschieht nur auf der Basis von Liebe, Wahrheit und Treue. Ein Meister kann eine Beziehung haben. Aber wenn er Sex mit mehreren Frauen hat, dann gibt es weder Treue, noch Wahrheit noch wirkliche Liebe. Es geht nur um weltliche Anhaftung. Und gerade darüber sollte sich ein spiritueller Lehrer erheben. Er sollte aus dem Geben leben und nicht aus dem Nehmen.

## 29 Das Bodhisattva-Gelöbnis

Ein großes Vorbild im Buddhismus ist es als Bodhisattva zu leben. Ein Bodhisattva strebt nach Erleuchtung, um seinen Mitmenschen auf dem spirituellen Weg gut helfen zu können. Er hat nicht die egoistische Motivation nur alleine im Glück zu leben und sich vom Leid des Lebens zu befreien. Er möchte, dass alle Wesen glücklich sind und im Licht leben. Jetsunma Tenzin Palmo bietet dazu drei Vergleiche an. Sie vergleicht Samasara, das weltliche Leben mit einem Gefängnis, einem Sumpf und einem brennenden Haus. Ein Bodhisattva rettet nicht nur sich selbst aus dem brennenden Haus, dem Sumpf oder dem Gefängnis, sondern auch seine Familie, seine Kinder und seine Frau. Ein Bodhisattva kann natürlich auch eine Frau sein. Ein Beispiel ist die Göttin Tara. Tara würde dann natürlich auch ihren Mann retten.

Nach Tenzin Palmo gibt es drei Motivationen für den buddhistischen Weg. Wir können versuchen inneren Frieden zu erlangen und ein besseres Leben zu erlangen. Diese Motivation haben die meisten westlichen Menschen. Sie erkennen nicht, dass sie in einem (inneren) Gefängnis leben. Sie erkennen nicht, dass sie ihre Egosicht überwinden müssen, damit sie auf einer tiefen Ebene glücklich sein können. Sie wollen ihr Ego behalten, aber durch die spirituellen Übungen ihr weltliches Leben etwas angenehmer machen. An dieser Motivation ist nichts auszusetzen. Nur wer eine Erleuchtungserfahrung hatte, kann begreifen, wie groß das Glück der Erleuchtung ist. Erst dann ist man bereit alles dafür zu tun. Und selbst dann gibt es viele Menschen, die denken, dass sie es nicht schaffen dauerhaft die Erleuchtung zu erlangen.

Die zweite Motivation ist es für sich selbst die Erleuchtung zu erreichen. Diese Motivation haben etwa 90 % der Menschen, die ernsthaft nach Erleuchtung streben. Sie interessieren sich nur für sich selbst. Ihre

Mitmenschen sind ihnen egal. Auch Buddha wollte kurz nach seiner Erleuchtung nur seine Ruhe haben, weil er dachte, dass die meisten seiner Mitmenschen sich ohnehin nicht für die Erleuchtung interessieren. Sie zu motivieren, ihnen die Augen zu öffnen und sie auf dem spirituellen Weg voranzubringen, war ihm zu mühsam. Aber dann sah er das Leid seiner Mitmenschen. Und seine Liebe brachte ihn dazu den Rest seines Lebens als spiritueller Lehrer zu arbeiten.

Ein Bodhisattva lässt seine Mitwesen nicht im Stich. Er rettet seine Familie aus dem brennenden Haus. Er zieht seine Kinder aus dem Sumpf. Er öffnet das Gefängnis für alle unschuldig Verhafteten. Er nimmt seine Mitmenschen mit zur Erleuchtung. Er zieht als spiritueller Lehrer seine Anhänger mit ins Licht. Wie ein guter Hirte kümmert er sich sogar um die Schwächsten seiner Schüler, um die schwarzen Schafe und sogar um die Menschen, die den spirituellen Weg schon wieder aufgegeben haben. Er nutzt jede Gelegenheit, um sie wieder auf den Weg des Lichts zurückzubringen. Und das tut er Leben für Leben. Durch sein Bodhisattva-Gelöbnis verpflichtet er sich immer wieder auf die Erde zu kommen, um den leidenden Wesen zu helfen. Bis alle Wesen aus der Dunkelheit befreit sind und im Paradies leben.

