



Buddha-Orakel



[- Nils Horn -](#)

Was sagen dir die erleuchteten Meister heute? Überlege dir eine Zahl zwischen 1 und 64. Lies sie im Orakeltext nach. Du kannst über Google den [Zufallsgenererator](#)1 (64 und 1 einfügen) oder den [Zufallsgenerator](#) 2 (1 und 64 einfügen) anklicken. Du kannst dir einen Zufallsgenerator herunterladen von http://www.nosi.de/prg_losgenerator.html (über Download, öffnen und entpacken, auf 64 einstellen). Dazu brauchst du eventuell WinRar. Das Komprimierungsprogramm kannst du ebenfalls kostenlos über Google aus dem Internet herunterladen. Du kannst auch die Zahlen von 1 bis 64 auf kleine Zettel schreiben, sie mischen und dann eine Zahl ziehen.

Freude :-) Lachen :-))

Trauer :-(Leid :((

Verwirrung #-(- skeptisch :-/ Frage ?:-(- Beten :-0

Weisheit W:-)

Liebe :) Küsschen (Sex, Liebesglück) :*

Innerer oder äußerer Reichtum \$:-)

Yogi mit Bart :-# Faule Sau :-Q

Egoopfer X:-(- Egolosigkeit X:-(-) Buddha (:-)

**Zwerg (Sandkorn im Kosmos, ein Nichts, klein, unwichtig)
<:-)**

Der Weg der Ruhe O (:-) O lachender Buddha (:-))

Karma-Yogi (Bodhisattva, Buddha der Liebe) **(:-)**

Vollendung (Sieg) O *(:-))* O

1. Abgeschiedenheit O :- (O

Es gibt drei Wege zur Entwicklung des inneren Glücks. Es gibt den Weg des spirituellen Übens (Yoga, Meditation, Lesen, Gehen). Es gibt den Weg der umfassenden Liebe (Karma-Yoga, Gutes tun). Und es gibt den Weg der Ruhe (in der Ruhe leben, Abgeschiedenheit).

Der Hauptweg zum inneren Glück ist die Ruhe. Die Essenz eines Buddhas ist die innere Abgeschiedenheit. Ein Buddha verankert seine Seele in der Transzendenz, in der Ruhe, in der Leere (im egolosen Nichts), in der Einheit des Kosmos (kosmischen Bewusstsein). Hilfreich für die innere Abgeschiedenheit ist die äußere Abgeschiedenheit.

Der große Weg der Abgeschiedenheit ist es als Yogi zu leben. Der kleine Weg der Abgeschiedenheit ist es jeden Tag eine bestimmte Zeit alleine zu sein, über sich nachzudenken und spirituelle Übungen zu machen (Meditation, Mantras, Lesen, Gehen, Yoga). In einer Gruppe kann man dadurch abgeschieden sein, dass man unauffällig am Rand sitzt, sich kleiner (unbedeutender) als seine Mitmenschen sieht, schweigt oder nur das Notwendige redet (Mauna), in seiner Glücksenergie ruht (wie ein Buddha) oder seine Mitmenschen mit ihrer eigenen Psyche beschäftigt (wie ein spiritueller Meister). Ein spiritueller Meister sieht sich in allen seinen Mitmenschen und bleibt dadurch in seinem Zentrum (in der Ruhe, im Nichts, in der Liebe).

Wer abgeschieden lebt und spirituell übt, wächst fünfmal so schnell wie andere Menschen zur Erleuchtung. Diese Tatsache ist eine große Gnade für alle Singles. Man kann aber auch mit einem Partner zusammen den Weg der Ruhe gehen. Die meisten Menschen in der heutigen Zeit fliehen die Ruhe. Sie fliehen vor dem inneren Glück.

Nutze jede Möglichkeit der Ruhe, die dir das Leben bietet. Geh durch die unangenehmen Gefühle der Langeweile und der Trauer hindurch und gelange dadurch ins Licht (in ein Leben in Gott). Mache deine spirituellen Übungen. Gelingen.

Durch Leid ins Licht = Der heilige Ägidius war ein christlicher Yogi (Wüstenvater), der im 7. Jahrhundert als Einsiedler in einem Wald in Südfrankreich lebte. Er ging den Weg seiner inneren Weisheit und wird deshalb meistens mit einem Buch dargestellt.

Manchmal sehen wir ihn auch mit einer Hirschkuh. Die Hirschkuh hatte sich mit dem heiligen Ägidius im Laufe der Jahre angefreundet. Als sie eines Tages von Jägern verfolgt wurde, rettete sie sich in die Hütte des Einsiedlers. Der heilige Ägidius stellte sich schützend vor sie.

Die Jäger versuchten die Hirschkuh trotzdem zu töten. Aber der Pfeil traf nicht die Hirschkuh, sondern in das Bein des heiligen Ägidius. Die Jäger entschuldigten sich und wollten den Pfeil entfernen. Aber Ägidius bat Gott, dass er sein Leben lang die Wunde behalten dürfe. Er wollte sein Leid, das hier symbolisch für den Schmerz der Einsamkeit steht, nicht verdrängen, sondern daran ins Licht wachsen.

Das Paradies

Ich treffe mein Reh
und spreche mit ihm.
Der Zaunkönig
nistet über meinem Fenster.

Die gelben Blumen im Garten
fangen an zu blühen.

Die Sonne scheint.
Im Radio spielt gute Musik.

Meine Freunde im Internetforum
diskutieren über Gott und die Welt.
Alles ist gut so wie es ist.
Ich bin richtig in meinem Leben.

Durch mein inneres Glück
erhebe ich mich über das Leid der Einsamkeit.
Ich lebe in der Einheit des Kosmos
und als Helfer allen Wesen.

2. Ein goldener Buddha **○ (:-) ○**

Stell dir über deinem Scheitelchakra am Himmel eine große Sonne vor. In der Sonne sitzt ein goldener Buddha. Seine Hände liegen im Schoß übereinander. Die Daumenspitzen berühren sich. Der Buddha bist du. Denke als Mantra: "Om goldener Buddha im Himmel. Om alle erleuchteten Meister. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg." Vorwärts. Gelingen.

Shinran heiratet = Shinran ist der Begründer des japanischen Amitabha-Buddhismus (Shin-Buddhismus). Er wurde 1173 in Japan geboren. Nach zwanzig Jahren als Mönch stellte er fest, dass er auf seinem spirituellen Weg nicht vorankam. Er machte keine Fortschritte. Er war durch seine starke Sehnsucht nach einer Beziehung blockiert.

Shinran verließ das Kloster und zog sich in einen kleinen Tempel zurück. Dort erschien ihm die Göttin Kuan Yin (Quan Yin). Kuan Yin ist eine handelnde Form des goldenen Buddhas Amitabha. Amitabha ist der meditierende Yogi und Kuan Yin ist die aktiv helfende Göttin der Liebe (Karma-Yogini). Um optimal auf dem spirituellen Weg zu wachsen, sollten wir den Weg der Ruhe (Yoga, Meditation) und den Weg der umfassenden Liebe gleichzeitig im persönlich richtigen Verhältnis praktizieren.

Die Göttin Kuan Yin sprach zu Shinran: "Du musst etwas Schönheit in dein Leben bringen. Suche dir eine Frau. Arbeite als spiritueller Lehrer zum Wohle aller Wesen." Shinran ging zu dem erleuchteten Meister Honen und erlernte bei ihm sechs Jahre lang die Amitabha-Meditation. Dann suchte er sich eine Frau und lebte mit ihr auf einem abgeschiedenen Bauerhof. Seine Frau hieß Eshin-Ni. Sie bekamen sieben Kinder. Shinran konnte seine spirituelle Blockade auflösen und gelangte zur Erleuchtung.

Der spirituelle Kongress

Nils sieht seine Aufgabe darin, an einer positiven und wissenschaftlichen Spiritualität mitzuwirken. Im Februar 2003 führten ihn seine Meister in einem Traum auf einen spirituellen Kongress. Es ging um das Ziel einer glücklichen Welt und um die Zusammenarbeit aller Religionen. Auf dem Podium saßen ein Weißer, ein Schwarzer, ein Indianerhäuptling, ein indischer Yogi, ein japanischer Zen-Meister und ein christlicher Heiliger.

Der Saal war voll. Viele Menschen hatten Interesse an dieser Veranstaltung. Nils ging mit seinem Sohn zu dem Kongress. Sein Sohn nahm im Saal Platz und Nils setzte sich mit auf das Podium. Auch seine Lehre der Verbindung von Glücksforschung, umfassender Liebe und Spiritualität ist wichtig für den Aufbau einer glücklichen Welt. Mögen wir alle goldene Buddhas werden und die Erde in einen Glücksbereich verwandeln. Möge es viele verschiedene Buddhas auf der Welt geben und alle gemeinsam ein goldenes Zeitalter erreichen.

Nils: In einem Atheistenforum bekam ich übrigens gerade ein schönes Kompliment: "Das ist der Yogi von Utopia. Sehr nett, aber ein wenig esoterisch. Schön, dass er hier reingefunden hat. Ich finde "Yogi" sehr sympathisch. Wenn alle religiösen Menschen so wären wie Yogi, dann bräuchte es weder diese Kampagne noch irgendeine Religionskritik."

3. Fünf Freuden :-) :-) :-) :-) :-)

Gehe deinen Weg mit Freude. Was brauchst du, um dich wohl zu fühlen? Siege durch den Weg der Freude. Es gibt fünf Freuden auf dem spirituellen Weg: etwas Genuß (Essen, Trinken), etwas Geselligkeit (Gespräch, Internet), etwas Gemächlichkeit (in der eigenen Geschwindigkeit voran, Gemütlichkeit), etwas Schönheit (Musik, Blumen, Bilder) und etwas Lustprinzip (der inneren Freude folgen).

Wenn die Freude auf dem spirituellen Weg im richtigen Maß (nicht zuviel und nicht zuwenig) gelebt wird, verhilft sie einem Menschen zum spirituellen Sieg. "Mein Weg der Freude ist ..." Vorwärts. Gelingen.

Die Blume der Freude = Der heilige Antonius ist der Begründer des christlichen Yoga. Er lebte im dritten Jahrhundert in Ägypten. Als junger Mann hatte er in einer Kirche eine Vision. Aus dem leeren Raum heraus sprach eine Stimme zu ihm: "Willst du glücklich werden, dann ziehe in die Wüste." Antonius wurde ein Yogi, durchlebte viele Reinigungskrisen und erreichte nach einigen Jahren die Erleuchtung.

Seine spirituelle Verwirklichung sprach sich schnell herum, und bald übten um ihn herum tausende von anderen christlichen Yogis. Manche übten alleine und manche in einer Gruppe.

Wichtig war, dass sowohl die Yogis (Einsiedler) als auch die Mönche und Nonnen (in einer Gruppe Lebende) einen erleuchteten Meister hatten. Ohne einen erleuchteten Meister können nur wenige Menschen den Weg ins Licht finden. Die ersten Wüstenyogis hatten einen erleuchteten Meister, den heiligen Antonius. Deshalb gelangten viele von ihnen zur Erleuchtung (Heiligkeit).

Spannend am heiligen Antonius ist die Tatsache, dass er bei seinem Yogaweg in Kontakt mit seinen früheren Leben kam. Im Christentum wurde später die Lehre von der Wiedergeburt weitgehend abgelehnt. Die frühen Christen und auch der heilige Antonius glaubten an die Wiedergeburt. Erst als der heilige Antonius alle Verspannungen aus seinen früheren Leben aufgelöst hatte, brach er zur Erleuchtung durch.

In den Texten heißt es, dass er viele Fresssituationen aus früheren Leben noch einmal durchleben musste. Es tauchten in seinem Geist wilde Tiere auf, die ihn mit ihren Zähnen zerrissen. Auch mit seiner Sexanhaftung hatte er stark zu ringen. Es erschien ihm "der Dämon der Unzucht" und versuchte ihn. Mit der Kraft seines Glaubens und seiner Gebete (Mantras) siegte er über seine sexuellen Wünsche. Daraufhin entstand ein wunderbarer Lichtglanz, der alle seine inneren Teufel in die Flucht jagte.

Der wichtigste Grundsatz des heiligen Antonius lautete: "Setz dich in deine Hütte, und deine Hütte wird dich alles lehren." Erspüre von innen heraus den für dich richtigen Weg des täglichen Übens. Was löst deine inneren Verspannungen auf? Wie kannst du deine Ängste und Süchte überwinden? Welche Übungen bringen dich am besten ins Licht?

Sein zweiter Grundsatz war: "Manche Yogis brauchen in ihrer Hütte eine Blume, und manche brauchen keine Blume." Wer jeden Tag etwas Freude auf seinem Weg braucht, sollte sich die Freude geben. Wer genug Freude hat, kann ewig seinen spirituellen Weg gehen. Zuviel Freude macht den

Geist süchtig nach den Dingen des äußeren Leben. Aber etwas Freude öffnet das Herz und bringt die Liebe zum fließen.

4. Kleine Schritte <:-)

Kleine siegen mit kleinen Schritten, Geschick und Ausdauer. Mit kleinen Schritten voran. Gelingen.

Depression als Hölle = Bei seiner Jenseitsreise erfuhr der erleuchtete Yogi Muktananda, dass das Reich der Dunkelheit aus zwei verschiedenen Welten besteht. Die eine Welt ist die Hölle der aggressiven Wesen und die andere die Hölle der depressiven Wesen. Beide Höllen sind Leidwelten, aber die Welt der depressiven Seelen empfand Muktananda als besonders schrecklich. Nach seiner Rückkehr musste er sich drei Tage lang davon erholen.

Auch nach der Erfahrung von Nils ist der Zustand der Depression die schrecklichste Hölle. Nils war im Alter von einunddreißig Jahren nach seinem Examen ein Jahr schwer depressiv. Er befreite sich durch seine spirituellen Übungen daraus und erfuhr anschließend kurz die Erleuchtung. Diese beiden entgegengesetzten Bewusstseinszustände empfand er als sehr treffend durch die Worte Hölle und Himmel beschrieben. Nils wurde danach klar, dass der Sinn des Lebens darin besteht Depressionen zu vermeiden und die Erleuchtung zu erstreben.

Depressionen sind ein Gefängnis, dass man sich selber macht. Muktananda sah an diesem Ort in der Astralwelt keine Wächter. Die Seelen waren durch ihre eigenen negativen Gedanken in der Welt der Dunkelheit gefangen. Wenn man erst einmal in den Zustand einer schweren chronischen Depression geraten ist, ist es schwer sich daraus zu befreien. Man ist erstens sehr kraftlos und zweitens voller selbstschädigender Gedanken. Selbst wenn man die Kraft hätte aus der Depression herauszugehen, so würde man sich doch immer wieder durch seine eigenen Gedanken entmutigen.

Nils konnte seine eigene Depression nur durch den Weg der kleinen Schritte unter äußerster innerer Anstrengung überwinden. Jeden Tag machte er drei kleine Schritte aus seiner Depression heraus und fiel zwei Schritte wieder zurück. Aber Nils ist ein Mensch mit Ausdauer und Selbstdisziplin. Deshalb gelang es ihm nach einem halben Jahr beständiger Arbeit an seinen negativen Gedanken die Depression zu überwinden. Eine große Hilfe waren die täglichen Körperübungen (Spazierengehen, Yoga) und das Lesen in spirituellen Büchern.

5. Selbstverwirklichung O *(:-))* O

Verwirkliche dich selbst! Was ist der Weg deiner Selbstverwirklichung? Was willst du in der Tiefe deiner Seele erreichen? Was sind deine wirklichen Lebensziele? Spüre genau in dich hinein. Was sagt deine innere Weisheit? Geh den Weg deiner inneren Wahrheit. Deine innere Wahrheit führt dich zu deinem wahren Selbst.

Wer den Weg seiner Selbstverwirklichung geht, ist in der Tiefe seiner Seele in Übereinstimmung mit sich selbst. Er hat das Gefühl auf dem richtigen Weg zu sein. Er fühlt sich gut mit sich und seinem Leben. Wenn sein Weg richtig ist, dann entstehen in ihm immer mehr Liebe, Frieden, Freude und Glück. Eines Tages lebt er ganz im Licht. Seine Seele ist von allen Verletzungen (Verspannungen, Fehleinstellungen) geheilt und er kann als Heiliger (Buddha) für das Heil aller Wesen arbeiten. Bist du auf dem für dich richtigen Lebensweg?

Der Perfektionist = Patrul Rinpoche lebte von 1808 bis 1887 in Tibet. In seiner Jugend war er ein Perfektionist. Er lernte bei vielen spirituellen Meistern seiner Zeit und versuchte, ihre Lehren perfekt umzusetzen.

Eines Tages traf er den undogmatischen Meister Doe Kyentse, der ihn zu Boden schmiss und beschimpfte: "Du hältst dich für einen ganz klugen Mönch. In Wirklichkeit hast du noch nichts begriffen. Du bist ein Nichts, eine spirituelle Ameise, ein alter Hund." Das war zu viel für den ehrgeizigen Patrul. Vollständig geschockt, ließ er seinen ganzen Perfektionismus los.

Er nahm die Aussage des Meisters ernst, visualisierte sich als alten Hund und brach spontan zur Erleuchtung durch. Er gab seine Klosterkarriere auf, nannte sich "Alter Hund" und wanderte als freier Yogi durch das Land. Er lebte genau sich selbst. Seiner inneren Natur entsprach es, als abgeschiedener Yogi zu leben. Wer genau seiner inneren Natur folgt, lebt sehr entspannt und kann dadurch gut seine Erleuchtungsenergie bewahren.

Patrul Rinpoche praktizierte das große Nichtstun und das kleine Tun. Das kleine Tun bestand darin dort, wo er in seinem Land gebraucht wurde, kreativ zu helfen. Er reiste als unauffälliger erleuchteter Meister durch das Land. Er gab sich nur zu erkennen, wenn es notwendig war. Als Hauptlehre praktizierte er die Amitabha-Meditation. Er verband sich jeden Tag mit dem Buddha Amitabha im Himmel. Er bestimmte den Zeitpunkt seines Todes selbst. Als er genug gelebt hatte, setzte er sich im Winter draußen in den Schnee, rezitierte das Amitabha-Mantra und verließ als Seele durch das Scheitelchakra seinen Körper. Der Körper starb kurze Zeit darauf.

Für den kleinen Yogi Nils ist Patrul Rinpoche ein großes Vorbild. Neben dem Dalai Lama ist er sein buddhistischer Hauptmeister. In dem Buch "Tibetische Weisheitsgeschichten" von Surya Das werden viele humorvolle Episoden aus dem Leben Patrul Rinpoches beschrieben, die Nils sehr inspiriert haben.

Im Januar 2005 segnete Patrul Rinpoche Nils mit einer Vision. Eines Abends kam plötzlich ein starker Energiestrahle aus dem Buch von Patrul Rinpoche (Die Worte meines vollendeten Lehrers). Der Lichtstrahl ging vom Bücherregal aus direkt in Nils ein. Nachts erblickte Nils dann im Traum eine große Schlange, die ihn in sein Scheitelchakra biss. Das Scheitelchakra ist das Haupteingangstor für die Energie des goldenen Buddhas Amitabha. Es verbindet die Seele mit dem Himmel.

6. Schwierigkeiten !! :- (!!

Schwierigkeiten. Es gibt etwas Leid in deinem Leben. Verbinde dich mit den erleuchteten Meistern. Fließe flexibel durch die Situation. Folge konsequent deiner inneren Weisheit (dem Gefühl der Richtigkeit). Stabilisiere deinen Geist durch Yoga, Meditation und positives Denken. Stopp deine negativen Gedanken. Denk ein positives Mantra (wiederhole in Gedanken einen positiven Satz). Veranker dich im Licht (in Gott). Tanze mit dem Chaos des Lebens. Optimismus. Gelingen! Alles geht gut.

Der Kampf mit der Beziehungssucht = Augustinus (354-430) ist der gemeinsame Kirchenvater der katholischen und der evangelischen Kirche. Er lehrte den Weg des Vertrauens auf die göttliche Gnade. Sein Vater war ein lebensfroher Heide und seine Mutter eine strenge Christin. In seiner Jugend folgte Augustinus eher dem Vater. Mit 16 lernte er seine erste Freundin kennen. Er lebte unverheiratet mit ihr zusammen und bekam einen Sohn. Augustinus studierte und wurde nach seinem Studium Rhetorikprofessor.

Als er einmal verzweifelt über den Sinn des Lebens nachdachte, hörte er plötzlich eine Kinderstimme rufen: "Nimm und lies!" Vor ihm auf dem Tisch lag eine Bibel. Er verwendete sie als Orakelbuch und schlug intuitiv eine Seite auf. Sein Blick fiel auf einen Satz des Apostel Paulus: "Das wahre Leben besteht nicht aus Sex und Saufen, sondern aus dem Wandeln im Licht Christi!" Augustinus folgte dem Orakel und sagt damit allen Christen, dass es in Ordnung ist Orakel zu befragen, wenn sie auf christlichen Grundsätzen beruhen.