Eine ähnliche Lehre gibt es auch im Christentum und im Hinduismus. Jesus Christus rettet als der gute Hirte alle Menschen, die sich ihm gläubig anvertrauen. Im Hinduismus gibt es den Weg des Karma-Yogis, der für das Glück aller Wesen arbeitet und dadurch zur Erleuchtung kommt. Er sieht sich in seinen Mitwesen, öffnet dadurch sein Herzchakra und gelangt in ein egoloses Einheitsbewusstsein. Diesen Weg des Karma-Yoga verkörpert insbesondere der Yogagott Vishnu, der sich in verschiedenen Formen immer wieder auf der Erde inkarniert, wenn es für die Welt notwendig ist.

Buddha hat sich viele Leben als Bodhisattva inkarniert, bis er den großen Durchbruch zur vollständigen Erleuchtung geschafft hat. Im ursprünglichen Buddhismus gibt es den Bodhisattvaweg als Möglichkeit. Im Mahayana-Buddhismus legen alle ernsthaft nach Erleuchtung Strebenden das Bodhisattva Gelöbnis ab. Das geschieht normalerweise vor einem erleuchteten Lehrer, der einem dann die Fähigkeit überträgt, das Ziel der Erleuchtung auch wirklich zu erreichen. Ich habe das Bodhisattva-Gelöbnis 1998 beim Dalai Lama abgelegt. Ich spürte deutlich, wie er mein Scheitelchakra geöffnet und die Energie übertragen hat, die ich für meinen



Weg brauchte. Auch nach der Initiation ist er energetisch immer bei mir geblieben und hat mich auf dem spirituellen Weg geführt. Das geschah oft durch Träume oder Energien, die plötzlich aus dem offenen Raum, durch Bücher oder Statuen in mich eintraten.

Als Bodhisattva zu leben ist ein Erleuchtungsweg. Man muss als Bodhisattva nicht erleuchtet sein. Das Gelöbnis pflanzt den kleinen Samen der Erleuchtung in einen ein. Man muss diesen Samen jeden Tag gießen, hegen und pflegen, damit er sich zum Baum der Erleuchtung entwickeln kann. Darauf weist Tenzin Palmo ausdrücklich hin. In unserer westlichen Welt mit ihren vielen unspirituellen Energien verliert man den spirituellen Weg sehr schnell, wenn man sich nicht jeden Tag wieder darauf besinnt und seinen Geist spirituell einstellt. Ein guter Weg ist es jeden Tag das Bodhisattva-Gelöbnis zu wiederholen, sich als Bodhisattva zu visualisieren und allen Wesen Licht zu schicken.

Das Bodhisattva-Gelöbnis kann man auch vor dem Video eines erleuchteten Meisters ablegen. Dazu bietet uns Tenzin Palmo ihre Gelöbnis-Zeremonie an. Es können deutsche Untertitel eingestellt werden. Als ersten Schritt auf dem Bodhisattva-Weg sollte sich ein Bodhisattva an die fünf Gebote halten: nicht lügen, nicht stehlen, nicht töten, keine Rauschmittel und kein sexuelles Fehlverhalten. Der zweite Schritt ist es regelmäßig zu meditieren und auf seine Gedanken und Gefühle zu achten. Der dritte Schritt ist es dann jeden Tag eine gute Tat zu tun, sei es eine kleine oder eine große Tat. Auch kleine Taten können unser Herz öffnen und uns spirituell immer mehr in die Liebe bringen.

Wikipedia: „Das Bodhisattva-Gelübde umfasst in erster Linie, das Versprechen, alles zu tun, um die fühlenden Wesen aus dem Kreislauf bedingten Seins (Samsara) zu befreien. Das Bodhisattva-Gelübde ist ein häufig rezitierter Text im chinesischen und japanischen Buddhismus, insbesondere im Zen. Im tibetischen Buddhismus ist das Bodhisattva-Gelübde Grundlage für die Mahayana-Praxis.,,

### Bodhisattva-Gelübde im Zen

Die Lebewesen sind zahllos. Ich gelobe, sie alle zu befreien.  
Die Begierden sind unerschöpflich. Ich gelobe, sie alle zu beenden.  
Die Lehren sind grenzenlos. Ich gelobe, sie alle zu meistern.

Der Weg der Erleuchtung ist endlos. Ich gelobe, ihn zu vollenden.

### 30 Der schnelle Weg zur Erleuchtung

Es gibt viele Wege zur Erleuchtung. Es gibt einfache und komplizierte, langsame und schnelle, mühsame und leichte Wege zur Erleuchtung. Im tibetischen Buddhismus heißt es, dass der normale buddhistische Weg ein langsamer Weg zur Erleuchtung ist. Der normale buddhistische Weg besteht aus Meditation und Achtsamkeit auf die Gedanken. Er besteht aus dem achtfachen Pfad: aus der richtigen Erkenntnis (das spirituelle Ziel begreifen), dem richtigen Entschluss (das spirituelle Ziel wollen), der richtigen Rede (wie ein Buddha denken und sprechen), dem richtigen Handeln (wie ein Buddha handeln, aus der Ruhe und der Liebe heraus), dem richtigen Lebenserwerb (eine Lebensweise, die das spirituelle Wachstum unterstützt), der richtigen Anstrengung (sich um spirituellen Fortschritt bemühen, Selbstdisziplin, tägliche Übungen), der richtigen Achtsamkeit (auf die Gedanken und Gefühle, den Körper und den Geist, Gedanken und Handlungen transformieren, spirituell denken, spirituelle Eigenschaften wie innerer Frieden und umfassende Liebe üben) und der richtigen Meditation (so meditieren, dass man Samadhi/Erleuchtung erlangt).

Auf dem einfachen buddhistischen Weg kann man als Laie leben (in einem normalen weltlichen Alltag) oder als Mönch und Nonne. Dann beschäftigt man sich mit vielen Ritualen, liest die Schriften Buddhas und meditiert etwas. Auf diesem Weg braucht man normalerweise viele Leben zur Erleuchtung. Dafür ist dieser Weg auch einfach und leicht zu gehen. Die meisten Menschen im Westen gehen diesen Weg. Die Meisten leben als buddhistische Laien in einem weltlichen Leben. Spiritueller Fortschritt entsteht nur langsam. Der Hauptgewinn ist es ein friedliches und glückliches Leben zur erreichen. Wir verhalten uns positiv und ernten ein gutes Karma. Von Leben zu Leben werden wir glücklicher werden.

Der tibetische Buddhismus (Vajrayana) ist ein komplizierter, mühseliger, aber dafür schneller Weg zur Erleuchtung. Es wird gesagt, dass man auf diesem Weg in einem Leben zur Erleuchtung gelangen kann. Wie ist das möglich? Es ist dadurch möglich, dass man die Gefühle nicht wegdrängt, sondern sie zum Wachstum auf dem spirituellen Weg nutzt. Das ist die

Essenz des Tantrismus. Man kann an allen weltlichen Situationen spirituell wachsen, wenn man richtig damit umgeht. Man kann am Leid des Lebens wachsen. Man kann an Sex und Beziehungen wachsen. Man kann an Einsamkeit wachsen. Man kann Wut, Angst, Trauer und Sucht als Wege zur Erleuchtung nutzen. Auch Depressionen erweisen sich oft als ein schneller Weg ins Licht. Ich kann das selbst bestätigen. Ich war vor vierzig Jahren schwer depressiv. Dann habe ich ein halbes Jahr intensiv an meinen Gedanken gearbeitet. Und plötzlich brach ich das erste Mal zur Erleuchtung durch.

Die Grundidee des tantrischen Weges besteht darin, dass wir alle in uns die Buddhanatur, das Erleuchtungsbewusstsein haben. Wir alle haben in uns die Erleuchtungssenergie. Wir müssen sie nur freisetzen. Wir müssen die inneren Verspannungen auflösen und die Energieblockaden überwinden. Und das geht gut über intensive Gefühle. Wir springen in das Zentrum der Angst. Wir lösen die Wut durch umfassende Liebe auf. Wir überwinden alle weltlichen Süchte, indem wir uns auf die Sucht nach Erleuchtung, nach innerem Glück, konzentrieren. Alle Probleme und schwierigen Situationen auf der Welt haben das Potential uns schnell zur Erleuchtung zu bringen, wenn wir es schaffen alle unsere Gefühle und Gedanken spirituell zu transformieren. Dazu bietet der tibetische Buddhismus viele Techniken an. Allein in dem Buch „Die 84 Meister der Mahamudra“ werden sehr viele Techniken beschrieben.