Augustinus trennte sich von seiner Freundin, gab seinen Beruf auf und wurde im Alter von 32 Jahren ein christlicher Einsiedler. Mit Freunden gründete er eine spirituelle Übungsgemeinschaft. Die Zeit des Rückzugs dauerte aber nicht lange. Einige Jahre später wählten ihn die Christen der Stadt Hippo (Algerien) zum Bischof. Sie brauchten dringend einen guten Prediger, der die Christen einigen und ihre Gegner rhetorisch besiegen konnte.

Als Einsiedler war Augustinus einige Male kurz zur Erleuchtung durchgedrungen. Er tat daraufhin seinen berühmten Ausspruch: "Ruhelos ist das Herz, bis es ruht in Gott." Die dauerhafte Erleuchtung erreichte Augustinus nicht und litt deshalb sehr unter seiner inneren Zerrissenheit. Er konnte die Sehnsucht nach seiner Freundin nicht überwinden. Er wusste keinen anderen Ausweg für sich, als seine Sexualität stark zu verdrängen. Er kannte nicht den Weg der sensiblen Auflösung von sexuellen Anhaftungen. Er beschehrte dem Christentum eine mehr als tausendjährige Sexualneurose, die erst Martin Luther mit dem Satz auflöste: "In der Woche zwier, schadet weder dir noch mir."

Die Verdrängung von sexuellen Wünschen und Beziehungssüchten ist ein großes Problem auf dem spirituellen Weg. Wer etwas verdrängt, verspannt sich innerlich. Die Verspannungen blockieren dann die Erleuchtung. Der Yogi kommt auf dem Weg des inneren Glücks nicht voran.

Man kann sich innerlich dadurch verspannen, dass man die weltlichen Wünsche zu groß werden lässt. Und man kann sich dadurch verspannen, dass man sie innerlich verdrängt. Ein Yogi muss das Kunststück vollbringen, seine Beziehungswünsche weder zu verdrängen, noch sie zu stark zu leben.

Wenn man die weltlichen Wünsche jeden Tag stark lebt, bildet sich im Geist ein Suchtband. Es zieht den Menschen immer wieder in die Anhaftung und aus dem inneren Frieden heraus. Ein Yogi muss seine inneren Suchtbänder so klein werden lassen, dass er sie gut kontrollieren kann. Er muss die weltlichen Genüsse im richtigen Moment und im richtigen Maß leben. Überwiegend sollte er im suchtslosen Sein ruhen.

Es gibt viele Geschichten von Yogis, die hart mit ihren Beziehungssüchten kämpften. Der heilige Benedikt wälzte sich in Dornenbüschen. Buddha konnte die vielen attraktiven Frauen in seinem Geist nur durch die Erdungsgeste bezwingen. Er streckte während der Meditation eine Hand zur Erde und opferte sich in seinen spirituellen Weg. Dann ließ er die Suchtgedanken in seinen Geist sich frei austoben. Nach einiger Zeit kamen sie von alleine zur Ruhe. Und plötzlich entstand inneres Glück.

Nils besitzt einen Dreistufenweg zur Überwindung von geistigen Anhaftungen. Zuerst denkt er gründlich nach, findet einen hilfreichen Gedanken und opfert sein Ego. Dann läßt er seine Gedanken und Gefühle kommen und gehen, wie sie wollen. Und dann entsteht von alleine irgendwann inneres Glück. Wenn das innere Glück kommt, sind die Süchte besiegt.

Nils behilft sich außerdem oft mit tantrischen Visualisierungen. Wenn seine Beziehungssehnsucht zu groß wird, visualisiert er sich in einer liebevollen Umarmung. Er verschmilzt mit seiner geistigen Partnerin und löst sich zum Schluss in die Einheit des Kosmos auf. Manchmal rettet er sich auch durch das Fernsehen, durch Süßigkeiten und durch lange Waldspaziergänge.

7. Der Siegerweg **W:-))**

Dein Weg ist schwierig, aber du wirst siegen. Du besitzt ein gutes inneres Gespür für den richtigen Weg. Der Kosmos macht dir heute das Geschenk des Gelingens. Stelle dir drei Fragen: Was sind deine Ziele? Was sind deine Gegner (innere oder äußere Hindernisse)? Auf welchem Weg kannst du deine Ziele erreichen?

Bitte die erleuchteten Meister (Buddhas) um Führung und Hilfe. Und geh dann voller Vertrauen und im ständigen Kontakt mit deiner inneren Weisheit (Richtigkeit) deinen Weg. Denke das Mantra: "Mein Siegerweg ist ..."

Die Siegerin = Uma Shankarananda ist eine deutsche Yogini, die im Himalaya lebt. Sie wurde 1936 als Rose Schmitt in Deutschland geboren und arbeitete als Künstlerin. Als junge Frau hörte sie von Swami Shivananda. Sie reiste zu ihm nach Indien und war begeistert von seiner Persönlichkeit und seiner spirituellen Lehre. Sie blieb sieben Jahre lang in seinem Ashram.

1963 starb Swami Shivananda. Uma Shankarananda verließ den Ashram und zog als Yogini in eine Höhle in der Nähe von Rishikesh. Sie lebte 21 Jahre in ihrer Höhle, praktizierte intensiv und erreichte die Erleuchtung. Nach ihrer Erleuchtung zog sie in ein abgeschiedenes indisches Dorf und lebt dort jetzt als Bäuerin. Ihre große Liebe gilt ihren Hunden. Ihren Karma-Yogaweg realisierte sie als Hundeyogini.

Bekannt wurde sie in Deutschland im Jahre 2003 durch das Buch von Annelie Tacke "Eremitin im Himalaya" (Herder Verlag). Die Autorin hat Uma in Indien besucht und sich mit ihr über ihr Leben unterhalten. Insbesondere fragte sie Uma, was sie im Nachhinein betrachtet in ihrem Leben anders gemacht hätte. Uma antwortete, dass der Weg der Erleuchtung für sie genau richtig war. Nur hätte sie in der Anfangszeit viel zu extrem praktiziert. Sie hätte sich nicht so kasteien müssen.

Der mittlere Weg = Der kleine Yogi Nils geht einen mittleren spirituellen Weg. Aus einer Mail an Gabi: "Du fragst mich, was ich als Yogi so den ganzen Tag mache. Ich liege faul bis ca. 11.30 Uhr im Bett. Dann stehe ich langsam auf und spiele etwas mit dem Computer. Dann gehe ich eine Stunde durch den Wald. Dann esse ich etwas Schönes.

Nach dem Essen ruhe ich mich erstmal drei Stunden von meinem anstrengenden Tagesablauf aus. Ich meditiere im Liegen auf meinem Bett. So gegen 20 Uhr stehe ich wieder auf und sehe zwei Stunden fern. Danach wander ich noch eine Stunde auf meinem zweiten Lieblingsweg durch den Wald. Dabei treffe ich oft meine Freunde die Wildschweine und rede mit ihnen. Sie sind genauso faule Säue wie ich. Wir verstehen uns gut. Sie haben ihr Dharma und ich habe mein Dharma.

Mein Leben gefällt mir eigentlich ganz gut. Es hört sich alles ziemlich locker an, wenn es nicht zwei Probleme gebe. Erstens bin ich nicht gerne alleine. Ich hätte lieber von morgens bis abends Sex als den ganzen Tag zu meditieren. Das zweite Problem sind die ständigen Reinigungsprozesse auf dem Yogaweg. Ich kriege jeden Tag meine "Krise". Dann esse ich viele Süßigkeiten, sehe fern oder gehe spazieren. Hilfreich ist es auch Emails zu schreiben wie jetzt. Zusammenfassend kann ich sagen, dass es "hart" ist als Yogi zu leben, aber ich hoffe, dass ich irgendwann erleuchtet und dauerhaft glücklich bin.

Kann man so spirituell siegen? Ja, wenn man zu Beginn seines Yogaweges eine spirituelle Einweihung (Energieerweckung, Darshan) erhält, sich jeden Tag mit den erleuchteten Meistern verbindet und beständig auf die Effektivität der spirituellen Übungen achtet. Auch der mittlere spirituelle Weg ist ein Siegerweg, wenn er konsequent aus den Elementen viel Ruhe, effektives Üben und umfassende Liebe aufgebaut wird."

8. Beziehungskarte :* + :*

Eine gute Beziehung. Gelingen! Welche deiner Beziehungen zu anderen Menschen meint diese Karte heute? Lebe positive Beziehungen zu deinen Mitmenschen. Sende einem Menschen Licht. Schicke ihm einen positiven Satz. Denke den Satz mehrmals als Mantra. Was ist heute dein positiver Satz? "Ich sende Licht zu ... Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben. Om alle

erleuchteten Meister. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg. Möge mein Verhältnis zu meinen Mitmenschen voller Glück, Frieden und Liebe sein."

Eine glückliche Beziehung = Anathapindika war ein Schüler von Buddha. Er war ein reicher Kaufmann, er war verheiratet und er hatte vier Kinder. Buddha zeigte Anathapindika den Weg einer glücklichen Beziehung.

Eine glückliche Beziehung entsteht dann, wenn wir unsere Beziehung mit Weisheit gestalten. Wir sollten unsere Beziehung so leben, dass beide Partner in ihrem inneren Glück wachsen. Zwei Menschen in einer Beziehung können sich auf dem Weg des inneren Glücks sehr unterstützen. Sie können ein positives und spirituelles Klima in ihrer Beziehung pflegen. Sie können Tantra-Yoga praktizieren und sich durch die Energie der Liebe körperlich und seelisch heilen.

Wir sollten uns jeden Tag mit den erleuchteten Meistern verbinden und sie um Führung und Hilfe auf unserem Weg bitten. Wir sollten jeden Tag die Eigenschaften Weisheit, Frieden, Selbstdisziplin und umfassende Liebe praktizieren. Wir sollten so leben, dass wir nach dem Tod ins Paradies (in einen Buddhabereich) gelangen.

Das Zentrum einer glücklichen Beziehung ist das positive Denken. Wir sollten nie schlecht von unserem Partner denken oder schlecht von ihm reden. Wir sollten ihn vielmehr grundsätzlich als zukünftigen Buddha (Heiligen) sehen. Wir sollten ein gutes spirituelles Team sein. Wir sollten aus dem Sein und dem Geben heraus leben.

Die Suche nach dem großen Glück

Sagt eine Po-Backe zur anderen: "Was ist das eigentlich für eine Scheiße, die da zwischen uns passiert."

In einer Diskothek lernte Nils 1971 Evelyn kennen. Evelyn hatte blonde Haare und einen großen Busen. Nils achtete damals bei Frauen eher auf die äußeren als auf die inneren Werte. Und von den äußeren Werten her gesehen gefiel Evelyn ihm sehr gut.

Evelyn war auf der Suche nach dem großen Glück in einer Beziehung. Sie war auf der Suche nach ihrem Traummann. Für einige Zeit hatte sie die Idee, dass Nils dieser Traummann wäre. Nils hat sich auch redlich bemüht. Aber auf die Dauer war er doch etwas überfordert, was Evelyns Vorstellungen von einer perfekten Beziehung anbelangte. Wir können es kaum glauben, aber Nils hatte auch einige Fehler. Insbesondere war er etwas unachtsam in äußeren Dingen. Das hat Evelyn auf die Dauer ziemlich genervt.

Evelyn machte eine Ausbildung zur Fremdsprachenkorrespondentin. Sie stammte aus einem schwierigen Elternhaus. Ihre Eltern hatten sich viel gestritten. Sie sehnte sich nach Liebe, Zärtlichkeit und Geborgenheit. Sie hoffte bei Nils das Glück zu finden, das sie in ihrem Elternhaus vermißt hatte und dass sie auch aus sich selbst heraus alleine nicht besaß.

Evelyn besuchte Nils oft in seiner Wohngemeinschaft. Sie gingen zusammen tanzen. Sie redeten viel und waren zärtlich zueinander. Sie lernten immer besser ihre Körper kennen. Nach einem halben Jahr hatten sie das erste Mal Sex. Und dann immer wieder und immer öfter.

Sie schrieben einander viele Liebesbriefe. Ein besonders schöner Satz von Evelyn lautete: "Das Leben ist wie ein tiefer Strom. Jeder versucht sich über Wasser zu halten. Mancher treibt alleine. Und ein anderer hat jemanden, an dem er sich festhalten kann. Und der sich auch an ihm festhalten kann. Das ist ein großes Geschenk."

Im ersten Jahr waren Evelyn und Nils noch sehr verliebt. Das ist normal. Im zweiten Jahr waren sie nicht mehr ganz so stark verliebt. Das ist auch normal. Im dritten Jahr begannen sie sich viel zu streiten. Das ist leider sehr normal in der heutigen Zeit. Evelyn und Nils merkten, dass ihre Beziehung in eine kritische Phase kam. Sie erkannten, dass sie an einem Wendepunkt angekommen war und dass jetzt gehandelt werden musste.

Das war an sich bereits eine große Leistung. Viele Paare wachen erst auf, wenn sich die negativen Strukturen völlig verfestigt haben. Dann ist oft kaum noch etwas zu machen. Wer rechtzeitig seine Beziehung in die richtige Richtung lenkt, kann langfristig eine glückliche Beziehung erhalten. Doch was ist der Weg einer langfristig glücklichen Beziehung?

Evelyn und Nils versuchten ein besseres Kommunikationsverhalten zu erlernen. Sie kauften sich ein Buch über positive Beziehungen und arbeiteten es gemeinsam durch. Geholfen hat es ihnen nicht viel. Das Zentrum ihrer Schwierigkeiten lag darin, dass Evelyn von Nils erwartete, dass er ihren Ansprüchen an einen Traummann entsprach. Sie erwartete von Nils, dass er sie dauerhaft auf einer tiefen Ebene glücklich macht.

Evelyn suchte nicht das Hauptglück in sich selbst. Sie ging nicht den Weg des eigenen inneren Glücks. Wer aus sich selbst heraus glücklich ist, braucht vom Partner nur etwas Glück. Wer mit sich selbst unglücklich ist, braucht vom Partner viel Glück und überfordert ihn damit normalerweise auf die Dauer.

Evelyn und Nils kannten nicht den Weg einer glücklichen Beziehung. Eine Beziehung beruht normalerweise auf einer Suchtliebe. Jeder möchte vom anderen etwas haben. Er möchte Liebe, Sex, Zärtlichkeit, Sicherheit oder Geborgenheit. Wenn wir unsere Beziehung auf der Basis des Habenwollens leben, schrumpft langfristig die Liebe und wir geraten in ständige Machtkämpfe. Wer am besten kämpfen kann, bekommt am meisten. Nur hat die Liebe bei so einem Verhalten langfristig keine Chance.

Für den Anfang einer Partnerschaft ist die Suchtliebe normal. Wenn die Partnerschaft aber langfristig gelingen soll, muss sie nach einiger Zeit auf eine spirituelle Grundlage umgestellt werden. Die Basis einer Beziehung müssen die positiven Werte Weisheit, Liebe, Frieden und Gedankenarbeit sein. Wir verankern uns primär im Ziel des eigenen inneren Glücks und nicht in unserem Partner. Wir lösen uns langsam von dem Lebensgrundsatz des äußeren Glücks und erwarten unser Hauptglück nur von uns selbst. Wir üben in unserer Beziehung das positive Denken und die Geben-Liebe.

Wenn wir so unsere Beziehung leben, wird sie langfristig glücklich. Wir wachsen immer mehr im Glück und in der Liebe. Die Suchtliebe verbraucht sich nach einiger Zeit. Die Geben-Liebe ist wahre Liebe und kann unbegrenzt wachsen. Ein reines Herzchakra kann sich bis in die höchsten Höhen der Erleuchtung öffnen. Bis wir nur noch Liebe sind, in der Liebe leben und Liebe in die Welt ausstrahlen.

Der Weg des äußeren Glücks besteht darin, durch einen anderen Menschen glücklich werden zu wollen. Dieser Weg ist ein Suchtweg. Er geht deshalb grundsätzlich langfristig schief. Wer sein Hauptglück von einem anderen Menschen erwartet, wird langfristig normalerweise immer irgendwann enttäuscht. Irgendwann ist die Anfangsfreude vorbei und beide Menschen werden auf ihre eigene Psyche zurückgeworfen. Die meisten Menschen geben dann dem Partner die Schuld am fehlenden Beziehungsglück. Sie beginnen zu streiten oder ziehen sich frustriert innerlich zurück. Wir müssen die Philosophie des äußeren Glücks überwinden. Dann können wir auch langfristig glückliche Beziehungen leben.

Evelyn hatte ihre Beziehungsvorstellungen aus dem Kino. Nils orientierte sich an den psychoanalytischen Theorien von Sigmund Freud. Beides sind Wege der großen Fehlorientierung. Sie führen ins Beziehungsunglück. Die meisten Schauspieler, die in der Welt des Filmes leben, haben unglückliche Beziehungen und trennen sich irgendwann. Gleiches gilt für die Psychologen. Die besten

Beziehungen haben nach wissenschaftlichen Untersuchungen die Menschen, die regelmäßig die Spiritualität in ihrer Beziehung pflegen.

Statt sich im positiven Denken zu üben, konzentrierte sich Evelyn auf die Fehler von Nils. Ein spiritueller Mensch beschäftigt sich nur mit seinen eigenen Fehlern. Bei anderen Menschen konzentriert er sich auf die positiven Seiten. Die Yoga-Begrüßung "Namaste" bedeutet: "Ich sehe Gott in dir." Wer das Positive (Gott) in seinen Mitmenschen zu sehen übt, erweckt dadurch sein inneres Glück. Wer sich auf das Negative fixiert, verstärkt das Negative in sich selbst.

Evelyn sah vorwiegend die negativen Eigenschaften von Nils und erweckte dadurch die Wut in sich. Im dritten Jahr ihrer Beziehung stritten sie intensiv. Nils versuchte zu begreifen, was hier vor sich ging. Die süße Evelyn hatte sich in einen Beziehungsdrachen verwandelt. Irgendwann begann sich Evelyn nach anderen Männern umzusehen. Und Nils suchte sich eine andere Frau. Das schöne Märchen von Evelyn und Nils hatte ein trauriges Ende. Machen wir es ab jetzt besser.

9. Der Meister ***(:-)***

Rette die Menschen in deinem Lebensumfeld. Schenke ihnen den Weg der Weisheit und der umfassenden Liebe. Führe sie ins Licht. Lebe als spiritueller Meister (Weisheitslehrer, Mutter und Vater aller Wesen). Vermittle deinen Kindern (Schülern, Anhängern, Freunden, Verwandten) das spirituelle Wissen so, dass sie es annehmen können. Sei eine geschickte spirituelle Mutter (Vater) deiner Leute. Du bist gut. Sehe dich stark, klug und erfolgreich. Gelingen!!

Der kleine Meister = Mahakaccana war ein Schüler Buddhas. Er lebte als spiritueller Meister in dem Land Avanti. Das Klima in Avanti war rauh. Die Menschen waren eher weltlich gesonnen und wenig spirituell. Mahakaccana musste die Lehre Buddhas so abwandeln, dass die Menschen in seinem Land sie erfolgreich praktizieren konnten.

Als Hauptweg lehrte er das spirituelle Leben in einer Beziehung (Partnerschaft, Familie). Nur Einzelnen riet er zu einem Leben als Yogi. Er lehrte vorwiegend den mittleren spirituellen Weg mit viel Lebensfreude. Insgesamt war seine Lehre halb so streng wie die von Buddha.

Mahakaccana selbst war ein undogmatischer Yogi. Er lebte zwar alleine, nahm seine Abgeschiedenheit aber weniger ernst als andere Schüler Buddhas. Eine Besonderheit von ihm war seine goldene Haut. Seine Erleuchtungsenergie strahlte aus ihm heraus und machte seine Haut weich und golden. Er war ein kleiner goldener Buddha in einem weltlichen Land mit vielen unspirituellen Menschen.

Bemerkenswert war seine Honigkugelrede, in der er für die Harmonie und die positive Zusammenarbeit aller Religionen eintrat. Er lehrte die Einheit aller Religionen, weil sich die Wahrheit letztlich über allen spirituellen Systemen befindet. Gott ist wie eine Honigkugel. Wer in Gott lebt, dessen Leben wird von der Süße des inneren Glücks durchdrungen. Jeder Mensch sollte den Weg seiner persönlichen Wahrheit gehen. Die Liebe gebietet, dass alle spirituellen Menschen positiv zusammenarbeiten und gemeinsam eine glückliche Welt aufbauen.

Der Paradiestraum = In einem Traum wanderte Nils mit seinen Leuten über einen Berg in ein blühendes Tal. Das blühende Tal ist das Paradies. Der Weg über den Berg war steinig und schmal. Er war kaum zu sehen. Nils konnte ihn dank seiner Erleuchtungserfahrung finden. Seine Leute vertrauten ihm und folgten ihm nach. So gelangten sie alle ins Paradies. Im Paradies hatte jeder seine eigene Hütte. Jeder konnte dort auf seine eigene Art leben und spirituell üben.