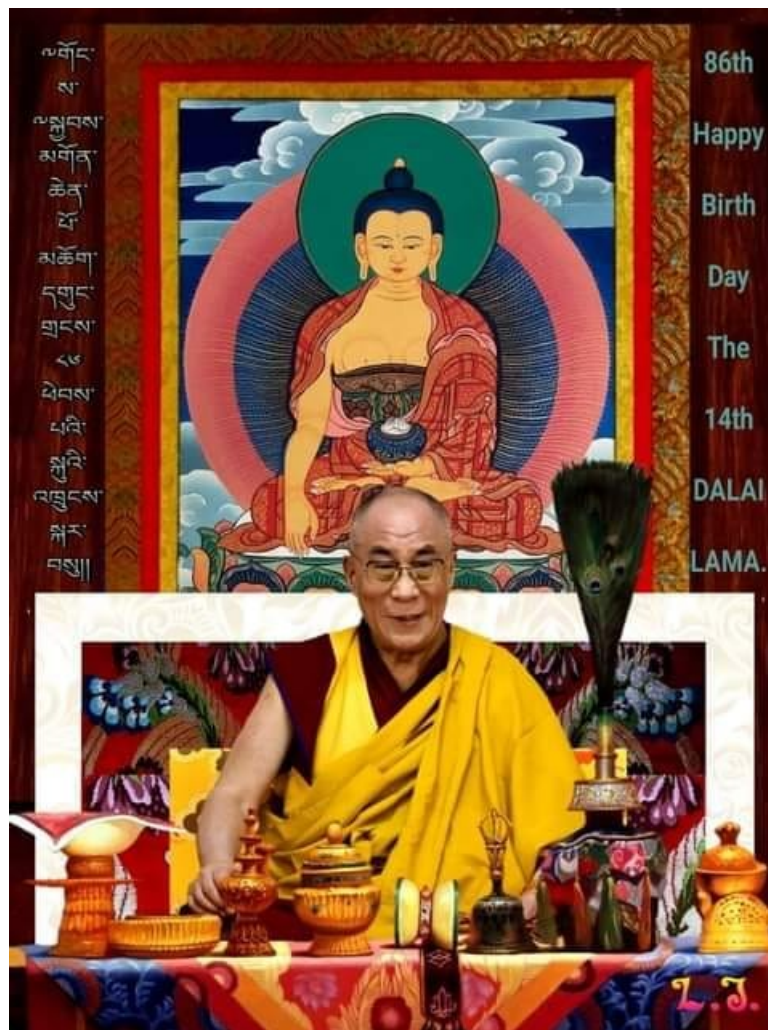
Die Basis des schnellen spirituellen Weges ist die genaue Beobachtung unserer Gedanken und Gefühle. Wir brauchen ein gutes Gespür für uns selbst, damit wir den täglichen Weg ins Licht finden. Wir dürfen uns nicht dogmatisch in den vielen Regeln des Buddhismus verfangen. Regeln sind etwas für Anfänger. Fortgeschrittene spirituelle Menschen besitzen so viel innere Weisheit, dass sie in jeder Situation ihren Weg ins Licht finden. Gut ist es einen erleuchteten Meister zu haben. Er kann uns helfen und die Augen öffnen. Er kann uns Erleuchtungsenergie übertragen und uns einen Geschmack von Erleuchtung vermitteln. Aber gehen müssen wir den Weg selbst. Wir müssen selbst Zielstrebigkeit, Weisheit und Selbstdisziplin entwickeln, damit wir unseren optimalen Weg zur Erleuchtung finden.