Wolfgang (Atheist): Was berechtigt zu der Annahme, dass es Gott gibt?

Nils (Yogi): Ich habe sieben Argumente:

1. Die Aussagen der Erleuchteten. Sie können durch ihr erweitertes Bewusstsein Gott als Licht in der Welt sehen und als Liebe, Frieden und Glück in sich spüren. Gott ist ein Begriff aus der Wahrnehmung eines Erleuchteten. Jede echte Religion gründet sich auf einen erleuchteten Meister. Jede echte Religion hat ihr Wort für Gott (Tao, Nirvana, Brahman, Allah).
2. Die Nahtodforschung verweist auf die Unabhängigkeit der Seele vom Körper und auf ein Weiterleben nach dem Tod. Wikipedia (Nahtod-Erfahrung) unterstützt meine Sicht der Dinge. Gleichzeitig bringt Wikipedia auch alle Gegenargumente. Jeder kann die Diskussion dort nachlesen.
3. Die Reinkarnationsforschung (siehe auch Wikipedia) hat viele Fälle von Wiedergeburt aufgelistet. Ich kenne als Yogi über tausend frühere Leben. Buddha sah bei der Erleuchtung seine früheren Leben. Amma hat ebenfalls davon berichtet.
4. Die Physik weist auf die Existenz eines höheren kosmischen Informationsfeldes (Amit Goswami, Das bewusste Universum, 2007) hin. Die String-Theorie unterstützt diese Sichtweise. Vieles deutet auf eine Annäherung von Physik und Spiritualität hin.
5. Die Parapsychologie erforscht spirituelle Fähigkeiten wie Gedankenübertragung, Zukunftserkennen und die Wahrnehmung über große Distanzen. Sie hat viele Belege dafür gesammelt. Die Parapsychologie ist im Moment noch sehr umstritten. Langfristig ist die Verbindung von Wissenschaft und Spiritualität für die Welt sehr wichtig.
6. Die wissenschaftliche Glücksforschung hat den Zusammenhang von Erleuchtung, Frieden, Glück und Liebe nachgewiesen. Sie hat Gesetzmäßigkeiten erkannt, die zu einem glücklichen Leben führen. Siehe Wikipedia/Glück, Google/Glücksforschung/Glücksarchiv/Das große Glücksbuch (kostenloses Ebook von mir).
7. Ich lebe als Yogi. Ich war oft in verschiedenen Erleuchtungszuständen. Ich habe Gott als Licht in der Welt gesehen und als Glück, Liebe, Frieden und Wahrheit in mir gespürt. Ich bezeuge, dass es die Erleuchtung und Gott gibt. Ich bezeuge, dass es glücklicher ist erleuchtet als unerleuchtet zu sein. Ich bezeuge, dass es gut ist in Gott zu leben.

Wikipedia Nahtod-Erfahrung (Zitate):

Bekannt durch Themensendungen von BBC und der ARD ist der Fall der Nahtod-Erfahrungen von Pam Reynolds, deren Beschreibung ursprünglich auf Michael B. Sabom zurückgeht. Während die Patientin einer Gehirnoperation unterzogen wurde, zeigten mehrere Messinstrumente ein so genanntes Null-Linien-EEG, da im Gehirn durch die besondere Operationsmethode mittels Unterkühlung, Blutabzug und Medikamentenwirkung keinerlei messbare Aktivität vor sich ging. Die Augen der Patientin waren zugeklebt und die Ohren wegen der Hirnstrommessungen zugestöpselt. Nach der Darstellung von Sabom beschrieb Reynolds hinterher, sich daran zu erinnern, während des Eingriffs etwa zwei Meter über dem OP-Tisch geschwebt zu sein. Sie gab außerdem Details der Gespräche während der Operation wieder und berichtete von den Eingriffen an ihrem Gehirn, wobei sie auch Spezialinstrumente und deren Anwendung detailliert beschreiben konnte.

10. Der Kosmos ******(:-)******

Ordne dich in das große System des Kosmos ein. Lebe im Einklang mit den Gesetzen des Lebens und finde zum Einklang mit dir. Zähle die Dinge auf, die du anzunehmen hast. Denke das Mantra: "Ich habe anzunehmen ..."

Besinne dich auf deine Lebensaufgabe. Welche Aufgabe hat der Kosmos dir gegeben? Mach dir einen Glücksplan für dein Leben. Plane, was du jeden Tag an positiven Dingen umsetzen willst. Lebe nach einer klaren Ordnung und das Glück kommt von allein. "Mein Lebensplan ist ..." Gelingen.

Kosmos und Leid = Wir können Gott nicht für das Leid auf der Welt verantwortlich machen. Wenn wir es tun, haben wir nicht verstanden, was Gott ist: "Das ist das Problem des personalen Gottesbegriffes. Wenn wir Gott als Person ansehen, ist das Leid auf der Welt nicht akzeptabel. Wenn wir Gott als höheres Bewusstsein ansehen, können wir einfach danach streben es auf der Erde zu verwirklichen und so die Verhältnisse verbessern. Wir können keinen anderen verantwortlich machen außer uns selbst. Der Kosmos an sich ist so wie er ist. Man kann ihn nicht durch die Begriffe gut und böse erfassen."

"Viele Menschen zweifeln an Gott, weil es so viel Leid auf der Welt und in ihrem Leben gibt. Gott als großer Vater, der seinen Kindern das äußere Leben angenehm macht, ist ein Missverständnis. Erleuchtung ist inneres Glück. Zur Erleuchtung gelangt man oft gerade durch äußeres Leid. Wer sein Ego direkt in das Leid hineinopfert/auf das Leid meditiert, transformiert sich ins innere Glück. Gott als persönliches oder unpersönliches kosmisches Prinzip möchte alle Seelen zum inneren Glück entwickeln."

Für eine glückliche Welt arbeiten = Dilgo Khyentse wurde 1910 als Sohn einer reichen tibetischen Familie geboren. Er lernte bei fünfzig verschiedenen Meistern und zog sich dann für zehn Jahre in eine Höhle zurück. In seiner Zeit als Yogi sammelte er die Kraft, mit der er seine Aufgabe als spiritueller Meister erfüllen konnte. Dilgo Khyentse war ein Meister des undogmatischen tibetischen Yoga (Nyingma). In einer Vision erschien ihm der Yogi Jigme Lingpa, legte ihm die Hand auf den Kopf und sprach: "Du bist der Erbe meiner Lehre. Gebe sie auf deine Art weiter."

Dilgo Khyentse lebte in der Zeit, in der die Chinesen Tibet besetzten und den Buddhismus systematisch zerstörten. Er war der große Bewahrer des tibetischen Yoga-Wissens. Er reiste durch das ganze Land und sammelte die alten Schriften. Er brachte das spirituelle Wissen erst nach Bhutan und dann in den Westen. Einer seiner Schüler ist der Franzose Matthieu Ricard, der als erleuchteter Mensch von den amerikanischen Hirnforschern untersucht wurde und als der glücklichste Mensch der Welt gilt (New York Time Magazin). Lies Matthieu Ricard, Glück (2007).

Dilgo Khyentse starb 1991 und blieb nach seinem Tod noch drei Tage in seinem Körper. Sein Herzchakra blieb warm. Das ist die traditionelle tibetische Art wie erleuchtete Meister sterben. Durch das erkennbare Verweilen im Körper nach dem Tod bewies er, dass das Leben nach dem Tod weitergeht. Der 16. Karmapa (Wikipedia/Rangjung Rigpe Dorje) ist auf diese Art für alle westlichen Menschen beweisbar 1981 in einem Krankenhaus in Chicago gestorben (Bestätigung durch die Ärzte).

Ein erleuchteter Meister kann allen Menschen nach seinem Tod aus dem Jenseits helfen. Er kann ihnen in Träumen erscheinen, hilfreiche Gedanken senden und innere Kraft geben. Nils sind Longchenpa und Patrul Rinpoche, die in der Traditionslinie von Dilgo Khyentse stehen, erschienen und gaben ihm spirituelle Übertragungen. Mögen uns die erleuchteten Meister ewig beschützen.

11. Unauffälligkeit <:-)

Der unauffällige Meister. Inmitten einer Gruppe von Menschen bleibe eher im Hintergrund. Du kannst deine Energie am besten bewahren, wenn du aus der Ruhe heraus handelst. Praktiziere Mauna (Schweigen). Rede nur, wenn es notwendig und hilfreich ist. Positioniere dich klein, unauffällig und bescheiden. Sehe dich kleiner als deine Leute (als unbedeutender). Sehe dich primär als Diener deiner Leute. Stelle nicht dich, sondern den großen Schatz (die Lehre vom Glück) in den Mittelpunkt.

Lebe als geheimer Yogi (klein, unauffällig, bescheiden, normal) und als Lobpreiser der Weisheit vom inneren Glück und der umfassenden Liebe. Dann siegst du.

Der bescheidene Mönch = Ananda war ein Hauptschüler Buddhas. Er war 25 Jahre lang der persönliche Diener Buddhas und begleitete seinen Meister auf allen Reisen. Er kannte alle Reden und alle Lehren Buddhas. Nach dem Tod von Buddha gab er sein umfassendes Wissen an die buddhistische Gemeinschaft weiter. Er erhielt die Weisheit Buddhas für die Nachwelt.

Ananda war ein sanfter Mönch mit viel Liebe für seine Mitmenschen. Seine größte Tat war die Öffnung des buddhistischen Ordens für die Frauen. Buddha wollte keine Frauen in seiner Gemeinschaft. Er litt vermutlich noch immer unter der Trennung von seiner Familie und hatte deshalb eine Neigung dazu die Existenz von Frauen zu verdrängen. Ananda hatte Mitgefühl mit den Frauen und wollte auch ihnen den Weg der Erleuchtung ermöglichen. Er argumentierte so lange für die Frauen, bis Buddha nachgab.

Nach der Gründung des Nonnenordens war Ananda der spirituelle Lehrer der Frauen. Er kümmerte sich um sie wie eine Mutter. Dafür wurde er von den Frauen sehr geliebt. Manchmal verliebten sich auch einzelne Frauen in Ananda. Er musste sehr aufpassen, dass er nicht vom Pfad der Weisheit abkam.

Der Name "Ananda" weist darauf hin, dass Ananda ein Mensch mit innerem Glück war. Wenn man viel mit anderen Menschen zusammen ist, kann man leicht seine spirituelle Energie verlieren. Ananda bewahrte seine Energie, indem er sich eher im Hintergrund hielt, das Dienerbewusstsein pflegte und als Lobpreiser des großen Wissens lebte. Er trat immer unauffällig, bescheiden und als Freund aller Menschen auf. Gleichzeitig war er aber auch ein Meister der begeisternden Rede. Er konnte er seine Mitmenschen gut motivieren und sie auf dem spirituellen Weg stärken.

12. Nach der Krise :((---> :-Q

Nach der Krise. Eine schwierige Phase wird abgeschlossen. Erhole dich. Baue deine positive Energie wieder auf. Du hast einen großen Sieg errungen. Gehe positiv in deine Zukunft. Gelingen. Mit Gottüberlassenheit voran. Du wirst immer von deinen Meistern beschützt. Der Kosmos wird dich zwar manchmal fordern, aber nie überfordern.

Wer jeden Tag den Meister-Yoga praktiziert, lebt immer im großen Schutz. Wer sich jeden Tag mit den erleuchteten Meistern, den Buddhas oder mit Gott verbindet, für den wird immer ausreichend gesorgt. In den buddhistischen Schriften heißt es, dass jemand, der den Dharma (die spirituelle Lehre) wirklich praktiziert, noch nie an Hunger gestorben ist. Wer im Zentrum seines Lebens für das Wohl aller Wesen arbeitet (als Karma-Yogi lebt), für dessen Wohl und Glück wird von den erleuchteten Meistern ebenfalls gesorgt.

Die Buddhas beschützen ihre Kinder. In der Bibel steht, dass Gott treu ist. Er läßt es nicht zu, dass seine Kinder über ihre Kraft hinaus gefordert werden. Jesus Christus hat erklärt, dass jeder selig wird (ins Paradies gelangt), der bis ans Ende durchhält. In der Bhagavad-Gita, dem heiligen Buch der Yogis, steht, dass jeder Yogi, der mit Eifer strebt, das höchste Ziel (die Selbstverwirklichung) erreicht. So wie sich ein Vater und eine Mutter um ihre Kinder kümmern, so kümmert sich der Herr aller Yogis (das Licht selbst) um die Bedürfnisse derer, die in ständiger Verbundenheit mit ihm leben.

Der Meister der Liebe = Sai Baba wurde am 23.11.1926 in Puttaparti in Südindien geboren. Er gründete einen Ashram und arbeitet von dort aus für das Ziel einer glücklichen Welt und die Erleuchtung aller Menschen. Er hat erklärt, dass er alle seine konsequenten Anhänger ewig beschützen wird: "Wer sich mir ganz ergibt, für den Sorge ich. Gott in dir zu finden, dich von Gott führen zu lassen und Gott (das Licht) zu verwirklichen, ist der Sinn deiner Existenz."

Sai Baba ist ein Buddha der heutigen Zeit. Er sieht sich als eine Inkarnation des Gottes Krishna. Er empfindet sich aber auch als Shiva und als große Mutter aller Wesen. Er steht über allen Religionen. Er lehrt die Einheit aller Religionen und den individuellen Weg jedes Menschen. Insbesondere lehrt er den täglichen Meister-Yoga und die Eigenschaften Prema (Liebe), Shanti (Frieden), Sathya (Wahrheit), Dharma (Rechtschaffenheit, spirituelles Üben) und Ahimsa (Gewaltlosigkeit, Sanftmut). Seine große Vision ist ein goldenes Zeitalter auf der Erde.

Sai Baba sagt: "Helfende Hände sind heiliger als Lippen die beten." Wer für das Glück aller Wesen arbeitet ist ein größerer Heiliger als ein Yogi, der nur für sich selbst nach Erleuchtung strebt. Letztlich lehrt Sai Baba den Weg der Verbindung von eigenem Üben und umfassender Liebe. Er empfiehlt jeden Tag sechs Stunden für seine Mitmenschen zu arbeiten (Karma-Yoga), sechs Stunden zu meditieren (Jnana-Yoga), sechs Stunden das Leben zu genießen (Bhoga-Yoga) und sechs Stunden zu schlafen.

Liebe (Karma-Yoga), Üben (Jnana-Yoga) und Beten (Meister-Yoga) in kluger Verbindung ist der große Weg des Neohinduismus. Hier treffen sich indischer Yoga, Buddhismus und Christentum in einem zentralen Punkt. Hier verbinden sich die drei großen Religionen zu einer Religion der umfassenden Liebe. Dieses zu erkennen und danach zu leben, ist für die Welt in der heutigen Zeit unermesslich wichtig. Es gibt zwei große Ziele, die ein Mensch haben kann. Er kann nach Erleuchtung streben. Und er kann für eine glückliche Welt arbeiten. Am besten verbinden wir beides miteinander.

13. Wandlung :-((---> :-))

Wandlung. Bringe dich mit deinen spirituellen Übungen ins Licht. Erwecke deine Energie des inneren Glücks (die Kundalini-Energie). Welche Übungen brauchst du? Yoga, Meditation, Lesen, Gehen, Gutes tun, etwas Genuß? Gelingen!!

Der schnellste Weg ins Licht ist es sich als ein erleuchtetes Wesen (Buddha, Yogi, Göttin) zu visualisieren (Gottheiten-Yoga). Sehr hilfreich ist die Kombination mit Atemübungen und Mantras (positiven Sätzen). Der stärkste Gottheiten-Yoga ist die Doppelvisualisierung als Buddha (in der Einheit des Kosmos leben) und als Karma-Yogi (Freund/Mutter/Vater aller Wesen).

Der Gründer = Buddha war ein indischer Yogi, der von 560 bis 480 vor Christus gelebt hat. Mit seinem weltlichen Namen hieß er Siddharta Gautama. Er war ein Prinz und stammte aus dem Geschlecht der Shakya. Im tibetischen Buddhismus wird er deshalb Buddha Shakyamuni genannt (der Weise aus dem Geschlecht der Shakya). Buddha ist nur ein Beiname und bedeutet "Der Erwachte" (der vollständig Erleuchtete).

Buddha war verheiratet. Im Alter von 29 Jahren trennte er sich von seiner Frau und seinem Sohn und wurde ein Yogi. Er sah das weltliche Leben als sinnlos und oberflächlich an. Er sah die dringende Notwendigkeit vor seinem Alter und insbesondere vor seinem Tod erleuchtet zu sein. Er meditierte sechs Jahre in der Einsamkeit und gelangte dann zur Erleuchtung.

Nach seiner Erleuchtung spürte er Mitgefühl mit den nichterleuchteten Menschen. Er sah ihr Leiden am Leben und wünschte, dass auch sie dauerhaft glücklich sind. Die restlichen 45 Jahre seines Lebens zog Buddha deshalb als Karma-Yogi durch Indien und schenkte den Menschen die Weisheit vom inneren Glück.

1. Goldener Buddha = Wir visualisieren am Himmel über unserem Scheitelchakra einen goldenen Buddha (Jesus Christus, eine Glücksgöttin, unser Glücksvorbild). Wir reiben die Handflächen über dem Kopf und denken: "Om goldener Buddha im Himmel. Om alle erleuchteten Meister. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg." Wir denken das Mantra so lange, bis sich das Himmelschakra öffnet, die Himmelsenergie auf uns herab fließt und unseren Körper mit Glück füllt.

2. Licht = Wir bewegen segnend eine Hand vor dem Herzchakra und denken: "Ich sende Licht zu ... Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

3. Kosmos = Wir legen die Hände in den Schoß, kreisen mit den Daumen, bewegen die Zehen und denken: "Ich nehme die Dinge so an, wie sie sind. Ich lebe in der großen Ordnung der Natur. Ich fließe positiv mit dem Leben. "

4. Mantra = Alle Bewegungen kommen zur Ruhe. Der Rücken ist gerade und der Bauch ist entspannt. Wir denken die Zahlen von 1 bis 20 in unserem Körper. Wir bringen mit dem Mantra unseren Geist zur Ruhe.

5. Gedankenstopp = Wir stoppen eine bis drei Minuten alle Gedanken völlig. Wenn Gedanken auftauchen, schieben wir sie mit Kraft wieder weg. Durch das radikale Gedankenstoppen bringen wir unseren Geist schnell ganz zur Ruhe.

6. Entspannung = Wir entspannen uns. Die Gedanken und Gefühle (Wut, Trauer) können kommen und gehen, wie sie wollen. Wenn wir die Meditationskraft etwas locker lassen, können sich unsere inneren Verspannungen lösen. Unser Körper und unser Geist reinigen sich von selbst. Wir beobachten einfach nur unser inneres Geschehen und bleiben dabei in einer leichten Meditation.

Verspannungen entstehen durch Stresssituationen. Wenn sie sich auflösen, tauchen die Stresssituationen alle kurz noch einmal auf. Gefühle der Wut, Trauer, Sehnsucht und Angst entfalten sich und lösen sich auf. Wenn die Gefühle nicht fließen, findet kein Reinigungsprozess statt. Notfalls können wir etwas nachhelfen. Wir denken bewusst an eine stressreiche Situation (Angst, Wut, Trauer, Sucht). Wir bringen den Lösungsprozess durch ein gezieltes Denken in Gang und lassen dann das bewusste Denken los. Wir lassen sich die Gedanken und Gefühle von alleine weiter entwickeln und sich irgendwann beruhigen.

In dieser Stufe der Meditation gibt es zwei große Fehler. Der erste Fehler besteht darin, dass wir zu stark meditieren. Dann tauchen keine Probleme auf, und es lösen sich keine inneren Verspannungen. Der zweite Fehler ist das bewusste Denken. Wir lösen gezielt unsere Probleme oder verfallen in Tagträume. Der richtige Weg ist es, nur ein passiver Beobachter der eigenen Emotionen zu sein. Wir steuern die Dinge nicht bewusst. Wir beobachten interessiert, was alles aus unserem Inneren auftaucht. Wir lassen im Zustand der Ruhe alle inneren Prozesse geschehen, alles löst sich von alleine und plötzlich sind wir im Glück.

7. Zurückkommen = Wir bewegen die Hände und Füße. Wir strecken und räkeln uns. Wir sind wieder da und bewahren unser inneres Glück auch in unserem Alltag. Wir leben als Glücksmensch im Licht und aus dem Licht heraus. Wir gehen optimistisch in unsere Zukunft.

14. Lustprinzip :-Q (:-))

Vollendung. Du bist am Ziel. Du bist auf deinem Weg angekommen. Bring so viel Freude wie möglich in dein Leben. Genieße den Tag. Mache viele schöne Dinge. Gestalte dein Leben als einen Glücksevent. Was brauchst du, damit du deinen Weg positiv gehen kannst? Gib es dir!! Wer regelmäßig kleine Elemente der Freude in sein Leben einbaut, steigert sein allgemeines Lebensglück um 20 %.

Geh mit dem Lustprinzip durch den Tag. Sei ein heiliger (weiser) Narr. Sei spontan wie ein Kind. Geh spontan den Weg deiner inneren Weisheit, deiner Liebe und deiner Freude. Lebe heute vorwiegend spontan und in der Freude. Folge deinen spontanen Bedürfnissen. Was brauchst du jetzt? Wozu hast du jetzt Lust?

Der Yogaelefant Ganesha = Ganesha ist ein kleiner dicker Yogi (Buddha) mit einem Elefantenkopf (auf deutsch: Dickkopf). Was er will, das setzt er durch. Er geht mit seinem Kopf durch jede Wand. Er ist stur wie ein Stier, klug wie eine Eule, flexibel wie eine Schlange, unsichtbar wie eine Maus, fröhlich wie ein kleines Schwein und hilft seine Freunden wie eine Löwin ihren Jungen.

Mit den fünf Eigenschaften Weisheit, Frieden, Selbstdisziplin, Liebe und Genuss im rechten Maß lebt Ganesha dauerhaft im Licht. Er bleibt selbst in schwierigen Situationen im Glück, weil er klug mit allen Schwierigkeiten umgeht. Er geht in seiner persönlichen Geschwindigkeit voran. Er wächst an der für ihn persönlich richtigen Mischung aus weltlichem Leben und konsequenter Spiritualität in ein kosmisches Bewusstsein.

Ganesha zentriert sich im Weg des inneren Glücks. Er verankert sich im Schwerpunkt in Gott, im Licht, in der Spiritualität. Und er lebt etwas auch seine weltlichen Bedürfnisse. Er gibt seinem Körper und seinem Geist, was sie brauchen, ohne sich von ihnen tyrannisieren zu lassen. Er versteht es, ihre Maßlosigkeit zu begrenzen. Er definiert seinen Genugpunkt an äußeren Dingen.

Ganesha trägt auf seinem Kopf die Krone der Weisheit. In seinen Händen hält er die Symbole des vierfachen spirituellen Weges: eine Keule für das spirituelle Üben (Kraft, Selbstdisziplin), einen abgebrochenen Stoßzahn für die Egosigkeit (Überlassenheit an das Leben), ein Seil zur Anbindung an sein Ziel (Zielstrebigkeit) und eine Schale mit Süßigkeiten (Freude).

Ganesha sitzt auf einer großen Lotusblume. Er ist gut geerdet. Er lebt in der Ruhe und aus der Ruhe heraus. Er gibt sich jeden Tag genug Pausen, genug Ruhe und genug Entspannung. Er macht in ausreichendem Maß spirituelle Übungen (Yoga, Lesen, Meditation). Er pflegt das Bewusstsein der umfassenden Liebe, indem er allen Wesen Licht sendet. Er bringt viele Elemente der Freude in sein Leben. Das sind seine Tricks, um immer im Licht zu bleiben.

Fehlt Ganesha inneres Glück, bringt er es durch etwas äußeren Genuss zum Fließen. Er isst einige Süßigkeiten, sieht etwas fern, hört schöne Musik, hat etwas Kontakt zu seinen Mitmenschen und wendet sich dann dem inneren Glück zu. Er macht seine spirituellen Übungen, erweckt seine Kundalini-Energie und ruht im großen Licht.

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

15. Gelöbnis *(:-)*

Es ist gut sich regelmäßig an seine positiven Ziele zu erinnern und sie immer wieder durch ein Gelöbnis zu bekräftigen. Es ist gut, sich etwas zu geloben und sich konsequent daran zu halten. So trainiert man Willenskraft. So erwirbt man Ausdauer auf dem spirituellen Weg. So verändert man sich Schritt für Schritt zu einem Buddha. So gelangt man zu einem Leben im Licht. So bleibt man immer auf dem Weg der Weisheit, der Gesundheit und der Selbstverwirklichung.

Was willst du dir, deinen Meistern oder den Wesen auf der Welt heute versprechen? Formuliere dein persönliches Gelöbnis. Entwickel dazu eine kleine Zeremonie (Handbewegung, Meditation, Blumen aufstellen): "Mein Gelöbnis heute ist (Ich gehe den Weg der Weisheit, der Liebe und des inneren Glücks. Ich erreiche meine Ziele. Ich habe Ausdauer. Ich lebe als Sieger.)

Bodhidharma = Bodhidharma ist der Begründer des Zen-Buddhismus. Er brachte im sechsten Jahrhundert den Buddhismus von Indien nach China. Es gab zwar bereits einige Buddhisten in China. Aber sie beschäftigten sich vorwiegend mit der Theorie. Sie lasen regelmäßig ihre heiligen Bücher und lebten ansonsten vorwiegend ein weltliches Leben.

Bodhidharma erklärte ihnen, dass nicht das Reden über den Buddhismus, sondern nur die konsequente Praxis zur Erleuchtung führt. Er stellte dem Weg der Gelehrsamkeit den Weg der Meditation gegenüber. Zen bedeutet konsequente Meditation. Es bedeutet strenges spirituelles Üben. Dann gelangt man auch zu spirituellen Erfolgen. Bodhidharmas Klarheit überzeugte die Menschen. Der Zen-Buddhismus breitete sich erst in China, dann in Japan, in Korea und heute im Westen aus.

Alle Zen-Buddhisten geloben jeden Tag morgens und abends: "Die Zahl der Wesen ist unvorstellbar groß. Ich gelobe sie alle zu retten. Der Weg zur Erleuchtung ist harte Arbeit. Ich gelobe ihn ganz zu gehen. Meine negativen Gedanken sind unendlich viele. Ich gelobe sie alle zu überwinden. Es ist gut ein Buddha zu sein. Ich gelobe meine Glücksnatur zu verwirklichen."

Die drei Welten

Die erste Welt ist der materielle Kosmos, in dem wir Menschen leben. Hinter dem materiellen Kosmos befindet sich die Astrahlwelt, die aus feinstofflicher Energie besteht. Die Wesen dort sind Formen aus feinstofflicher Bewusstseinsenergie. Sie können denken und fühlen. Sie leben als Seelen in einem großen Meer aus Energie, das aus verschiedenen Bereichen besteht.

Hinter der Astrahlwelt existiert als dritter Raum die Lichtwelt. In der Lichtwelt leben die erleuchteten Wesen, die Götter und Göttinnen, die Heiligen und die erleuchteten Meister. In der höchsten Dimension der Lichtwelt gibt es nur Ruhe, Liebe, Glück und Licht. Dort wird alles zu einem höheren Bewusstsein. Dieses Bewusstsein ruht aber nur. Es handelt nicht. Erst wenn es aus sich heraus vielfältige Energien entstehen lässt, beginnt der Tanz des Lebens.

Vereinfacht kann man diese drei Welten mit der Beziehung von Eis, Wasser und Wasserdampf vergleichen. Die höchste Dimension ist der Wasserdampf (die Lichtwelt). Wir können Gott als eine Bewusstseinswolke visualisieren, die über den anderen beiden Welten schwebt und gleichzeitig auch in ihnen vorhanden ist.

Darunter befindet sich die Astrahlwelt als großes Meer aus Bewusstseinsenergie. In diesem Energiemeer gibt es Schwärme der verschiedensten Fischarten (Seelen). Durch die Kraft ihrer Gedanken und Gefühle bewegen sie sich fort und kommunizieren untereinander.

In der Mitte des Energiemeeres befindet sich die Eiswelt (unser materieller Kosmos). Die Wesen dort bestehen aus festem Eis. Sie denken, dass es nur die Eiswelt gibt, weil sie nur die Eiswelt sehen können. Aber bei ihrem Tod schmilzt das Eis, die materielle Form verschwindet und die Seele geht in die Wasserwelt.

Wenn die Seele sehr weit entwickelt ist (durch spirituelle Übungen viel Licht/Wärme aufgenommen hat), kann sie sich noch einmal umwandeln und zu Wasserdampf (Licht) werden. Als Wasserdampfwesen (erleuchtete Seele) kann sie dann in Gottes Lichtwolke leben. Wenn eine erleuchtete Seele in der Lichtwelt es möchte, kann sie auch wieder in die Eiswelt zurückkehren. Dabei bleibt sie aber immer eng mit Gott verbunden, weil sie Gott als ihre wahre Natur bereits kennengelernt hat. Sie kann jederzeit mit Gott oder ihren Freunden aus der Lichtwelt (Wolke) telepathisch telefonieren. Wenn sie etwas Licht in ihrer Eiswelt braucht, kann sie es sich mit ihren spirituellen Übungen aus der Lichtwelt holen.

Welche Gründe gibt es für eine Seele in die Eiswelt zurückzukehren? Eine Seele kann sich spirituell weiterentwickeln und ein Buddha (ein vollständig erleuchteter Meister) werden. Und sie kann als Karma-Yogi (Bodhisattva, Nitya-Siddha) den Wesen auf der Welt spirituell helfen. Sie kann auch das Leben auf der Welt noch etwas genießen wollen. Wenn die Seele klug ist, geht sie im Schwerpunkt den Weg der umfassenden Liebe und des spirituellen Übens. Mögen wir alle klug sein und eines Tages ein Buddha werden.

16. Mit Kraft voran ---> :-#

Verwirkliche dich selbst. Folge dem Weg deiner inneren Weisheit. Plane eine Zeit des spirituellen Übens in dein Leben ein. Organisiere dein Leben so, dass du vor deinem Tod erleuchtet bist. Lebe glücklich, sterbe glücklich und wache glücklich wieder auf. Hilfe aus dem Licht deinen Mitwesen. Gehe mit Kraft, Weisheit und Ausdauer voran. "Meine Ziele sind ... Mein Weg ist ... Ich sende Licht zu ..." Vorwärts. Gelingen!!

Die mutige Yogini = Stephanie Faber ist eine junge Frau aus Deutschland. 1990 entdeckte sie in einem Restaurant in München das Foto eines erleuchteten tibetischen Meisters. Sein Lächeln berührte sie. Sie begann sich mit dem tibetischen Buddhismus zu beschäftigen. Sie reiste nach Dharamsala in Nordindien, dem Sitz der tibetischen Exilregierung. Über ihre Reise und den tibetischen Buddhismus schrieb sie ihr "Tibetisches Tagebuch" (Heyne Verlag, München 1996).

1994 lies sie sich in der Nähe von Dharamsala in den Bergen des Himalaya in einer abgeschiedenen Hütte als Yogini nieder. Sie wagte den großen Sprung aus dem bequemen Leben in Deutschland in die Einsamkeit einer Yogini im Himalaya-Gebirge. Ihre persönliche Auffassung besteht darin, dass sie dort am besten zur Erleuchtung gelangen kann. Dort hat sie genügend Zeit und Ruhe für ihre spirituellen Übungen.

Jetzt lebt sie bereits seit fünfzehn Jahren in ihrer kleinen Hütte im Himalaya. Wie weit sie wohl inzwischen auf ihrem Weg gekommen ist? Mit Hilfe ihrer Meister wird sie bestimmt eines Tages siegen. Wer ernsthaft als Yogi oder Yogini lebt, einer authentischen spirituellen Lehre folgt (die von einem erleuchteten Meister stammt) und sich jeden Tag mit seiner inneren Weisheit verbindet, erreicht mit Sicherheit zu der für ihn richtigen Zeit das Ziel des inneren Glücks. Möge sie auf ihrem Weg Erfolg haben.

17. Tag der Gnade O *(:-)* O

Was sind deine Lebensziele? Bitte die erleuchteten Meister (Buddhas) um Führung und Hilfe. Gehe konsequent den Weg deiner inneren Weisheit. Du wirst deine Ziele erreichen. Großes Gelingen. Das Licht ist mit dir. Vorwärts mit Kraft. "Meine Lebensziele sind ... Om alle erleuchteten Meister. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg."

Möge es eine glückliche Welt geben. Möge es eine Welt der Liebe, des Friedens und der Weisheit geben. Möge es glückliche Familien auf der Welt geben. Möge jeder Mensch zum inneren Glück gelangen. Möge es viele spirituelle Meister geben. Heute ist ein Tag der Gnade. Das Licht der erleuchteten Meister fließt auf die Welt. Es geschieht etwas Glückliches. Erkenne die Gnade in deinem Leben und sei dankbar dafür. Was ist heute das Ereignis der Gnade?

Gero von Randow (DIE ZEIT, 2007): Gottesbeweise machen dem Atheisten keine Angst; sollte einmal einer gelingen, wäre es ebenfalls recht.

Der dreifache Gottesbeweis

Im Christentum wird Gott als Vater, Sohn und Heiliger Geist definiert. Daraus ergibt sich der dreifache Gottesbeweis. Der dreifache Gottesbeweis ist ein Weg, Spiritualität und Wissenschaft miteinander in Einklang zu bringen.

1. Gott als Vater ist der Kosmos. Gott ist kosmische Energie. Albert Einstein hat nachgewiesen, dass der Kosmos im Wesentlichen aus Energie besteht. Gott als Energie ist gut beweisbar. Hier gibt es noch viel zu forschen. Aber man kann bereits erkennen, dass sich moderne Atomphysik und Spiritualität immer mehr annähern.

2. Gott als Sohn ist jeder Erleuchtete. Er verkörpert das Gottesbewusstsein. Es gibt viele erleuchtete Menschen auf der Erde. Die Tatsache der Erleuchtung ist wissenschaftlich gut zu beweisen. Man kann die Erleuchteten befragen und ihre besonderen Fähigkeiten messen. Das wird von der Gehirnforschung auch bereits praktiziert.

Die Christen müssen sich allerdings von der Idee verabschieden, dass Jesus der einzige Erleuchtete (Sohn Gottes) ist. Diese Idee ist psychologisch verständlich, wissenschaftlich aber völlig unhaltbar. Jedes kleine Kind denkt, dass sein Vater der Größte ist. Wenn man erwachsen wird, erkennt man, dass es viele Väter gibt, ebenso wie es viele Erleuchtete gibt.

3. Gott als heiliger Geist ist die Energie der Erleuchteten. Mit ihrer Energie können sie handeln und uns helfen. Diese Energie fühlt sich als heiliger Geist an, weil sie scheinbar aus einer ganz anderen Dimension zu uns kommt. Wir sehen normalerweise nicht die Erleuchteten als Ursache dieser Erscheinung. Wir empfinden sie einfach nur als Wunder.

In der Bibel wird beschrieben, wie Jesus zu Pfingsten den heiligen Geist auf seine Jünger ausschüttete. Er erfüllte seine Anhänger mit spiritueller Energie. Sie fühlten sich in sich glücklich, erstrahlten in einer Aura aus Licht und spürten kleine Energieflammen (Zungen) auf ihren Köpfen (Scheitelchakra). Mir ist das 1987 nach einer intensiven Meditation auch einmal geschehen.

Ein spiritueller Mensch spürt die kosmische Energie. Solange man dieses Energiegefühl nicht besitzt, ist die Existenz Gottes emotional schwer nachvollziehbar. Jedoch kann ein Mensch mit Yogaübungen und Meditation sein Energiegefühl entwickeln und dadurch die energetische Verbundenheit der Welt erfahren. Ich habe 1987 ein halbes Jahr jeden Tag eine halbe Stunde Yoga gemacht, dann entstand bei mir plötzlich das Energiegefühl. Ich hatte Kontakt zur Transzendenz. Ich konnte als Yogalehrer die Energien meiner Leute spüren. Das war eine große Gnade in meinem Leben, für mich und die mit mir verbundenen Menschen.

Wikipedia Erleuchtung (Zitate):

Erleuchtung bezeichnet nach der am weitesten verbreiteten Auffassung eine religiös-spirituelle Erfahrung, bei der das Alltagsbewusstsein eines Menschen überschritten wird und eine besondere dauerhafte Einsicht in eine, wie auch immer geartete, gesamtheitliche Wirklichkeit (Nils: Gott) erlangt wird. Allerdings wird auch von Vermittlungsproblemen gesprochen, davon, dass es für „Unerleuchtete“ schwierig bis unmöglich zu sein scheint, den Bewusstseinszustand der „Erleuchtung“ nachzuvollziehen oder zu verstehen, ohne ihn selbst erlebt zu haben.

18. Chaos, flexibel voran **#:-(-:/ ?:-) :-0 W:-)**

Der Meister des Tanzes mit dem Leben. Schwierige Situationen wechseln sich ab. Tanze mit dem Chaos. Wende je nach Situation die passende spirituelle Technik an. Flexibel voran. Gelingen auf dem Weg des Trimurti-Yoga (Yoga der Dreiheit aus Gebet, Liebe und Üben).

Bitte die erleuchteten Meister (Buddhas) um Führung und Hilfe. Praktiziere den flexiblen Hatha-Yoga. Aktiviere immer wieder geschickt deine Kundalini-Energie (dein inneres Glück) und bewahre sie so lange wie möglich. Lebe im Schwerpunkt für das Glück aller Wesen. Sieh dich als Mutter/Vater aller Wesen (spiritueller Meister). Du wirst siegen. Der Sieg ist sicher.

Denke das Mantra: "Meine spirituelle Technik ist jetzt ... (Lesen, Beten, Meditieren, Yoga, Gehen, Gutes tun, etwas Genuß). Om alle erleuchteten Meister. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg. Ich sende Licht zu ... Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

Tenzin Palmo = Tenzin Palmo ist eine westliche Frau, die beschlossen hat, ein weiblicher Buddha zu werden. Sie wurde 1943 in London als Diane Perry geboren. Nach dem Abitur arbeitete sie in einer Bibliothek. Sie las gerne. Eines Tages entdeckte sie ein buddhistisches Buch und war begeistert von der darin enthaltenen Lehre. Sie reiste nach Nordindien und traf dort ihren Meister, den 8. Khamtrul Rinpoche. Sie wurde buddhistische Nonne in der Tradition der Kagyüpa (die Linie der Karmapas, Kundalini-Yoga und Zen-Meditation).

Ihr fiel auf, dass es im tibetischen Buddhismus nur sehr wenige weibliche Meister gibt. Sie legte deshalb das Gelübde ab, als Frau die Buddhaschaft zu erlangen - egal wie viele Leben es dauern würde. Sie sah das als ihren Beitrag zur Emanzipation der Frauen. Der 16. Karmapa segnete sie und sprach: "Du bist die erste westliche Frau, die ich ordiniere. Du musst stark und achtsam sein. Es ist sehr wichtig, dass der Gründungsakt einer neuen Bewegung rein ist. In den kommenden Jahren wird es viele westliche Frauen geben, die den Buddha-Weg gehen." Sie bekam den spirituellen Namen Tenzin Palmo. In der Nacht hatte sie eine Vision der Göttin Tara (chinesisch Kuan Yin), die sie glücklich anlächelte und ihr eine Blume überreichte. Das war ein gutes Omen.

Tenzin Palmo verbrachte einige Jahre in einem Kloster. Sie erfuhr, dass es im tibetischen Buddhismus die Togdenmas gibt, eine fast ausgestorbene Linie von weiblichen Yogis (Yoginis). Tenzin Palmo betete dafür, ein Instrument zur Wiederherstellung der Togdenma-Tradition zu werden. Sie zog in eine Höhle im Himalaya-Gebirge und meditierte dort zwölf Jahre lang intensiv. Als sie im Alter von etwa fünfzig Jahren wieder in den Westen kam, strahlte sie Glück, Frieden und Licht aus. Sie gründete ein Nonnenkloster und reiste durch den Westen, um Geld dafür zu sammeln. Überall wo sie hinkam, waren die Menschen von ihr begeistert. Ihre Lehre war authentisch, undogmatisch und passend zu den Bedürfnissen der westlichen Frauen.

Tenzin Palmo lebt lieber als abgeschiedene Yogini und nicht als spirituelle Meisterin. Aber ihre Liebe bewegt sie dazu auf ein angenehmes Yogileben zu verzichten und als Äbtissin mit dem Chaos im Nonnenkloster zu tanzen. Ständig gibt es Zank und Streit und Tränen. Eine erleuchtete Meisterin führt alle Mitübenden zu sich in Licht. Literatur: Vicki Mackenzie/Das Licht, das keinen Schatten wirft (2001).

Das Chaos

Der kleine Yogi im Chaos.

Bei mir war die Telefonleitung kaputt.

Ich konnte nicht mehr zu meinen Freunden ins Internet.

Wie sollte ich sie von ihrer geistigen Verwirrung befreien?

Wie sollte ich sie aus der Dunkelheit ins Licht führen?

Genau in dem Moment,

in dem ich den Text posten wollte,
ging der Internetanschluss wieder.

Ein göttliches Wunder!!

Ein glücklicher Zufall?

Die Diskussion geht weiter.
Seid dankbar mit mir meine Freunde
über Gott oder den glücklichen Zufall.
Egal. Hauptsache Dankbar.
Dankbarkeit ist ein Glücksweg.

19. Verzicht **X:-(---> O (:--)) O**

Wer sein inneres Glück entwickeln will, braucht dazu viel Zeit und Energie. Er muss sich jeden Tag auf seine Ziele besinnen, etwas Zeit opfern und konsequent spirituell üben. Je mehr Zeit und Energie er in den spirituellen Weg investiert, umso schneller kommt er voran. Auf was willst du verzichten, damit du deine spirituellen Ziele erreichen kannst? Welche weltlichen Dinge kannst du wie weit loslassen? Welcher positive Gedanke hilft dir deinen spirituell notwendigen Verzicht zu erbringen: "Mein positiver Gedanke heute ist ..."