Schnell geht der Weg, wenn wir als abgeschiedener Yogi in der Ruhe leben. Deshalb wird es im tibetischen Buddhismus empfohlen einmal oder mehrmals ein Retreat zu machen. Wer nicht genug Selbstdisziplin dazu

hat, kann auch als Mönch oder Nonne leben. Auch das ist ein schneller spiritueller Weg, wenn wir einen erleuchteten Meister haben. In einem weltlichen Leben können wir insbesondere durch das Leid und die vielen Probleme schnell spirituell wachsen. Eine mir bekannte Frau hatte ein schwieriges Problem nach dem anderen. Sie hätte daran innerlich zerbrechen können, aber sie arbeitete hart an ihrem Geist und brach nach einigen Jahren dauerhaft zur Erleuchtung durch.

Gut ist es regelmäßig Yoga zu praktizieren. Allein dadurch konnte eine andere mir bekannte Frau ihre Erleuchtungsenergie aktivieren. Auch Sex habe ich als Erleuchtungsweg erfahren, wenn man ihn richtig mit einem passenden Partner oder einer Partnerin praktiziert. Das versteht aber kaum jemand. Die meisten Menschen kommen schneller zur Erleuchtung, wenn sie alleine leben. Man könnte sagen, je schwieriger das weltliche Leben ist, desto größer ist das Erleuchtungspotential. Aber es sollte auch nicht so schwierig sein, dass man keine Kraft mehr für den spirituellen Weg hat.

Nach Tenzin Palmo ist es der schnellste Weg sich als Buddha zu sehen. Dadurch erweckt man das innere Buddhapotential. Dazu gibt es im tibetischen Buddhismus den Gottheiten-Yoga (Vorbild-Yoga) und den Guru-Yoga (Meister-Yoga). Sich als Buddha zu sehen bedeutet nicht, dass man äußerlich die Form eines Buddhas annimmt, zum Beispiel viel isst und einen dicken Bauch bekommt. Oder man verkleidet sich als Buddha und zieht eine rote, gelbe oder schwarze Robe an. Schon besser ist es, wenn man es im Alltag übt, wie ein Buddha zu denken und sich wie ein Buddha zu verhalten. Aber auch das kann eine Ego Falle sein, wenn man nicht auch seine Mitmenschen als Buddhas und seine Welt als Reines Land sieht. Wenn man sich auf die richtige Weise mit einem Buddha oder einer tibetischen Gottheit identifiziert, dann erwacht spontan die Erleuchtungsenergie in einem. Das ist nicht einfach. Und deshalb hat man am besten einen erleuchteten Meister, der einem dabei hilft. Oder man besitzt genug eigene Weisheit, um den richtigen Weg zu finden. Letztlich kann gesagt werden, dass der schnellste Weg zur Erleuchtung darin besteht, dass man genau herausfindet, was für einen persönlich funktioniert und dann konsequent den persönlichen Weg ins Licht geht.



### **31 Reinkarnation eines Buddhas**

Dalai Lama: „Ein vollkommen erleuchteter Buddha wird nur noch wiedergeboren, um anderen beizustehen.“

Ein Buddha ist ein vollständig erleuchtetes Wesen. Ein Buddha hat das Ziel des Menschseins erreicht. Er lebt dauerhaft im Licht, im Glück, im Frieden, in der Wahrheit, in der Kraft und in der Liebe. Es gibt für ihn persönlich nichts mehr zu erreichen. Buddha nutzte deshalb die restlichen Jahre seines Lebens, um auch seinen Mitwesen den Weg der Befreiung vom Leid und des Lebens in der Glückseligkeit des Nirwanas zu zeigen. Er lehrte die vier Grundsätze Mitgefühl, Mitfreude, umfassende Güte und Gleichmut. Gleichmut bedeutet weder an dem Leid noch an dem Genuss des Lebens anzuhaften. Ein Buddha verweilt in der Ruhe und im Licht. Er genießt das erleuchtete Sein. Aber er hat auch ein offenes Herzchakra. Seine Liebe bringt ihn dazu auch allen seinen Mitwesen Frieden, Glück und Erleuchtung zu wünschen.

Es ist umstritten, was mit einem Buddha nach dem Tod geschieht. Buddha selbst hat sich dazu nicht geäußert. Er hat die Antwort offen gelassen. Denken wir selbst nach. Ein Buddha geht nach seinem Tod ins Parinirwana ein. Das Parinirwana kann man als das große Erlöschen verstehen. Das große Erlöschen kann man so begreifen, dass von einem Buddha nur noch seine Lehre und seine Sangha (Gemeinde) übrig bleiben. Aus meiner Sicht ist das aber ein großer Irrtum. Es erlöscht nur das Ego. Die Bewusstseinsenergie eines Buddhas bleibt bestehen. Nach meiner Erfahrung und der Erfahrung vieler Jenseitsreisender verschmilzt diese Bewusstseinsenergie mit dem umfassenden kosmischen Bewusstsein. Ein Buddha ruht nach seinem Tod im Jenseits im glückseligen Energiemeer. Gleichzeitig existiert er als eigenständiges Ich weiter. Er kann weiter handeln. Er kann sich entscheiden wieder auf die Erde zurückzukehren oder im Jenseits zu bleiben. Er kann auch vom Jenseits allen Menschen helfen, die sich geistig mit ihm verbinden und ihn um Hilfe bitten.

Im Hinduismus gibt es dafür das Bild des obersten Gottes Vishnu, der im Energiemeer (Milchmeer) auf der Kundalini-Schlange ruht. Er ist Person und das Absolute in einem. Ich habe das auch erfahren, als ich einmal durch eine Kundalini-Meditation ins höchste Paradies (Sathyaloka, der Ort der absoluten Wahrheit) aufstieg. Mein Ego löste sich auf und ich war eins mit allen. Und gleichzeitig gab es mich noch als eigenständiges und handlungsfähiges Ich. Es ist vergleichbar mit der Welle in einem Ozean. Die Welle ist Teil des Ozeans. Und gleichzeitig gibt es sie als eigenständige Form. Auch der Dalai Lama hat erklärt, dass ein Buddha als eigenständiges Bewusstsein im Jenseits weiterlebt. Das ist entscheidend für die Frage der Reinkarnation.

Nach der Lehre des tibetischen Buddhismus kann sich ein Buddha auf der Erde reinkarnieren. Es gibt dafür das Tulku-System. Ein Tulku ist ein wiedergeborener erleuchteter Meister. Er kann vollkommen erleuchtet sein (also ein Buddha) oder eine niedrigere Stufe der Erleuchtung erreicht haben. Jedenfalls kommt er auf die Erde, um seinen Mitmenschen zu helfen. Oft tritt er wieder in seine alte Stelle als spiritueller Lehrer ein. Er oder sie kann sich aber auch an einem anderen Ort wie zum Beispiel im Westen inkarnieren. Auch dafür gibt es viele Beispiele.

Es gibt mehrere Tulku-Linien im tibetischen Buddhismus. Mein Meister, der 14. Dalai Lama, verkörpert die Tulku-Linie der Dalai Lamas. Er wurde als Kind von einem Suchtrupp in Tibet gefunden, als Dalai Lama erzogen und dann zum Dalai Lama gekrönt. Er lehrt den Bodhisattva-Weg. Ein Bodhisattva verpflichtet sich zum Wohle aller Wesen immer wieder auf die Erde zu kommen. Andererseits hat der Dalai Lama auch erklärt, dass jede Reinkarnation neu über seinen Weg entscheiden kann. Man kann als Erleuchteter also auch entscheiden, im Jenseits zu bleiben. Man hat die freie Wahl. Aus meiner Sicht hat Buddha Sakyamuni entschieden im Jenseits zu bleiben. Er unterstützt aber mit seiner Energie jeden Menschen, der sich auf seine Statue konzentriert, seine Bücher liest und seiner Lehre folgt. Das habe ich selbst erfahren. Durch meine Buddhastatuen fühle ich mich mit Buddha energetisch verbunden. Aus Buddhabilddern und Büchern sprang manchmal deutlich erkennbar spirituelle Energie auf mich über. Ich glaube sogar, dass man Buddha um Hilfe bitten kann und dann Hilfe bekommt.

Wikipedia: „Ein Tulku ist im Vajrayana-Buddhismus ein buddhistischer Meister, den man als bewusste, vom Vorgänger selbst bestimmte Wiedergeburt (Reinkarnation) eines früheren Meisters identifiziert hat. Das chinesische Wort für Tulku ist huófó, was wörtlich „lebender Buddha“ bedeutet. Prominente Beispiele für Tulkus sind die Dalai Lamas, die Panchen Lamas, die Samding Dorje Phagmos, die Karmapas, Khyentses, die Zhabdrung Rinpoches und die Kongtruls.