Khema und Uppalavanna = Khema und Uppalavanna waren zwei Freundinnen. Sie waren die beiden Hauptschülerinnen Buddhas. Khema besaß viel Weisheit. Uppalavanna hatte viel innere Kraft. Khema konnte gut ihre Mitübenden spirituell motivieren. Uppalavanna konnte ausdauernd üben und gut durch schwierige Zeiten hindurchgehen.

Khema war vor ihrer Nonnenzeit eine Königin gewesen. Sie hing an ihren weltlichen Genüssen. Aber sie war auch sehr klug. Sie wusste, dass ihr weltlicher Reichtum ihr nach ihrem Tod nichts mehr nützen würde. In ein gutes Leben nach dem Tod gelangt nur, wer vor seinem Tod viel spirituell geübt hat. Sicher ins Paradies gelangt nur, wer vor seinem Tod erleuchtet ist. Khema war klar, dass ein Leben im Licht tausendmal glücklicher ist als das beste weltliche Leben. Der beste Glücksweg ist die spirituelle Selbstverwirklichung.

Eines Tages traf die Königin Khema auf Buddha und lernte bei ihm den Weg des spirituellen Übens kennen. Sie verzichtete auf ihren ganzen weltlichen Reichtum und wurde Nonne. Das war ein großer Verzicht, der zu einem großen Gewinn führte. Mögen wir alle die Kraft haben im richtigen Moment zu verzichten und dadurch viel Glück gewinnen.

Ewiges Leben im Paradies

Atheist: Die Hoffnung auf ein ewiges Leben funktioniert nur deshalb, weil keiner darüber nachdenkt, ob das wirklich erstrebenswert ist. Das Problem wäre fürchterliche Langeweile. Mit Harfe und Heiligenschein auf einer Wolke zu sitzen und "Hallelujah" zu singen, hängt einem im Nu zum Halse raus.

Christ: Da die Menschen im "Himmel" glücklich sind, kann es nicht langweilig sein und auch nicht langweilig werden.

Anmerkung Yogi Nils: Das Argument stimmt. Paradies ist gleich Erleuchtung. Und in der Erleuchtung löst sich jedes Gefühl von Langeweile auf. Ein Weg zur Erleuchtung besteht darin, so lange auf die Langeweile zu meditieren, bis inneres Glück entsteht. Langeweile ist nur eine Form von innerer Verspannung, die man mit spirituellen Techniken auflösen kann.

20. Egoopfer **X:-(**

Inneres Glück entsteht durch die Auflösung der Verspannungen im Körper und im Geist. Die größte Verspannung ist die Egoverspannung (Ich-Anhaftung). Wer sich selbst und seine persönlichen Wünsche zu wichtig nimmt, verspannt sich dadurch. Die Ich-Anhaftung kann durch die spirituelle Technik des Opfern aufgelöst werden. Das richtige Opfern ist eine große Kunst. Das Opfer muss genau richtig dosiert werden, damit es die Egoverspannung optimal löst. Ein zu kleines Opfer wirkt nicht (es muss sich als ein Opfer anfühlen) und ein zu großes Opfer verspannt die Seele.

Der beste Weg des Egoopfern ist der Weg der umfassenden Liebe. Opfer dein Ego für das Ziel einer glücklichen Welt. Lebe im Schwerpunkt als Karma-Yogi und nicht für den eigenen Genuß. Sorge aber auch gut für dich. Ein Karma-Yogi ist nur dann langfristig erfolgreich, wenn er gut in sich selbst (in Gott, im Licht, in der Ruhe, im eigenen Glück) verankert ist.

Heute ist ein Tag des Opfern. Du mußt etwas annehmen oder loslassen. Vollziehe auf deine Art ein Opferritual. Welcher positive Satz (Mantra) ermöglicht es dir dein Ego zu opfern? Welche äußeren Dinge helfen dir dabei? Sieh dich als Buddha in der Einheit des Kosmos. Iß viele Süßigkeiten oder tu etwas anderes Schönes. "Mein Egoopfer ist heute ... Meine Tat der Freude ist ... Ich werde meine Lebensziele erreichen."

Der König und die fünf Opfer = Es war einmal ein König, der wollte gerne das innere Glück verwirklichen. Sein Priester erklärte ihm, dass dazu eine fünffache Entsagung notwendig sei. Als Erstes entsagte der König seinem Königreich. Er zog in einen abgeschiedenen Wald und lebte dort als Yogi.

Als Zweites entsagte der König der Sexualität. Er lebte ohne eine Beziehung, um seine Energie besser auf seine spirituellen Übungen konzentrieren zu können. Das war für ihn das größte Opfer.

Als Drittes entsagte der König seinen Gedanken. Er meditierte viel und lebte in der großen Ruhe.

Als Viertes entsagte er seinem Ich-Bewusstsein. Er ließ sein Ego los, ging durch die große Leerheit (Nichtswerdung) hindurch und gelangte ins Licht. Es fühlt sich unangenehm an, wenn sich das Ego auflöst. Aber dahinter wartet das innere Glück. Wer das weiß, kann leicht sein Ego opfern.

Der König genoss einige Zeit das Glück der Erleuchtung. Dann dachte er an das Leid seiner Mitmenschen. Sie kannten den Weg des inneren Glücks nicht. Sie brauchten einen erleuchteten Helfer, der sie auf dem Weg des inneren Friedens, der Liebe und des Glücks anleitete. Der König entsagte deshalb als Fünftes dem großen Glück der Abgeschiedenheit und ging wieder zurück in sein Königreich. Er half vielen Menschen auf dem spirituellen Weg und machte das Glück zum Staatsziel. Er lebte als Hatha-Yogi im dauerhaften Üben, als Karma-Yogi in der großen Liebe und als Bhogi-Yogi im unermesslichen Glück des ständigen Paradiesbewusstseins. Die fünf Opfer erwiesen sich als die größte Gnade in seinem Leben.

21. Glückskarte *****(:-))*****

Dieses ist die Glückskarte. Gutes Karma. Glück erwartet dich. Du kannst optimistisch in die Zukunft blicken. Du wirst siegen. Du wirst Glück haben. Wer der Welt und seinen Mitmenschen Gutes tut, erntet eines Tages Gutes. Das ist das Gesetz des Karmas. Die erleuchteten Meister verbürgen sich für dieses kosmische Gesetz. Aus der höheren Sicht der Dinge können sie es deutlich erkennen. Der Kosmos ist eine Glücksordnung, in der alles Positive letztlich belohnt wird.

Wer als Engel der Liebe (Karma-Yogi) und Engel der Ruhe (spirituell Übender) lebt, wächst optimal ins Licht. Er wird eines Tages ernten, was er gesät hat. Er wird vom Kosmos (von Gott, vom Leben) belohnt werden. Feier dein glückliches Leben. Denke das Mantra: "Mein Glücksweg ist ..."
Optimismus. Du wirst siegen. Der Sieg ist sicher. Großes Gelingen. Vorwärts!!

Mutter Meera = Mutter Meera ist eine in Deutschland lebende erleuchtete Meisterin. Sie wurde am 26.12.1960 in Indien geboren und heiratete 1982 einen Deutschen. Sie lebt heute in Thalheim in der Nähe von Frankfurt. Am Wochenende gibt sie Satsang im Schloss Balduinstein. Jeder kann sie dort besuchen und kostenlos ihren Segen (Darshan) empfangen. Ihre genaue Adresse kann man im Internet erfahren.

Nils empfiehlt es jedem Yogi, sich mindestens einmal in seinem Leben von einem erleuchteten Meister segnen zu lassen. Ein Darshan ist ein wichtiger Reinigungsschritt auf dem spirituellen Weg. Oft werden Erleuchtungsenergien übertragen, die sich eines Tages zu einer großen Gnade entfalten können.

Mutter Meera vertritt die Einheit aller Religionen und den individuellen Weg jedes Menschen. Jeder darf den spirituellen Weg gehen, der zu ihm paßt. Mutter Meera hat einige Zeit im Ashram von Shri Aurobindo gelebt. Aurobindo war einer der großen indischen Heiligen der Neuzeit. Er lehrte den integralen Yoga, die Verbindung aus Meditation und Karma-Yoga.

Mutter Meera gibt Licht und Segen in Stille als freies Geschenk an alle Menschen. Ihr Darshan ist kostenlos. Am Anfang kamen nur wenige Menschen zu ihr. Aber inzwischen ist sie zu einem Mittelpunkt der spirituellen Szene in Deutschland geworden. Jeder Darshan beginnt um 19 Uhr und dauert etwa zwei Stunden.

Aussagen von Mutter Meera: "Mach Deine Arbeit und bleib dort, wo Du lebst. Bete zum Göttlichen. Ich werde dir helfen. Auf dem Rücken der Menschen verläuft eine weiße Linie, von den Zehen bis zum Kopf... Diese Linie ist dünner als ein Haar, und sie weist hier und da Verknotungen auf, die göttliche Personen auflösen helfen... Wenn ich euren Kopf halte, löse ich diese Knoten. Ich beseitige auch andere Hindernisse für eure Sadhana (spirituelle Praxis)... Ich schaue in jeden Winkel eures Seins. Ich betrachte alles in euch, um zu sehen, wo ich helfen, wo ich heilen und Kraft geben kann..."

Nils reiste im Oktober 2006 zu Mutter Meera nach Balduinstein. Im Schlosssaal herrschte eine gespannte Ruhe. Punkt 19 Uhr betrat Mutter Meera den Raum und ging durch die Stuhlreihen zu ihrem Darshansessel. Der Sessel befand sich am Kopfende des Saales auf einem Holzpodest. Mutter Meera ist eine kleine zarte Frau. Sie hatte ein sanftes Lächeln in ihrem Gesicht und verbreitete eine Aura der Ruhe um sich herum. Sie setzte sich auf den Darshansessel, und nacheinander kamen die Menschen zu ihr, knieten sich vor ihr auf den Boden und erhielten ihren Segen.

Im Januar 2009 hatte Nils in Hamburg seinen zweiten Darshan bei Mutter Meera. Schon bei der Anmeldung zwei Wochen vorher spürte er eine gesteigerte Verbindung zu ihr. Durch seinen Entschluß ihren Segen zu empfangen, war eine starke energetische Verbindung entstanden. Die letzten zwei Wochen gestalteten sich deshalb als eine Art persönlicher Pilgerreise mit Mutter Meera. Nils ging seinen normalen Alltagsweg. Mutter Meera war die ganze Zeit verstärkt anwesend und führte ihn durch viele angenehme und unangenehme Reinigungsprozesse.

Das eigentliche Wunder geschah bereits am Anfang. Nils setzte sich auf seinen Stuhl in der zwanzigsten Reihe ganz links außen, Mutter Meera kam herein und begann mit den Berührungen. Nils sah von hinten im Saal einmal zu ihr nach vorne hin. Von ihrem Herzen kam ein Energiestrahle zu ihm. Er löste Verspannungen in seinem Herzchakra und Nils musste eine halbe Stunde lang weinen. Ihm rannen die Tränen über das Gesicht und er fühlte sich tief mit Mutter Meera verbunden. Der eigentliche Darshan war dieser Energiestrahle.

Nach dem Darshan kaufte Nils sich im Vorraum ein Foto von Mutter Meera und einige Räucherstäbchen. Damit machte er dann zuhause sein persönliches Dankbarkeitsritual. Er hängt das Bild in seinem Zimmer auf, verbeugte sich vor Mutter Meera und zündete ein Räucherstäbchen an.

Nils verbindet sich jeden Tag geistig mindestens einmal mit Mutter Meera und lebt dadurch dauerhaft in ihrer Führung. Jedenfalls glaubt er das.

Die Fähigkeit der Allgegenwart eines vollständig Erleuchteten ist schwer zu begreifen. Allerdings hat Nils in seinen zwanzig Jahren als Yogi auch die Fähigkeit der Wahrnehmung über große Entfernungen entwickelt und oft durch Gespräche mit den betroffenen Personen nachgeprüft. Insofern kann er seine Zweifel immer wieder positiv ausräumen. Bei Mutter Meera ist es wie bei Nils, nur eben viel umfassender. Aber grundsätzlich entspricht die Fähigkeit der Allgegenwart auch seiner persönlichen Erfahrung.

Nils kann deshalb mit Überzeugung die wichtigste Lehre von Mutter Meera vertreten: den täglichen Meister-Yoga (die tägliche gedankliche Verbindung mit einem oder mit allen erleuchteten Meistern). Wer sich jeden Tag durch ein Buch, ein Gebet, eine Meditation oder ein Orakel mit den erleuchteten Meistern verbindet, wird von ihnen positiv durch das Leben geführt, vor übermäßigem Leid bewahrt und letztlich in ein Leben im Licht gebracht.

22. Negative Eigenschaften *(:-((*

Inneres Glück entsteht durch die Entwicklung der positiven Eigenschaften (Liebe, Frieden, Selbstdisziplin, Klarheit) und durch den Abbau der negativen Eigenschaften. Alle negativen Eigenschaften beruhen letztlich auf Anhaftung (an äußere Genüsse, andere Menschen, an sein Ego) oder auf Ablehnung (von Leidsituationen, Schmerz, Unglück). Wenn wir das Leid in unserem Leben annehmen und unsere weltlichen Süchte und Sehnsüchte loslassen, lösen sich die Verspannungen in unserem Geist auf. Wir gelangen in ein Leben im Licht.

Die gefährlichste negative Eigenschaft eines spirituellen Menschen ist der Stolz. Stolz kann selbst erleuchtete Yogis tief fallen lassen. Stolz ist eine Egoverspannung, die einen an der Erkenntnis der Einheit (des Einsseins) aller Wesen hindert. Stolz kann überwunden werden durch Karma-Yoga (als Diener aller Wesen leben), durch das Üben von Demut (Unauffälligkeit, Bescheidenheit) und durch das Leidbewusstsein. Wer im Leid lebt, wird demütig. Sei dir beständig des Leides in deinem Leben bewusst und wachse daran ins Licht.

Der Hauptweg zur Überwindung der negativen Eigenschaften besteht darin, sich auf die Eigenschaften Weisheit, Liebe, Frieden, Selbstdisziplin und Lebensfreude zu konzentrieren. Es ist aber auch hilfreich, direkt an den negativen Eigenschaften zu arbeiten.

Im Hatha-Yoga gibt es die Lehre von den sieben negativen Eigenschaften Stolz, Wut, Angst, Trauer, Neid, Sucht (nach Reichtum, Beziehungen, Anerkennung) und Unweisheit (wenig Glauben an das innere Glück). Welche negativen Eigenschaften hast du? Welche negative Eigenschaft belastet dich am meisten? "Meine negative Eigenschaft ist ... Mein hilfreicher Gedanke dagegen lautet ..."

Der Teufel

Im Buddhismus heißt der Teufel Mara. Kurz vor der Erleuchtung erschien Mara dem Buddha. Buddha streckte eine Hand zur Erde, aktivierte damit sein Wurzelchakra und löste die Egoverspannung auf. Mara und seine ganze Armee aus Versuchern verschwanden. Im Christentum und im Buddhismus wird bildlich beschrieben, was in Wirklichkeit nur das innere Geschehen eines Menschen kurz vor seinem Durchbruch zur Erleuchtung ist. Nachdem Buddha den Teufel besiegt hatte, floß der Licht der Erleuchtung in ihn hinein. Die Bibel spricht vom Teufel, als Jesus vierzig Tage in der Wüste saß und meditierte. Bei Jesus heißt es, dass die Engel kamen und ihm dienten, nachdem er sein Ego überwunden hatte.

Der Teufel ist eine Personifizierung des Egos. Er ist der große Versucher. Er versucht die Menschen mit dem Weg des äußeren Glücks. Man kann ihn überwinden, wenn man in seinem Leben den Weg des inneren Glücks und der umfassenden Liebe geht. Dann löst sich der Teufel eines Tages in Luft auf und man sieht das Licht (Gott) in der Welt. Mögen wir alle unser Ego überwinden und dauerhaft im Licht leben.

Ambapali = Ambapali war eine Prostituierte. Alle Männer lagen ihr zu Füßen. Sie war schön, reich und intelligent. Ambapali war sehr stolz auf sich und ihren Körper. Als sie eines Tages eine Predigt von Buddha hörte, wurde ihr bewusst, dass aller äußere Reichtum und auch ihr schöner Körper vergänglich waren. Nur ihre Seele würde ihren Tod überleben. Um im Jenseits eine glückliche Seele zu haben, musste sie im Diesseits ihr inneres Glück pflegen. Ambapali veränderte ihr Leben radikal. Sie wurde zu einer Yogini und praktizierte intensiv ihre spirituellen Übungen. Nach einigen Jahren verwirklichte sie das innere Glück. Aus Ambapali der Prostituierten wurde dank der Gnade Buddhas Ambapali die Erleuchtete.

Die Mücke

Ich bin so klein und schwach.
Gerade ängstigt mich eine Mücke.
Wird sie mich heute Nacht stechen?
Als ob es nichts Schlimmeres gibt,
als einen Mückenstich!

Ein Yogi sollte Gleichmut besitzen.
Ein Yogi sollte stark sein.
Ein Yogi sollte ein Vorbild sein.
Ich habe so viele Fehler.
Ich bin eine traurige Gestalt als Yogi.

Das Kleinsein zerstört meinen Stolz.
Meine Fehler sind letztlich eine Gnade.
Ich werde mich so annehmen, wie ich bin.
Ich stehe zu meinen Schwächen!
Ich bin der kleine Yogi Nils!!

23. Großer Sieg **○ *(:-))* ○**

Ein großer Erfolg. Ein großer Sieg. Du hast viel gekämpft. Und du hast gewonnen. Du hast gesiegt. Die Buddhas jubeln dir zu. Was ist dein großer Sieg heute? Feier den Tag. Freue dich über deinen Sieg. Genieße deinen Erfolg. Sei glücklich und lebe das Glück.

Amma = Amma wurde 1953 in Indien geboren. Ihr vollständiger spiritueller Name lautet "Mata Amritanandamayi" (Mutter der Glücksenergie). Sie begann bereits im Alter von fünf Jahren mit ihrer spirituellen Praxis. Sie war eine große Verehrerin von Krishna. Jeden Tag betete sie zu ihm.

Amma hatte eine schwere Kindheit. Sie wurde viel geschlagen und musste hart arbeiten. Aber ihr vieles Leid konnte sie nicht von ihrem spirituellen Weg abbringen. Es verstärkte sogar noch ihre Sehnsucht nach einem Leben im Licht.

Bei ihrer Arbeit dachte sie beständig Mantras und gelangte dadurch im Alter von 17 Jahren zur Erleuchtung. Zuerst war ihre Erleuchtung noch instabil. Aber mit 22 Jahren ging ein großes Licht in

sie ein. Sie wurde ein weiblicher Buddha. Sie verwirklichte die dauerhafte und vollständige Erleuchtung.

Von einer inneren Stimme erhielt sie den Auftrag, allen Menschen auf der Welt den Weg zur Selbstverwirklichung zu zeigen. Sie sollte zu einer Mutter aller Wesen werden. Sie gründete einen Ashram. Dort lehrte sie den Weg der umfassenden Liebe, der Meditation und den Meister-Yoga. Sie erklärte, dass ein Meister für die meisten Menschen notwendig ist, damit sie auf dem spirituellen Weg Erfolg haben.

Amma hat in Indien in den letzten Jahren ein umfassendes humanitäres Hilfswerk aufgebaut. Sie hat Dörfer für arme Familien errichten lassen. Sie hat Schulen, Universitäten und Krankenhäuser finanziert. Sie hat eine Organisation für alleinerziehende Mütter gegründet. Allen Müttern gibt sie so viel Geld, dass sie davon leben können. Das ist in Indien eine große soziale Tat.

Amma engagiert sich sehr für die Gleichberechtigung von Männern und Frauen. Sie hat als erste erleuchtete Meisterin weibliche Priester in den indischen Tempeln eingesetzt. Dazu hat sie den Brahma-Kult neu erweckt. Brahma ist der indische Gott der Weisheit. Gleichberechtigt ihm zur Seite steht Brahmani, die Meisterin (Priesterin) der umfassenden Liebe. Sie wird auch Sarasvati genannt, die Göttin der Wissenschaft, der Künste und der Kreativität.

Im Jahre 2002 wurde Amma für ihr soziales Engagement von der UNO mit dem Gandhi-King-Preis ausgezeichnet. In ihrer Rede erklärte sie: "Echte Führerschaft heißt nicht dominieren, sondern den Menschen mit Liebe und Mitgefühl zu dienen." Auf dem Weltparlament der Religionen 2004 in Barcelona ergänzte sie: "Liebe ist unser wahrer Kern. Liebe und Mitgefühl sind die Essenz aller Religionen. Wozu also unnötig in Wettstreit treten."

Des weiteren lehrte sie: „In der heutigen Welt erfahren die Menschen zwei Arten von Armut: die äußere Armut durch den Mangel an Nahrung und die innere Armut durch den Mangel an Liebe. Wir müssen beide Arten von Armut auf der Welt überwinden. Um Kriege zu führen, geben die Menschen Milliarden von Dollars aus. Wenn wir nur einen Bruchteil dieses Geldes in Frieden und Harmonie investieren würden, könnten wir allen Hunger und alle Armut auf der Welt besiegen. Mehr als eine Milliarde Menschen auf dieser Erde leidet an Hunger und Armut. Das ist in Wirklichkeit unser größter Feind. Wenn wir die Liebe in uns entwickeln und alle unseren Teil zu einer glücklichen Welt beitragen, können wir diesen Feind besiegen."

Seit 1987 reist Amma jedes Jahr einmal um die ganze Welt. Sie gibt allen Menschen ihren Darshan. Ihre besondere spirituelle Methode besteht darin, die Menschen zu umarmen. Sie zeigt allen Menschen, dass sie geliebt werden. Sie bringt die Liebe erfahrbar in die Welt: "Konzentrieren wir uns darauf, was wir geben können. Und nicht darauf, was wir von anderen erhalten können. Dann werden wir Glück und Erfüllung im Leben erfahren."

Amma trat 2001 durch die Zeitschrift "Yoga aktuell" in Nils Leben. Er sah ihr Bild, las ein Buch über sie (Mata Amritanandamayi, Mutter der unsterblichen Glückseligkeit) und war begeistert. So einen lachenden Buddha brauchte er noch als Vorbild für die Menschen in seinen Gruppen.

Seit 2001 verbindet Nils sich jeden Tag geistig mit Amma. Er hat das Gefühl, dass sie bei ihm ist, obwohl sie ihm noch nie in einem Traum erschienen ist. Bei ihr hat Nils gelernt nicht zu erwarten, dass ein persönlicher Meister einem Anhänger in einem Traum erscheint. Im Normalfall reicht es völlig aus, dass der Schüler durch die tägliche Anrufung die Verbindung aufrecht erhält.

Im Dezember 2005 kam der Film "Darshan" in die Kinos der Welt. Darshan bedeutet Segensübertragung. Ein vollständiger Darshan besteht aus den drei Elementen Sehen, Hören und Berühren. Sehen ist das persönliche Sehen eines erleuchteten Meisters. Das Sehen geschieht durch die Betrachtung eines Bildes, eines Filmes oder eines direkt anwesenden Heiligen. Das Hören bezieht

sich auf die Lehre des erleuchteten Meisters. Man kann ein Buch von ihm lesen oder einen Vortrag von ihm hören.

Der entscheidende Punkt beim Darshan ist die Berührung. Man muss innerlich berührt sein. Durch die innere Berührung wird man eins mit dem Meister und empfängt seinen Segen. Segnung bedeutet, dass das Leben des Gesegneten gelingt. Segnung bedeutet insbesondere, dass sich der Gesegnete positiv verändert.

Nils fuhr mit der U-Bahn in die Hamburger Innenstadt zum Kino. Er kaufte sich eine Eintrittskarte und setzte sich bequem in einen Kinossessel. Der Film begann. Nach einiger Zeit spürte Nils, wie eine starke spirituelle Energie auf ihn übersprang.

Zuerst war er endlos traurig über das Leid der Welt. Er teilte vollständig mit Amma den großen Satz: "Wie kann es sein, dass die einen Menschen auf der Welt zu essen haben und die anderen nicht!" Er sah auch mit ihr das zentrale Problem: "Die Teufel in den Köpfen der Menschen nehmen immer mehr zu. Wir brauchen eine geistige Umkehr. Wir brauchen keine Welt des Leidens und der Zerstörung. Wir brauchen eine Welt der Liebe und des Friedens."

Dann entstand Glück in ihm. Nils trat für drei Stunden in eine tiefe Glücksenergie ein. Er spürte, dass Amma ihn über den Film gesehen und gesegnet hatte. Sie hatte die Tore des Glücks in ihm geöffnet. Sie hatte seine Kundalini-Energie aktiviert. Sie hatte ihm einen echten Darshan gewährt.

24. Selbstbesinnung ?!-(

Ein Tag der Selbstbesinnung. Besinne dich auf dein Selbst, auf das, was du wirklich willst. Denke über dich, dein Leben und deinen Lebensweg nach. Welche Ziele hast du? Was willst du in deinem Leben erreichen? Was ist für dich der Weg eines glücklichen Lebens? Was ist für dich ein erfülltes Leben? "Meine Ziele sind ... Mein Weg der Weisheit ist ..." Vorwärts. Gelingen.

Die vier Lebensstufen = Jada Bharata war der erste große König in Indien. Er vereinigte das ganze Land unter seiner Herrschaft und gab ihm eine einheitliche Religion. Jada Bharata nannte seine Religion den Sanatana-Dharma (ewige Wahrheit). Man kann den Sanatana-Dharma als die Wissenschaft vom Glück bezeichnen.

Im Westen wird der Sanatana-Dharma Hinduismus genannt. Die vorherrschende Form des Hinduismus ist heute der Neohinduismus. Der Neohinduismus betont die umfassende Liebe, die Einheit aller Religionen und das echte spirituelle Üben. Wichtige Vertreter des Neohinduismus sind Ramakrishna, Vivekananda, Ramana Maharshi, Anandamayi Ma, Mahatma Gandhi, Yogananda, Swami Shivananda, Sai Baba, Amma und Mutter Meera.

Jada Bharata lehrte den Weg der vier Lebensstufen. In der Jugend erwirbt man spirituelles und berufliches Wissen. Dann gründet man eine Familie. Wenn die Kinder groß sind, zieht man sich zum intensiven spirituellen Üben zurück. Das Alter verbringt man dann im inneren Glück und steigt nach dem Tod in die Lichtwelt auf.

Vereinfacht kann man sagen, dass ein weiser Mensch sein Leben zweiteilen sollte. Die erste Hälfte des Lebens auf der Erde erkundet man die Welt und genießt die äußeren Freuden. In der zweiten Hälfte konzentriert man sich auf sein inneres Glück und verwirklicht sein Glückswesen. Man lebt zuerst als Bhogi (Genussmensch) und dann als Yogi (Glücksmensch).

So hat man den größten Gewinn aus dem Erdenleben. Das ist aus der Sicht des Yoga ein gelungenes Leben. Auch Buddha folgte dieser Zweiteilung. Bis zum Alter von etwa 30 Jahre lebte er mit seiner

Frau und seinem Sohn zusammen. Und dann verwandelte sich er sich von einem weltlichen in einen spirituellen Menschen.

Auch Jada Bharata wurde ein Yogi und verwirklichte das innere Glück. Kurz vor seinem Tod überlegte er, ob er jetzt dauerhaft in der Lichtwelt bleiben oder noch einmal auf die Erde zurückkehren sollte. Jeder Yogi hat im Moment seines Todes die freie Wahl. Mit seinem letzten Gedanken (Mantra) entscheidet er über sein weiteres Schicksal.

Jada Bharata sah das viele Leid auf der Welt und entschied sich für eine Wiedergeburt als spiritueller Lehrer. In seinem nächsten Leben wurde er gleich ein Yogi und erreichte schnell die Erleuchtung. Er lebte als Jivanmukta (befreite Seele, Buddha) im großen Nichtstun (Sein, Glück).

Eines Tages kam "zufällig" der neue indische König vorbei. Jade Bharata weihte ihn in den Weg der umfassenden Liebe ein. Die indische Religion war zwischenzeitlich zu einem Weg des formalen Übens und der Erhaltung der Macht der herrschenden Klasse erstarrt. Der König erweckte den Sanatana-Dharma zu neuem Leben und verwandelte Indien in ein Glücksland.

Ohne von Jada Bharata oder Buddha zu wissen, folgte auch Nils in seinem Leben auf eine geheimnisvolle Weise dem Weg der Zweiteilung. Der entscheidende Wendepunkt war der Kontakt mit dem Glücksphilosophen Epikur.

Nils wurde am 16.5.1952 in Hamburg geboren. Seine Mutter erzog ihn relativ streng. Sie schenkte ihm die große Frage, wie er die tausend Neurosen und Verletzungen aus seiner Kindheit wieder los wird. Sie machte Nils zu einem Glückssucher.

Im Alter von dreißig Jahren las Nils alle Glücksbücher durch, die es damals in Deutschland zu kaufen gab. So kam er zu Epikur. Epikur lehrte das positive Denken und den Weg des inneren Glücks. Ein Mensch wird hauptsächlich durch seine Psyche glücklich. Nils erkannte, dass er dazu systematisch die Verspannungen in seinem Körper und seinem Geist auflösen musste.

Im Alter von sechsunddreißig Jahren zerbrach seine langjährige Beziehung zu U, mit der er auch einen Sohn hatte. Nils gab seinen Beruf als Rechtsanwalt auf und wurde Yogi. Er zog in das abgelegene Haus, dass er von seinen Großeltern geerbt hatte. Dort lebt er jetzt seit über zwanzig Jahren und macht jeden Tag seine spirituellen Übungen. Er hofft, dass er spätestens einige Jahre vor seinem Tod erleuchtet ist und dann mühelos in die Lichtwelt übergeht. Von dort aus möchte er allen seinen Freunden weiterhin geistig helfen. Ob er noch einmal auf die Erde kommt, wird er wie Jada Bharata im Augenblick seines Todes entscheiden.

25. Klug voran **W:-)**

Deine Situation ist schwierig. Lebe klug. Mache einen guten Plan. Teile deine Kräfte gut ein. Bitte jeden Tag die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe. Stärke immer wieder deine Energie durch spirituellen Übungen (Yoga, Gehen, Lesen, Meditation, Gutes tun, etwas Genuss).

Geh geschickt durch alle Schwierigkeiten. Fließe im engen Kontakt mit deiner inneren Weisheit (Gefühl der Richtigkeit) durch den Tag. Gelingen. Du wirst siegen. Die erleuchteten Meister (Buddhas) sind mit dir.

Der kluge Mönch = Sariputta war ein Hauptschüler Buddhas. Seine besondere Eigenschaft war die Weisheit. Er konnte schwierige Situationen genau erfassen, gute Pläne machen und selbst in fast aussichtslosen Lagen siegen.

Sariputtas größte Tat war die Meisterung seines Todes. Als er erkannte, dass er bald sterben würde, setzte er sich als erstes mit seinem Meister in Verbindung. Er bat Buddha um Führung und Hilfe auf seinem Weg durch den Tod.

Mit einer Tat des Karma-Yoga stärkte er als zweites sein inneres Glück. Er besuchte seine Mutter, führte sie zu ihrer ersten Erleuchtungserfahrung und brachte sie dadurch dauerhaft auf den spirituellen Weg. Er rettete spirituell seine Mutter und konnte zufrieden von der Welt Abschied nehmen.

Dann legte er sich als drittes zum Sterben auf die Seite (Löwenhaltung, eine Hand unter den Kopf und die andere auf die Hüfte), aktivierte mit einer Visualisierung als Buddha seine Kundalini-Energie, brachte mit einer Meditation seine Gedanken zur Ruhe und übertrug sein Bewusstsein im Moment des Todes ins Nirvana (in die Kosmos-Dimension). Er kam dank seines spirituellen Geschicks gut durch den Tod und stieg in die Lichtwelt auf.

Der Glaube

Der vertrauensvolle Yogi Nils,
der an seinen Verstand,
seine eigenen Erfahrungen,
seine erleuchteten Meister
und auch an die Wissenschaft
glaubt.

Der vertrauensvolle Yogi Nils,
der auch an die Liebe
und die Weisheit
in seinen Freunden glaubt.

26. Der individuelle Weg **?:-))**

Finde den zu dir passenden spirituellen Weg. Gehe ihn konsequent bis du dauerhaft ins Licht gelangst. Wer ewige Ausdauer hat, siegt. Gelingen! Auf welchem Weg kannst du deine Ziele erreichen? "Mein Siegerweg ist ... "

Es gibt den langsamen, den schnellen und den mittleren spirituellen Weg. Auf dem langsamen Weg können wir nach einigen Leben das Ziel erreichen. Wir müssen jeden Tag nur etwas (5 bis 15 Minuten) spirituell üben. Der schnelle spirituelle Weg besteht darin, jeden Tag intensiv zu üben (2 bis 12 Stunden). Der mittlere Weg ist eine Mischung aus dem langsamen und dem schnellen spirituellen Weg.

Wir können auch alle drei Wege gehen. Wir können in unserem Leben manchmal intensiv üben (Urlaub, Retreat, Rückzug), in Phasen der Berufstätigkeit das spirituelle Üben reduzieren und im Alter auf dem mittleren Weg (3 bis 6 Stunden am Tag Gehen, Lesen und Meditation praktizieren) voranschreiten.

In einem von seinen Meistern geführten Traum sah Nils sich mit seinen Leuten in seiner Yogihütte an einem großen Tisch sitzen. Auf dem Tisch standen viele verschiedene Gerichte. Jeder konnte sich das nehmen, was ihm persönlich schmeckte. Jeder darf bei Nils seinen persönlichen spirituellen Weg gehen.

Der faule Yogi = Shantideva war ein Yogi, der um 800 nach Christus in Indien lebte. Zuerst versuchte er sich als Mönch in einem buddhistischen Kloster. Er war jedoch sehr faul. Er lernte nicht fleißig wie die anderen Mönche, sondern beschäftigte sich hauptsächlich mit Essen, Schlafen und Spaziergehen. Von seinen Mitmönchen bekam er deswegen den Spitznamen "Bhusuku" (der Faulpelz).

Er nahm sich vor seine Selbstdisziplin zu trainieren und wurde Soldat bei der königlichen Palastwache. Nach zwölf Jahren hatte er so viel Selbstdisziplin erworben, dass er sich zutraute als Yogi zu leben. Er zog in eine einsame Höhle in den Bergen und übte viele Jahre intensiv. Eines Tages gelang ihm der Durchbruch ins Licht. Ab jetzt nannte er sich Shantideva (Gott des inneren Friedens).

Von nun an praktizierte er den mittleren spirituellen Weg, auf dem auch etwas Genuß erlaubt ist. Auf dem Weg des strengen Übens konnte er schnell das innere Glück verwirklichen und mit dem mittleren Weg konnte er sich am besten dauerhaft im Licht halten.

Sein Weg des Genusses war es manchmal etwas Fleisch zu essen. Yogis sind normalerweise Vegetarier. Ein Besucher warf ihm deshalb seinen Fleischgenuß vor. Shantideva erklärte daraufhin, dass sogar Buddha Fleisch gegessen habe, wenn er bei anderen Menschen eingeladen war. Er brauche etwas Fleischverzehr für sein inneres Gleichgewicht. Fleisch sei für ihn ein Symbol der Lebensfreude.

Manche Yogis trinken jeden Tag etwas Wein. Nils sieht jeden Tag etwas fern und surft im Internet. Manche Frauen brauchen jeden Tag eine kleine Süßigkeit. Und manche Männer brauchen manchmal etwas Sex. Auch gegen Sex ist nichts einzuwenden, wenn er positiv gelebt wird. Positiver Sex ist Sex im richtigen Moment, im richtigen Maß, mit der richtigen Geisteshaltung und mit dem richtigen Partner/der richtigen Partnerin. Was das bedeutet, darf jeder Yogi für sich selbst herausfinden.

Der individuelle Weg = Bhadda und Kassapa waren zwei Anhänger Buddhas. Sie waren verheiratet. Sie führten eine sehr harmonische und glückliche Ehe. Als sie älter wurden, entstand in beiden der Wunsch nach spiritueller Selbstverwirklichung. Sie gaben ihr weltliches Leben auf und wurden Pilger. Sie besuchten gemeinsam viele heilige Orte und erwarben ein großes spirituelles Wissen.

Eines Tages erkannten sie, dass jeder von ihnen seinen eigenen Weg braucht, um die Erleuchtung zu erlangen. Bhadda wurde Nonne in einem Kloster. Für sie war das Leben in einer Gemeinschaft mit anderen Frauen der passende spirituelle Weg. Auf diesem Weg erreichte sie nach einigen Jahren ihr Ziel. Sie arbeitete als erleuchtete Meisterin für ihre Mitschwestern. An ihren Mann dachte sie stets voll Liebe und Dankbarkeit für die gemeinsamen Jahre.

Kassapa hatte für sich den Weg eines Yogis gewählt. Er zog in die Einsamkeit der Berge, baute dort eine kleine Hütte und folgte jeden Tag streng seinem spirituellen Tagesplan. Er hatte keine Sehnsucht mehr nach menschlichen Kontakten. Er brauchte nichts mehr von seinen Mitmenschen und wurde vielleicht gerade deshalb nach dem Tod Buddhas zu dessen Nachfolger gewählt.

Kassapa praktizierte den Weg der Achtsamkeit. Er achtete beständig auf seine Gedanken und hielt seinen Körper in der Ruhe. Sein Weg ähnelt dem heutigen Zen-Buddhismus. Kassapa wird deshalb als der erste Zen-Meister angesehen. Zen ist eine japanische Form des Buddhismus, die ihren Schwerpunkt in der strengen Meditation im Sitzen und Gehen hat.

27. Selbstvertrauen *** (: -)***

Tauchen Zweifel über den spirituellen Weg auf, suche dir Informationen, lies in spirituellen Büchern, denke gründlich nach, wäge alle Argumente ab und treffe eine Entscheidung. Warte so lange, bis

eine klare Entscheidung in dir gereift ist. Hast du dich entschieden, bleibe konsequent auf deinem Weg. Lebe als Sieger. Erreiche alle Ziele, die du dir vorgenommen hast.

Es gibt den Weg des Glücks. Es gibt den Weg der Erleuchtung, der Selbstverwirklichung, des Lebens im Licht. Viele Menschen sind bereits diesen Weg gegangen und haben ihr Ziel erreicht. Sie bestätigen alle, dass der Weg der Erleuchtung der beste Glücksweg ist. Glaube an dich, deine Ziele und deinen Weg. Mit Selbstvertrauen voran. Gelingen!!

Citta, der Zweifler = Es gibt immer wieder Phasen des Zweifels auf dem spirituellen Weg. Wir müssen sie produktiv durchleben und daran in unserer Weisheit wachsen. Zweifel tauchen insbesondere dann auf, wenn sich Verspannungen in unserem Kopf lösen. Wir verdrängen die Zweifel nicht, weil wir dann den inneren Reinigungsprozeß blockieren würden. Wir fließen vielmehr klug mit unseren Zweifeln. Wir nehmen sie zum Anlaß gründlich nachzudenken.

Normalerweise lösen sich Zweifel nach einiger Zeit auf. Plötzlich sehen wir die Dinge wieder klar. Wichtig ist, dass wir immer auf unserem Weg bleiben. Wir müssen mit Ausdauer an unseren spirituellen Zielen festhalten, damit wir sie eines Tages erreichen. Am Anfang des spirituellen Weges gibt es oft Zweifel, in der Mitte Trägheit und kurz vor der Zielerreichung eine große Unlust. Damit müssen wir rechnen und trotzdem siegen.

Citta war ein Schüler Buddhas, der viel zweifelte. Er schwankte oft zwischen seinen weltlichen Wünschen und seinen spirituellen Zielen hin und her. Zuerst war er ein sehr weltlich orientierter Mensch. Dann traf er auf Buddha und war begeistert von der Idee des inneren Glücks.

Citta wurde Mönch und praktizierte einige Jahre intensiv seine spirituellen Übungen. Dann erfasste ihn eine große Unlust, er verließ die Mönchsgemeinde, erlernte einen Beruf und heiratete eine schöne Frau. Aber die Frau blieb nicht immer schön, der Beruf brachte ihm auf die Dauer keinen Spaß mehr und es tauchten in ihm Zweifel am weltlichen Leben auf.

Citta trennte sich von seiner Frau, gab seinen Beruf auf und wurde wieder ein Mönch. Diesmal blieb er viele Jahre bei Buddha und brach eines Tages zur Erleuchtung durch. Aber die Erleuchtung verschwand, seine Zweifel am spirituellen Weg erschienen wieder und Citta kehrte zum weltlichen Leben zurück.

Seine Frau nahm ihn wieder auf. Er arbeitete in seinem alten Beruf und genoß eine Zeitlang die weltlichen Freuden. Dann nervte ihn seine Frau, der Stress im Beruf wurde ihm zuviel und er sehnte sich wieder nach dem ruhigen Leben im Kloster.

Er klopfte an die Klostertür. Aber diesmal wollten ihn seine Mitbrüder nicht aufnehmen. Deshalb wurde Citta ein Yogi, erlangte schnell wieder die Erleuchtung und blieb aufgrund seiner Abgeschlossenheit dauerhaft im Licht. Seine Frau spürte sein inneres Glück und zog zu ihm in seine Yogihütte. Seine Kinder besuchten ihn oft, Besucher wollten seinen Segen und viele Schüler lernten von ihm das effektive spirituelle Üben. Citta lebte glücklich und zufrieden bis an sein Lebensende.