Höhere Vajrayana-Praktizierende können als Tulku wiedergeboren werden, die Siddhis erreicht und das Bardo des Sterbens, das Bardo des Dharmata oder das Bardo des Werdens gemeistert haben. Die erste Tulku-Linie Tibets waren die Karmapas. Nachdem der erste Karmapa 1193 gestorben war, hatte ein Lama wiederkehrende Visionen von einem bestimmten Kind als seiner Wiedergeburt. Dieses Kind (geboren um 1205) wurde als zweiter Karmapa anerkannt und begann damit die tibetische Tulku-Tradition.

Pamela Logan skizziert den allgemeinen Ansatz zur Suche nach einem Nachfolger: „Wenn ein alter Tulku stirbt, kommt ein Komitee älterer Lamas zusammen, um die neue Reinkarnation zu finden. Die Gruppe kann bei ihrer Suche eine Reihe von Methoden anwenden. Zuerst wird sie wahrscheinlich nach einem Brief suchen, den der verstorbene Tulku hinterlassen hat und aus dem hervorgeht, wo er wiedergeboren werden

will. Sie werden die engen Freunde des Verstorbenen bitten, sich an alles zu erinnern, was er in seinen letzten Tagen gesagt hat, falls er Hinweise gegeben haben könnte. Oft wird ein Orakel konsultiert. Manchmal hat ein prominenter Lama einen Traum, der Details über das Haus des Kindes, die Eltern oder die geografischen Merkmale in der Nähe seines Hauses enthüllt.“

Kandidaten fallen ihrerseits dadurch auf, dass sie sich als Kinder selbst an ein früheres Leben erinnern und überraschende Details mitteilen; weiter zeigen sie besondere Fähigkeiten, wünschen die Klostersgelübde zu nehmen etc. In der Regel entscheidet ein hochgestellter Lama (oder mehrere Lamas) des betreffenden Klosters über die Anerkennung.

Tulkus müssen zwar in jedem Leben erneut in die Schule gehen und Kenntnisse erwerben, tun sich aber beim Erlernen geistiger Fähigkeiten sehr leicht oder besitzen sie bereits weitgehend von vornherein (Geistesruhe, meditative Fähigkeiten, Einsicht, andere besondere Fähigkeiten). Insgesamt gibt es zirka 1000 Tulkus. Je nach Art ihrer spirituellen Schwerpunktsetzung bezeichnet man diese Tulkus auch als Wiedergeburt eines bestimmten Bodhisattva; der Dalai Lama beispielsweise gilt als Verkörperung des Bodhisattva Avalokiteshvara, der unter anderem als Beschützer Tibets gesehen wird.,,

### **32 Was kann man beim Tod tun?**

Der letzte Gedanke entscheidet über den Ort der Wiedergeburt. Ein Yogi überträgt im Moment seines Todes sein Bewusstsein ins Paradies, in die kosmische Einheit oder entscheidet sich für ein bestimmtes nächstes Leben. Dafür gibt es verschiedene Techniken.

Wenn wir nach unserem Tod ins Paradies kommen möchten, dann brauchen wir ein Paradies-Mantra. Im Buddhismus visualisieren wir Buddha Amitabha über uns im Himmel im Paradies. Wir denken seinen Namen als Mantra, also „Om Amitabha“, „Namu Amida Butsu“ oder „Om Ami Deva Hrih“. Dann steigt unser Bewusstsein nach dem Tod durch unser Scheitelchakra ins Licht auf. Buddha Amitabha hat versprochen alle Menschen ins Paradies zu führen, die sich geistig mit ihm verbinden. Im Yoga haben wir die Wahl zwischen verschiedenen Göttern wie Shiva,



Krishna, Rama oder Vishnu. Sie führen uns nach Shivaloka oder Vaikuntha (dem Paradies von Vishnu).