Und danach lebte er glücklich im Paradies weiter. Obwohl ihm auch dort immer wieder Zweifel an seinem Weg kamen. Aber er konnte jetzt positiv damit umgehen und wuchs immer weiter in seiner Weisheit, bis er eines Tages als Buddha auf die Erde zurückkehrte. Er rettete die armen Atheisten, die ständig an allem zweifelten. Er zeigte ihnen, dass man durch Zweifel auch zur Erleuchtung kommen kann, wenn man konstruktiv zweifelt.

Die letzten beiden Absätze habe ich frei erfunden. In Wirklichkeit wurde Citta nach anfänglichem Widerstand von den Mönchen doch aufgenommen und erreichte als Mönch die Erleuchtung. Aber als Yogi gefällt mir der Yogischluss viel besser. Und da ich gerade in verschiedenen Atheistenforen als Missionar unterwegs bin, rettet Citta in meiner Variation auch gleich alle Atheisten.

Atheismus und Zweifel

Volker (Atheist): "Vor langer Zeit, als ich noch jung war und an Gott glaubte, als ich mich noch als Katholik fühlte und als Katholik dachte, da begannen eines Tages Zweifel meinen Glauben zu umwölken. Was wäre, wenn mein Glauben ganz oder teilweise falsch wäre?"

Und so sehr ich diese Gedanken zurückschob und von mir wies, sie kamen immer wieder. Einige der Fragen stellte ich im Religionsunterricht, sehr vorsichtig, denn irgendwie war mir bewusst, dass ein rechtschaffener Gläubiger nicht zweifelt oder nicht zweifeln sollte. Zweifel waren ein Anzeichen von Schwäche. Aber meine Versuche, den Zweifel mit Beten und Bibellesen zu beseitigen, waren nicht von Erfolg gekrönt."

Yogi Nils : Auch ein ehrlicher Atheist wird beständig von Zweifeln geplagt. Alle Zweifel lösen sich erst in der Erleuchtung auf. Dann weißt du, dass du jetzt zweifelsfrei weißt. Theoretische Diskussionen über Gott sind hilfreich, aber sie können nicht die eigene Gotteserfahrung ersetzen. Es gibt für dich nur einen Weg deinen Zweifel zu überwinden. Verwirkliche das Licht in dir.

28. Ein gelungenes Leben **W:-))**

Was ist der Sinn des Lebens? Der Sinn des Lebens ist es glücklich zu sein. Was ist ein glückliches Leben? Das Wichtigste in einem glücklichen Leben ist das innere Glück. Ohne inneres Glück ist alles äußere Glück letztlich wertlos. Wenn ein Mensch inneres Glück besitzt, braucht er nicht viel äußeres Glück. Er braucht eigentlich gar nichts weiter. Teresa von Avila sagt: "Gott allein genügt." Denke langfristig. Mach einen vernünftigen Plan von deinem Leben und halte dich daran. Lebe in einer klaren Ordnung.

Erkenne das Wesentliche im Leben. Entwickel dein inneres Glück. Löse deine inneren Verspannungen auf. Lebe nach einem Tagesplan der Gesundheit und der Spiritualität. Folge den fünf Grundsätzen der Gesundheit: Ruhe (in der Ruhe leben, in Gott leben, wie ein Buddha durch das Leben gehen), Bewegung (jeden Tag Spaziergehen, Yoga und Meditation), gesunde Ernährung (viel Rohkost, maßvoll essen), Schadstoffe vermeiden (Fleisch, Alkohol, Rauchen, Drogen) und positives Denken (Gedankenarbeit).

Ein gelungenes Leben beginnt mit einem klaren Blick für die Realität. Dann kommen positive Lebensziele und ein guter Plan der Umsetzung. Was sagt dir deine Lebensklugheit? Was ist heute deine Tat des klugen Lebens?

Der Philosoph Epikur = Die griechische Philosophie besteht im Wesentlichen aus fünf Namen: Sokrates, Platon, Aristoteles, Epiktet und Epikur. Sokrates war der große erleuchtete Buddha, der der westlichen Wissenschaft ihre geistige Basis gab. Seine beiden Hauptgrundsätze waren Wahrheit und Liebe (Güte, Gutes tun). Platon schrieb die Weisheit von Sokrates auf. Aristoteles begann mit der wissenschaftlichen Erforschung der Welt.

Nach Sokrates bestand die Aufgabe der Philosophie darin, einen praktischen spirituellen Weg zu entwickeln. Diese Aufgabe leisteten vor allem zwei große Meister: Epiktet und Epikur. Epiktet lehrte den strengen spirituellen Weg. Er gehörte zu den Stoikern. Die Stoiker übten sich darin, alle äußeren Dinge mit stoischer Ruhe zu ertragen und einen anhaftungslosen Geist zu entwickeln. In seinem Handbüchlein der Ethik schrieb Epiktet: "Halte für gut was geschieht, und du wirst glücklich sein."

Epikur war ein Meister des mittleren Weges. Er erklärte: "Der Weise weicht der Freude nicht aus." Bei ihm war auch der Genuß des äußeren Lebens erlaubt. Als Hauptlebensziel lehrte er aber das innere Glück. Seine Vision war es, wie ein Gott (Buddha) unter Menschen zu leben. Dazu propagierte

er das Leben in der Ruhe (im Sein) und das positive Denken. Er nannte es "philosophieren". Seinem Freund Menoikus riet er: "Das übe Tag und Nacht." Der schönste Satz von Epikur lautet: "Die Freundschaft umtanzt die Erde. Sie verkündet, dass wir alle zum inneren Glück erwachen sollen."

Epikur wurde 341 vor Christus geboren. Er lernte bei verschiedenen Meistern und gründete mit 35 Jahren eine kleine spirituelle Gemeinschaft in der Nähe von Athen. Er kaufte ein schönes Gartengrundstück mit einigen Wohnhäusern und lebte dort mit seinen Anhängern. Er praktizierte eine einfache Lebensweise und war liebevoll zu allen Menschen. Er reiste oft durch das Land und gründete Glücksgruppen. Epikur starb mit 71 Jahren. Seine Lehre fand über die Jahrtausende hinweg immer wieder Anhänger in der westlichen Welt.

Für mich ist Epikur ein großes Vorbild. Ihm verdanke ich sehr viel. Seine Schriften haben mich auf den spirituellen Weg gebracht. Sechzehn Jahre lang habe ich intensiv nach dem Sinn des Lebens gesucht. Ich habe viel ausprobiert und nirgends das tiefe und dauerhafte Glück gefunden. Dann traf ich im Alter von dreißig Jahren auf die Lehre Epikurs vom inneren Glück und war gerettet. Fünf Jahre lang habe ich danach gejubelt. So froh war ich. Jetzt gehe ich ewig den Weg der Weisheit und der umfassenden Liebe.

Das Huhn

Warum überquert das Huhn die Straße?

ARISTOTELES: Es ist die Natur von Hühnern, Straßen zu überqueren.

KANT (Deutscher Philosoph): Weil es die Überquerung der Straße für seine Pflicht hält.

ERNEST HEMINGWAY (Schriftsteller): Um zu sterben. Im Regen. Und ewig traurig zu sein.

Bill CLINTON (US-Präsident, Monika Levinski-Affäre): Ich schwöre, dass ich mit diesem Huhn keinen Sex hatte!

ALFRED BIOLEK (Kochshow): Wenn es die Überquerung nicht geschafft hat, hier ein Rezept: Überfahrenes Huhn mit Zitrone.

SOKRATES: Wenn das Huhn weise lebt, kommt es gut über die Straße.

EPIKUR: Mit innerem Glück kommt das Huhn gut über die Straße.

BUDDHA: Das Fahrzeug über den großen Fluß ist die Meditation.

JESUS: Auf dem Weg der Liebe und der Gottüberlassenheit gelangt man am besten in das Land des Lichts.

DIE HÖCHSTE WAHRHEIT: Es gibt weder das Huhn noch eine Straße. Es gibt nur das Licht. Alles ist Licht.

Der kleine Glücksphilosoph

Ich habe gesucht,
verzweifelt und ohne Hoffnung.

Ich habe gekämpft,
doch ich wusste nicht wofür.

Jetzt habe ich ihn gefunden,
den Weg des Glücks,
den Sinn des Lebens,
das Ziel von Mensch und Tier.

Es ist nicht der Reichtum der Welt,
es ist nicht die Liebe in der Nacht.
Es ist deine eigene Psyche,
die dich glücklich macht.

29. Lebe im Wesentlichen ****(:-)****

Das Glück eines Menschen kommt 90% aus der Psyche. Erarbeite dir eine Glückspsyche. Entwickel deine innere Positivität. Geh primär den spirituellen Weg. Lebe im Licht und aus dem Licht heraus. Suche dein Hauptglück in dir selbst und nicht in anderen Menschen.

Halte deine weltlichen Wünsche eher klein als groß. Erziehe sie durch das richtige Maß. Finde dein richtiges Maß in äußeren Dingen und konzentriere dich auf den Weg des inneren Glücks. Lebe im Wesentlichen. Lebe auch deine Kontakte zu anderen Menschen aus dem Wesentlichen heraus. Gelingen!

Die Beziehungssüchtige = Ischi Dasi war eine Anhängerin von Buddha. Ihr Name bedeutet die Beziehungssüchtige. Ischi Dasi war eine schöne junge Frau. Zuerst heiratete sie einen gutaussehenden Mann. Aber es wurde keine glückliche Beziehung. Sie stritten viel und trennten sich nach einiger Zeit.

Als nächstes suchte sie sich einen Mann, der eher innere Werte wie Güte und Positivität besaß. Aber nach einiger Zeit langweilten sie sich, liebten sich nicht mehr und trennten sich. Als Drittes zog Ischi Dasi mit einem armen, aber sehr spirituellen Mann zusammen. Doch auch diese Beziehung gelang nicht. Sie inspirierten sich nicht mehr.

Da erblickte Ischi Dasi eines Tages eine buddhistische Nonne, die sehr glücklich mit ihrem Singleleben war. Ischi Dasi beschloß Nonne zu werden. Sie praktizierte zielstrebig und erreichte nach einigen Jahren ihren ersten Durchbruch ins Licht. Da erkannte sie, dass die Erleuchtung der beste Glücksweg ist.

Der kleine Nils = "Heute war Nils sehr ungezogen. Als er auf dem Töpfchen saß, klaubte er sich eine Handvoll Scheiße heraus und wollte sie gerade in den Mund stecken. Ich schrie: Igitti gitti gitt."

Die Mutter von Nils wusste nicht, dass für einen Yogi alles gleich ist. Die Identifikation mit einem Stück Scheiße kann ein großer Fortschritt auf dem spirituellen Weg sein. Der Weg zur Erleuchtung führt durch die Nichtswerdung. Wer sich in einem Stück Scheiße sieht, sieht sich als ein Nichts. Er sieht sich als unwichtig, als irgendwie bedeutungslos. Er löst sein Ego auf. Er macht sich ganz klein und kann durch die Tür der Nichtswerdung ins Paradies eintreten. Er läßt alle Anhaftungen los und befreit dadurch sein inneres Glück.

Als Nils fünfzig Jahre alt war, trat er einmal aus Versehen in ein Stück Hundescheiße. Spontan identifizierte er sich damit. Er wurde selbst zu einem Stück Scheiße, zu einem Nichts, und gelangte

dadurch in einen Zustand des inneren Glücks. Kurz nachdem er sich vollständig als ein Stück Scheiße empfand, überrollten ihn Wogen des inneren Glücks. Er hatte sich selbst losgelassen und war so in die Welt des Glücks eingetreten. Das nennt man Erleuchtung durch ein Stück Scheiße.

Ein berühmter Zen-Meister beschrieb seinen Erleuchtungszustand einmal mit den Worten: "Scheiße am Stock". Da erschauerten alle seine Schüler vor Ehrfurcht. Dieser Witz wird immer noch gerne Zen-Schülern als Prüfungsfrage gestellt: "Was bist du?" Der Schüler denkt dann monatelang über die Frage nach: "Wer bin ich?" Wenn er erkennt, dass er nur Scheiße am Stock ist, wird er zum Priester ernannt.

Nichtswerdung und inneres Glück gehören zusammen. Erleuchtung und Leerheit bedingen einander. Wie sollte die Mutter von Nils das erkennen. Die Welt des Yoga ist eine geheimnisvolle Welt. Wie sollte seine Mutter begreifen, dass Gott auch in einem Stück Scheiße zu finden ist. Das würden auch heute noch viele Christen als Gotteslästerung empfinden. Sie verstehen nicht, dass man über seine einfachen Gottesvorstellungen hinaus wachsen muss, um zu einem Leben in Gott zu gelangen.

30. Zuflucht ○ (:-) ○

Manche Menschen nehmen Zuflucht zum Essen, zur Arbeit oder zu einer Beziehung. Alle äußeren Dinge können einem Menschen aber nur begrenzt einen Halt in seinem Leben geben. Den Haupthalt muss man in sich selbst suchen. Man sollte in sich selbst sein Zentrum haben, damit einen die Stürme des Lebens nicht umwehen.

Jeder Buddhist besinnt sich jeden Tag auf das Wesentliche. Er sucht Zuflucht beim Buddha, beim Dharma (der Lehre) und beim Sangha (der buddhistischen Gemeinschaft). Formuliere deinen Satz der Zufluchtnahme: "Ich suche Zuflucht bei ... (dem Weg des inneren Glücks und der umfassenden Liebe)."

Denke das Mantra: "Ich sende Licht zu ... Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben. Om alle erleuchteten Meister. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg." Vorwärts auf deinem Weg der Wahrheit und Weisheit. Gelingen.

Chang Kong rettet sich durch die Spiritualität = Thich Nhat Hanh und Chan Kong sind zwei bekannte Zen-Meister. Thich Nhat Hanh stammt aus Vietnam und hat sich dort während des amerikanischen Vietnamkrieges sehr für den Frieden engagiert. 1982 gründete er zusammen mit der Nonne Chan Kong in Südfrankreich das spirituelle Zentrum "Plum Village". Dort können Menschen aus aller Welt die buddhistische Achtsamkeitsmeditation lernen.

Chan Kong wurde 1938 in Vietnam geboren, traf Thich Nhat Hanh im Alter von 21 Jahren und wurde seine enge Weggefährtin. Chan Kong ist eine promovierte Biologin. In Vietnam leitete sie einen Kindergarten für Waisenkinder. 1968 wurden während eines amerikanischen Bombenangriffes fast alle ihre Kinder getötet. Chan Kong war verzweifelt. Sie konnte lange Zeit nichts als Reis zu sich nehmen. Wie konnte sie ihren inneren Frieden wiedergewinnen?

Sie suchte Zuflucht in der Spiritualität. Mit Hilfe der Meditation gelang es ihr das innere Gleichgewicht wiederzufinden. Sie strahlt heute viel Kraft und Liebe aus. Chan Kong ist erleuchtet und hat mit ihrer inneren Kraft vielen westlichen Frauen sehr geholfen. Sie managt klug den Ashram Thich Nhat Hanhs und organisiert seine vielen Reisen. Über ihr Leben gibt es das wunderschöne Buch "Aus Liebe zu allen Wesen" (2005).

Gibt es eine Hölle = Das Thema "Hölle" ist in der heutigen Zeit sehr umstritten. Die meisten Menschen glauben nicht an eine Hölle. Von den großen Religionen wird dagegen immer wieder die

Existenz einer Hölle betont. Im Christentum, Judentum, Islam, Hinduismus und auch im Buddhismus wird gelehrt, dass es im Jenseits eine Hölle gibt.

Umstritten ist bereits die genaue Bedeutung des Begriffes "Hölle". Im Buddhismus und im Hinduismus wird die Hölle als eine energetische Zwischenschicht zwischen der Erde und dem Himmel (dem Paradies) gesehen. Das Wort "Hölle" ist nur ein anderer Begriff für die Astralwelt. Diese Auffassung wird von der Sprachforschung bestätigt. Der Begriff "Hölle" kommt von dem Wort "Hel", und mit diesem Wort war ursprünglich nur das Jenseits gemeint. Man kann das Wort "Hel" mit der hellen Welt, der Welt der Energie und der feinstofflichen Seelen in Verbindung bringen. Sprachwissenschaftlich bezieht sich das germanische Wort "Hel" auf "Verhüllen". Die jenseitige Welt ist vor den Augen der meisten Menschen verborgen. Sie enthüllt sich nur dem Hellsichtigen (Hel-Sichtigen).

Dann hört sich der Begriff "Hölle" schon viel weniger bedrohlich an. In die Hölle zu kommen bedeutet einfach nur ins Jenseits zu kommen. Es ist bereits emotional ein Aufstieg. Der Mensch wird glücklicher. Wenn wir beim Tod genau hinsehen, dann verliert der Mensch mit dem Tod seinen materiellen Körper. Und damit verliert er auch das ganze Leid, was mit seinem Körper zusammenhängt. Er verliert seine Krankheiten und seine körperlichen Behinderungen.

Was er behält, sind seine psychischen Tendenzen. Er behält seine Gedanken und die daraus entstehenden Gefühle. Wer auf der Erde überwiegend in einer Geisteshaltung der Genußsucht, der Habsucht, der Wut, der Angst und der Trauer gelebt hat, nimmt diese Geisteshaltung grundsätzlich in das Jenseits mit. Er ist im Jenseits etwas glücklicher als auf der Erde, aber nicht viel. Im Prinzip bleibt er derselbe, der er vorher war.

Das Christentum hat im Mittelalter den Begriff "Hölle" stark überzeichnet. Aus der Hölle wurde ein Ort des Schreckens und der Qual. Zum einen wollten die christlichen Priester damit die Menschen stärker zum spirituellen Üben motivieren. Zum anderen haben sie aber auch aus eher unspirituellen Beweggründen gehandelt. Sie wollten den Menschen Angst machen, um sie besser beherrschen und materiell ausbeuten zu können. Wir wollen hier aber nicht nur das mittelalterliche Christentum anklagen. Auch im Hinduismus und im Buddhismus wurde das Leid in der Hölle stark überbetont.

Diesem Mißbrauch des Höllenbegriffes muss ein Riegel vorgeschoben werden. Etwas Angst vor der Hölle dürfen wir haben, damit wir immer konsequent unseren spirituellen Weg gehen. Aber zu viel Angst führt zu inneren Verspannungen und schadet unserer spirituellen Entwicklung. Die moderne Nahtodforschung betont das Licht und nicht die Dunkelheit. Die meisten heutigen Jenseitsreisenden sehen im Jenseits eine positive Welt.

Am besten nehmen wir unsere Zuflucht direkt beim Licht. Was sollen wir lange in der Astralwelt verweilen, wenn es im Licht viel schöner ist. Der Weg ins Licht ist ganz einfach. Verbinde dich jeden Tag mit den Seelen, die bereits im Licht leben. Lass dich durch die erleuchteten Meister auf deinem Weg führen. Trage deinen Teil zum großen Gelingen bei, indem du deine spirituellen Übungen machst, positiv denkst und allen Wesen Gutes tust.

31. Heiterkeit :-)) :-)) :-)) :-)) :-))

Freue dich am Leben. Genieße das Leben. Denke positiv. Erkenne die Fülle im Leben. Gott ist Fülle. Gott ist Überfluß. Wer im Licht lebt, kann über alles lachen. Wer in der Spiritualität verankert ist, braucht sich über nichts Sorgen zu machen. Alles ist richtig wie es ist. Die erleuchteten Meister sorgen für alles. Du bist immer beschützt. Sei deshalb positiv, optimistisch und heiter. Nehme nichts zu ernst. Lebe die gute Laune. Feier heute den Tag. Iß Süßigkeiten, bis du glücklich bist. Oder tu

etwas anderes Schönes. Mach heute so viel Schönes, bis das Lachen in dir ist. Heute darfst du etwas verrückt sein.

Der lachende Buddha = Neem Karoli Baba war ein dicker indischer Yogi. Er war einer der Hauptgurus der Hippiezeit. Von 1967 bis 1973 besuchten ihn viele junge Leute aus dem Westen. Sein Hauptschüler war der amerikanische Psychologieprofessor Ram Dass: "1967 lernte ich meinen Guru kennen. Diese Begegnung änderte den Lauf meines Lebens. Neem Karoli Baba lehrte den individuellen spirituellen Weg. Seine spirituellen Übungen waren jeweils auf den einzelnen Schüler zugeschnitten."

Neem Karoli Baba verhielt sich völlig unkonventionell. Er hielt sich nie an bestimmte Regeln oder Rituale. Er handelte eher spontan wie ein Kind. Er war eine Manifestation der Göttin der Fülle Annapurna. Bei seinen Festen gab es Unmengen von Süßigkeiten. Einer seiner Lieblingssätze war: "Nimm Prasad. Iß Süßigkeiten. Trink Tee." Manchmal braucht die Seele viel süße Nahrung.