Wenn wir spirituell fortgeschritten sind und bereits den Zustand des erleuchteten Seins kennen, dann können wir bei unserem Tod einfach unser Bewusstsein in die Einheit übertragen. Buddha lehrte es in die Löwenhaltung (Seitenlage mit dem Kopf auf der Hand und eine Hand auf der Hüfte) zu gehen, so die Kundalini-Energie zu aktivieren und dann den Geist zu beruhigen (die vier Stufen der Versenkung). Yogis setzten sich auch manchmal in den Meditationssitz und gehen vor dem Sterben in eine tiefe Meditation. Dadurch kommen sie in die Einheit und können dann mit einem kleinen Willensimpuls ihr Bewusstsein ganz in die Einheit übertragen. Sie gehen vom Licht ins Licht, vom Nirvana ins Parinirvana.

Unser Karma entscheidet über unser zukünftiges Leben. Wenn wir ein gutes zukünftiges Leben haben möchten, dann sollten wir in diesem Leben unseren Geist auf das Positive ausrichten, positiv denken und positiv handeln. Wir sollten gute Taten tun. Jede gute Tat verbessert unser Karma und löst schlechtes Karma auf. Am besten ist es als Bodhisattva (Karma-Yogi, Helfer aller Wesen) zu leben. Dann erhalten wir automatisch ein gutes Karma.

Fortgeschrittene Yogis können sich auch auf ihr zukünftiges Leben konzentrieren und so den Ort und die Art ihrer Wiedergeburt bestimmen. Was möchtest du in deinem zukünftigen Leben werden? Es ist gut sich bereits jetzt darüber klar zu sein. Wünsche können sich realisieren, wenn wir es ernsthaft wollen. Aus meinen früheren Leben kann ich klar erkennen, dass ich mich immer entsprechend meines Wunsches neu inkarniert habe.

Die einfachste Technik ist es zu einem erleuchteten Meister oder zu einem spirituellen Vorbild (Buddha, Shiva, Christus) zu beten. Wir denken den Namen des Meisters oder des Vorbildes mit Om davor als Mantra (zum Beispiel „Om Buddha, Om Amitabha, Om Namah Shivaya). Dann wird der Meister gut für einen sorgen. Das haben mir alle meine Meister versprochen. Wir können uns gelassen unserem Schicksal (dem Leben, unserem Karma) hingeben. Wir werden entsprechend unserem Karma dort hin geführt, wo es für uns richtig ist.

Ich habe vor einigen Jahren in einem geführten Traum von meinen Meistern das Wissen erhalten, wie man beim Tod in die Lichtbereiche im Jenseits und ins Paradies aufsteigt. Man muss den Geist stabilisieren. Wenn die Seele ruhig, gelassen und positiv durch die Sterbeprozesse geht, steigt sie ins Licht auf. Sogyal Rinpoche lehrte: „Halte deinen Geist rein. Verbinde dich mit deinem Meister oder deinem spirituellen Vorbild.“ Hilfreich ist ein Gebet oder ein Mantra. Ich bekam im Traum das Mantra „Ja“. Ich dachte es die ganze Zeit während meines Sterbens. Mein Bewusstsein erlosch. Und ich wachte im Licht wieder auf.

Der Dalai Lama vertritt die Zwei-Hände-Lehre. Die eine Hand ist die Hand des Meisters und die andere die Hand des Sterbenden. Der Sterbende muss die Hand des Meisters ergreifen, sich geistig mit ihm verbinden, an ihn denken, zu ihm beten oder ein Mantra sprechen. Dann spürt der Meister den Menschen über eine höhere Raumdimension und kann ihm spirituell helfen.

Möge uns allen das Sterben gelingen. Und das Leben auch. Denn beides hängt letztlich zusammen. So wie wir gelebt haben, so werden wir sterben. Das Bewusstsein, das wir während des Lebens entwickeln, entscheidet über unseren Tod. Wenn wir während des Lebens Eigenschaften wie innerer Frieden, Weisheit, Liebe und Selbstdisziplin entwickelt haben, werden wir diese Eigenschaften auch nach dem Tod und im nächsten Leben haben. Wenn wir als spiritueller Mensch gelebt haben, werden wir unsere Reise durch die nächsten Leben als spiritueller Mensch fortsetzen. Bis wir die Erleuchtung, das Ziel des Lebens, erreicht haben. Dann haben wir bei unserem Tod die freie Wahl.

Weiterführend:

[Wie es ist zu sterben - Das größte Geheimnis der Menschheit - Bernard Jakoby](#)