Auch im Paradies wird gelacht: Eines Tages im Garten Eden sagte Eva zu Gott: „Gott, ich bin nicht glücklich.“ „Warum bist du nicht glücklich, Eva?“ kam die Antwort von oben. „Gott, ich bin einsam.“ „Na gut, Eva, in diesem Fall habe ich die Lösung für dein Problem. Ich werde dir einen Mann erschaffen und ihn dir zur Seite stellen.“ „Was ist ein Mann, Gott?“ „Der Mann wird eine missratene Kreatur sein, mit vielen Fehlern und schlechten Charakterzügen. Im Großen und Ganzen wird er dir das Leben schwer machen. Er wird lügen, dich betrügen und unglaublich eingebildet sein. Du wirst ihn im Glauben lassen müssen, dass ich ihn zuerst geschaffen hätte. Das ist unser beider kleines Geheimnis... Du weißt schon, von Frau zu Frau.“

Über die Scheiße:

- * Stoizismus: Diese Scheiße kümmert mich nicht.
- * Hinduismus: Diese Scheiße ist mir schon in früheren Leben passiert.
- * Islam: Allah ist groß, und wenn Scheiße passiert, dann ist es sein Wille.
- * Judentum: Warum passiert diese Scheiße immer uns?
- * Calvinismus: Scheiße passiert, wenn du nicht genug arbeitest.
- * TV-Evangelium: Herr, sende uns noch mehr Scheiße.
- * Atheismus: Ich glaube diese Scheiße nicht!
- * Kommunismus: Die Scheiße gehört allen.
- * Feminismus: Männer sind Scheiße.
- * Platonismus: Es gibt die ideale Scheiße.
- * Positives Denken: Sieh das Gute an der Scheiße.
- * Christentum: Konzentriere dich auf das Licht. Dann kommst du gut durch die Scheiße.
- * Zen-Buddhismus: Gehe durch das Zentrum der Scheiße. Dann kommst du ins Licht.
- * Yoga: Alles ist Licht. Richtig praktiziert wird alles zu einem Weg ins Licht.

Aus der großen Atheistendebatte

(Buskampagne.de/Forum, ein Atheistenbus fährt durch Deutschland und verkündet: Es gibt keinen Gott)

Liebe Freunde, hier ist Yogi Nils. Ich werde auch der verrückte Yogi aus Utopia (dem ökologischen Internetforum) genannt. Ich bin ein Freund der Atheisten und der Christen. Etwas über Gott zu diskutieren, kann hilfreich sein, um zu sich selbst zu finden. Aber Gott erkennen und begreifen kann man nur durch eine langjährige spirituelle Praxis. Da ein Erleuchteter grundsätzlich viel Humor hat, ist es gut auch über sich selbst lachen zu können.

Zitate von Sven: Hallo Nils, ich bin Neurobiologe und in Bonn als Hirnforscher tätig.
Nils: Hallo Sven, ich bin der kleine unbedeutende Yogi Nils.

Zitat Sven: Da in diesem Forum meinen Beitrag garantiert niemand sachlich korrekt widerlegen kann, sehe ich das als BEWEIS für die Haltlosigkeit der inkonsistenten Gottesbeweise an.

Nils: Ich schlage vor Gott in Sven umzubenennen. Sven ist so klug, dass er schon vorher weiß, dass ihn keiner widerlegen kann. Damit ist eindeutig der Beweis erbracht, dass Sven Gott ist. Sven ist allwissend und allmächtig.

Sven: Das eigentlich Erschütternde ist ja, dass der Sinn des Lebens nicht allzu tiefgründig ist. Warum gibt es uns? Weil unsere Zellen sich zu einem funktionierenden System geformt haben, welches sich reproduzieren kann. Was lernen wir daraus? Lebe dein Leben, zeuge Kinder, pflanze einen Baum und träume mit den Medien von der Besiedelung des Alls.

Nils: Lieber Sven, träume weiter. Wenn du nicht allzu tiefgründig bist, muss das nicht auch für alle deine Mitmenschen gelten. Ich träume nicht von der Besiedelung des Alls, sondern von einer glücklichen Welt. Ich träume davon, dass der Reichtum der Welt gerecht verteilt und dafür genutzt wird, dass alle Menschen etwas zu essen haben und glücklich miteinander in einer gesunden Umwelt leben können.

Sven: ICH NEHME äußerst stark AN, dass Liebe eine relative primitive Emotion ist, welche schon frühere Lebensformen entwickelt haben. Es gibt kein Indiz und überhaupt KEINEN GRUND ZUR ANNAHME, dass Liebe mehr als nur eine körperliche Wahrnehmung ist. Wir alle sind durch diese starke körperliche Reaktion im objektivem Beurteilungsvermögen getrübt, weshalb einige dort mehr sehen wollen.

Nils: Lieber Sven, wenn bei dir Liebe nur eine körperliche Wahrnehmung ist, tut es mir sehr leid. Verallgemeinere bitte nicht immer so stark. Das tut kein ernstzunehmender Wissenschaftler. Wenn du durch gewisse körperliche Reaktionen in deinem objektiven Beurteilungsvermögen getrübt bist, gilt das nicht für alle Menschen. Liebe ist nicht nur Sex!! Etwas weiterentwickelte Menschen, die nicht bei einer frühen Lebensform stehengeblieben sind, können Liebe als Gefühl in ihrem Herzen spüren.

32. Folge deiner Wahrheit **W:-))**

Gehe den Weg deiner eigenen Richtigkeit. Folge deiner inneren Weisheit. Was ist der Weg deiner Wahrheit? Finde deinen individuellen spirituellen Weg. Und lebe als Sieger! Gehe deinen Weg effektiv, klug, ausdauernd und bis zum endgültigen Sieg. "Mein Weg der Wahrheit und Weisheit ist ..."

Nils: Ich unterscheide als spiritueller Mensch zwischen dem inneren und dem äußeren Glück. Etwas äußeres Glück (Geld, Sex, Essen, Konsum) kann für das innere Glück hilfreich sein. Wenn der Weg des äußeren Glücks zu einer Sucht wird, schadet er dem inneren Glück (der inneren Harmonie). Der Mensch und insbesondere die Menschheit sollte ihren Genugpunkt definieren.

Wichtiger als das äußere ist das innere Glück. Spiritualität beschäftigt sich im Zentrum mit der Frage nach dem inneren Glück. Spiritualität ist die praktische Wissenschaft vom inneren Glück. Da es verschiedene Menschen gibt, gibt es auch in der Spiritualität verschiedene Wege des inneren Glücks.

Gott ist Ruhen im Glück. Im Yoga werden für das Leben in Gott auch die Worte Sat-Chid-Ananda genannt. Sat bedeutet Sein (innerer Frieden). Dann gelangt man nach einiger Zeit in ein kosmisches Bewusstsein. Das Ego (Ich-Bewusstsein) löst sich auf. Das Bewusstsein weitet sich aus. Es entsteht das Gefühl in der Einheit des Kosmos zu leben. Man ist zufrieden mit sich und der Welt. Man lebt in innerer Harmonie.

Inneres Glück ist ein Zustand starker Energie. Ein Erleuchteter lebt in starken Gefühlen von Liebe, Frieden und Glück. Er ist von einer Aura von starker Energie umgeben. Er sieht Gott als Licht in der Welt. Das Glück eines Erleuchteten ist erheblich stärker als das Glück eines Nichterleuchteten. Es ist besser erleuchtet als nichterleuchtet zu sein.

Der Weg des kleinen Glücks und oft auch Unglücks ist es sein Ego zu leben. Der Weg des großen Glücks ist es ego los zu leben. Sein Ego überwindet man, indem man im Schwerpunkt nicht den Weg des äußeren Glücks, sondern den Weg der Ruhe, der Liebe und des spirituellen Übens geht.

Zur Erleuchtung kommt man durch die Meditation (Gedankenruhe), durch die Visualisierung des Kosmos (Gottes, der Ganzheit, Natur), durch ein erleuchtetes Vorbild (Buddha, Jesus, Shiva, Lakshmi, Kuan Yin/Quan Yin) und durch den Weg der umfassenden Liebe. Wer sich mit allen Wesen identifiziert, löst dadurch seinen Egoismus auf. Dann kann die Energie Gottes (der heilige Geist) in einen Menschen hineinfließen. Das wichtigste Gebet lautet: "Ich sende Licht zu ... Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Wenn man es jeden Tag praktiziert und allen Wesen Gutes tut, öffnet man sich der umfassenden Liebe.

Bede Griffiths = Bede Griffiths war ein undogmatischer christlicher Meister. Er lehrte die Verbindung von Yoga, Buddhismus und Christentum. Er meinte, dass man von allen Religionen etwas lernen könnte. Er selbst folgte in seinem christlichen Ashram in Indien den Gebräuchen der Hindus, praktizierte die Ordensregel des heiligen Benedikt, sang indische Sanskritlieder, betete das Jesus-Gebet als Mantra und las mit seinen Schülern jeden Tag in den heiligen Schriften aller Religionen.

Er unternahm mehrere große Vortragsreisen nach Europa, Amerika und Australien. Er löste Wellen der Begeisterung aus. Bei Bede Griffiths fanden die westlichen Christen die Authentizität, die sie schon immer gesucht hatten.

Bede Griffiths wurde 1906 in England geboren. Er trat 1933 in den Benediktinerorden ein und wurde 1940 zum Priester geweiht. 1955 reiste er nach Indien und übernahm dort 1968 die Leitung eines Ashrams. Im Laufe der Jahre wurde sein Ashram zu einem Gebets- und Meditationszentrum, zu dem viele Menschen aus der ganzen Welt kamen.

Im Alter von 84 Jahren erlitt Bede Griffiths einen leichten Schlaganfall und brach dabei zur Erleuchtung durch. Er strahlte jetzt Ruhe, Frieden und eine große Liebe aus. In seiner Gegenwart fühlte man sich von einer göttlichen Energie berührt.

Bede Griffiths war wie viele Heilige für seine eigene Kirche sehr unbequem. Er erklärte, dass sich die Kirche verändern muss. Sie muss sich an die neue Zeit anpassen. Sie muss neue Wege finden, ihre Lehre auszudrücken. Sie muss bereit sein, mit den anderen Religionen zu kooperieren. Die Offenbarungen aller Religionen ergänzen sich. Erst alle zusammen führen zum Ganzen.

33. Tagesplan ****(:-)****

Großes Lob! Du rettetest dich aus deinen Krisen durch deinen spirituellen Tagesplan. Du machst von morgens bis abends spirituelle Übungen und baust dadurch gute Energie auf. Sehr gut. Weiter so.

Der optimale spirituelle Tagesplan besteht aus Übungen am Morgen, am Mittag und am Abend. Beginne den Tag mit einer Besinnung auf die vor dir liegenden Aufgaben. Verbinde dich mit den erleuchteten Meistern und bitte sie um Führung und Hilfe. Zieh eine Orakelkarte, praktiziere einige Yogaübungen und lies einige Seiten in einem spirituellen Buch. Dann starte in den Tag.

Arbeite für das Glück aller Wesen und mach zwischendurch ausreichende Erholungspausen. Mach jeden Tag etwas Sport (Spazierengehen), meditiere etwas (im Liegen oder Sitzen), ernähre dich

gesund (viel Obst, rohes Gemüse, wenig Fett, kein Fleisch, keine Zigaretten) und übe dich im positiven Denken.

Besinne dich abends auf den zurückliegenden Tag und lies zwei Seiten in einem spirituellen Buch. Meditiere vor dem Einschlafen. Geh mit spirituellen Gedanken in den Schlaf.

Wenn du so lebst, wirst du optimal deine körperliche Gesundheit, deine innere Energie und deinen positiven Geist behalten. Entwickel einen zu dir passenden Tagesplan und setze ihn jeden Tag konsequent um. Erlaube dir Veränderungen deines Planes, aber nie ein Verlieren deines Glücksweges. Vorwärts. Gelingen.

Der gemischte spirituelle Weg = Swami Shivananda (1887 bis 1963) war ein erleuchteter Yoga-Meister. Er lehrte den gemischten Yoga-Weg aus Hatha-Yoga (Yoga und Meditation), Jnana-Yoga (Lesen, positives Denken), Bhakti-Yoga (Meister-Yoga, Visualisierung von Vorbildern) und Karma-Yoga (für eine glückliche Welt arbeiten). Er war ein großer Anhänger der spirituellen Technik des Tagesplanes: "Alle spirituell Suchenden müssen sich ein spirituelles Tagesprogramm je nach ihrer Zeit, ihrem Temperament und ihren Neigungen zulegen. Müßiggang macht den Geist stumpf wie Rost das Eisen. Die tägliche Selbstdisziplin ist eine unerläßliche Bedingung für den spirituellen Fortschritt. Säe tägliches Üben, ernte Gnade. Säe Selbstdisziplin und ernte Unsterblichkeit."

34. Positives Denken ****(:-)****

Großes Lob. Du denkst positiv und erhebst dich damit über deine Probleme. Denke fünf positive Sätze als Mantra: "... (Ich kenne den spirituellen Weg. Mein Leben ist gesegnet. Ich bin reich. Mit Optimismus voran. Alles ist gut so.)"

Positives Denken in einer schwierigen Situation = Samavati wuchs als Kind armer Eltern auf. Weil sie sehr schön war, verliebte sich der König von Kosambi in sie und heiratete sie. Eines Tages kam Buddha mit seinen Mönchen in ihr Land. Sie hörte seine spirituelle Lehre und war begeistert. Jeden Tag übte sie sich von nun an in der Meditation und der umfassenden Liebe.

Sie praktizierte den Weg der vier großen Eigenschaften Gleichmut (in der Ruhe leben), Mitgefühl, Güte und Mitfreude. Sie sandte jeden Tag allen Wesen Licht und lebte für das Ziel einer glücklichen Welt. Dadurch gelangte sie nach einiger Zeit zur Erleuchtung.

Obwohl sie allen Menschen ständig nur Gutes tat, gab es in dem Palast eine Frau, die neidisch auf sie war. Sie wäre selbst gerne Königin geworden. Eines Nachts zündete diese Frau den Palast von Samavati an. Samavati versetzte sich in eine tiefen Meditation, verzieh ihrer Feindin und segnete alle Wesen mit Licht. Dadurch stieg ihre Seele nach ihrem Tod ins Paradies auf.

Die Feindesliebe = Die große Prüfung auf dem Weg der umfassenden Liebe ist die Feindesliebe. Dauerhaft erleuchtet können wir nur sein, wenn wir auch alle Probleme positiv in unsere Psyche integrieren können. Letztlich sind alle Schwierigkeiten und alle negativen Menschen in unserem Leben unsere Feinde. Wir können sie positiv in unseren allgemeinen Glückszustand integrieren, wenn wir unser Ego (unseren Eigenwillen gegenüber dem Willen des Schicksals) opfern, die Probleme als Teil unseres Weges begreifen und zu einer positiven Sichtweise finden.

Für Nils ist die Einsamkeit sein Feind. Er mag sie nicht. Er begreift sie als Chance für die Entwicklung seiner Erleuchtungsenergie. Für Samavati war die Situation noch schwieriger. Ein anderer Mensch tötete sie. Wenn sie ihre Feindin gehasst hätte, wäre sie aus dem inneren Glück herausgefallen und nach dem Tod nicht in die Lichtwelt gelangt.

Welcher Gedanke kann einem helfen, wenn einem ein anderer Mensch etwas sehr Böses antut? Wir denken einfach, dass das Ziel der Bewahrung des inneren Glücks und der Aufstieg ins Paradies nach dem Tod wichtiger ist, als sich jetzt über den momentanen Feind oder das momentane Problem zu ärgern. Wir sehen alle äußeren Probleme als letztlich bedeutungslos und nur das innere Glück als wirklich wichtig an.

Wir sehen uns als Mutter aller Wesen und alle Wesen als unsere Kinder. Wir lieben auch unsere schwierigen Kinder und helfen ihnen auf dem Weg des Guten, soweit es uns möglich ist. Heilige sterben mit einem positiven Wunsch für ihre Feinde und wandeln so alle negative Energie in Licht um.

35. Effektivität **W:-#**

Die meisten Menschen im Westen haben keine Ausdauer auf dem spirituellen Weg. Sie verlieren den großen Schatz schnell wieder und enden eines Tages im inneren und äußeren Unglück (in einer Leidwelt).

Viele Menschen üben falsch. Sie praktizieren Yoga nur formal (als äußere Form) ohne ausreichendes inneres Gespür. Sie lösen keine Verspannungen und verwirklichen nicht das innere Glück. Es ist wichtig, dass wir zielorientiert, klug (geschickt, effektiv) und regelmäßig (jeden Tag, ein Tagesplan) üben. Was ist heute dein Weg des effektiven Übens? Gelingen.

Auf das Ziel bezogen üben = Anuruddha war ein Schüler Buddhas mit der Fähigkeit zum zielstrebigem Üben. Anuruddha bedeutet übersetzt auf (anu) das Ziel (Rudra/Shiva/das Licht) hin zu üben.

Anuruddha wuchs als Prinz in äußerem Reichtum auf. Als er vom Ziel der spirituellen Selbstverwirklichung hörte, entstand in ihm der Wunsch es zu erreichen. Aber er war klein, schwach und hing an den Genüssen der Welt fest. Wie sollte ein Mensch wie er den langen und schweren Weg zur Erleuchtung gehen können?

Er besann sich auf seine Klugheit. Er machte sich immer wieder klar, dass die Erleuchtung der größte Genuß auf der Welt ist. Er konzentrierte sich jeden Tag auf sein Ziel, visualisierte sich als Buddha (erleuchteter Yogi) und fachte mit speziellen Übungen seine Kundalini-Energie an. Er übte vom Ziel her (Gottheiten-Yoga). Und er gab sich jeden Tag genügend Freude auf seinem Weg. So siegte er.

Die Blondine

Wie kann man eine Blondine dauerhaft beschäftigen? Man gebe ihr ein leeres Blatt Papier und schreibe auf beide Seiten "Bitte Wenden".

Yogi Nils: Tatsächlich geschieht dieses bei vielen Menschen oft, weil sie nicht über die Ebene ihres geistigen Systems hinausblicken. Sie praktizieren zum Beispiel jahrzehntelang ihre spirituellen Übungen, ohne sich Gedanken über die Effektivität, ihre Ziele oder ihren Weg zu machen. Sie leben routinemäßig nach einem äußeren Muster, ohne darüber nachzudenken, ob es sie glücklich macht und ob es eine bessere Art zu leben gibt.

36. Faulheit **:-Q**

Heute darfst du faul sein. Mache dir das Leben schön. Tu wozu du Lust hast. Genieße den Tag. Was macht deinen Geist heute positiv? Bringe heute viel Freude in dein Leben. "Mein Weg der Freude ist heute ..."

Der faule Buddha = Hotei war ein sehr fauler Zen-Meister. Er lebte während der Tang-Dynastie in China. Man nannte ihn auch den Lachenden Buddha oder den Glücklichen Chinesen. Hotei lebte konsequent das Nichtstun. Er genoss einfach nur das Glück seiner Erleuchtung. Er lebte im Sein-Bewusstsein-Glück (Sat-Chid-Ananda). Er lachte gerne, naschte gerne und spielte gerne mit den Kindern.

Hotei hatte immer einen großen Sack dabei, in dem viele schöne Sachen versteckt waren. Die verschenkte er an die Kinder. Er war bei allen Kindern sehr beliebt. Und die Erwachsenen liebten es in seiner guten Energie zu verweilen und sich von dem Stress des Lebens etwas auszuruhen.

Chinesen sind meistens sehr fleißig. Sie haben eine kollektive Arbeitsneurose. Sie halten die Arbeit und nicht die Erleuchtung für den Sinn des Lebens. Manchmal sind sie dann von der ewigen Geschäftigkeit sehr erschöpft. Dann brauchen sie ein Gegen Vorbild, um ins seelische Gleichgewicht zu kommen. Hotei ist für sie ihr Gegen Vorbild und insgeheim ihr Lebenstraum.

Einmal wurde Hotei gefragt, was Erleuchtung ist. Er streckte die Arme in die Höhe, lächelte glücklich und verschwand danach sofort in der Menschenmenge. Er lebte im Glück und als Nichts. Er lehnte es sogar ab ein Zen-Meister zu sein und eine Lehre zu haben. Er war einfach nur ein dicker Buddha. Er wirkte einfach nur durch sein Vorbild.

37. Eine glückliche Welt *****:~) :~) :~) :~)*****

Gehe den Weg des inneren Glücks und der umfassenden Liebe. Hilfe mit beim Aufbau einer Welt des Friedens, der Liebe und der Spiritualität. Was kannst du geben? Was sind deine besonderen Fähigkeiten? Was ist deine Aufgabe? Wo ist dein Platz, von dem aus du gut für eine glückliche Welt arbeiten kannst? Folge deiner Berufung und wachse dadurch ins Licht. Sei gesegnet. Gelingen!

Mutter Teresa = Mutter Teresa wurde 1910 in Albanien geboren und starb 1997 in Indien. Sie erhielt 1979 den Friedensnobelpreis. Mit 18 Jahren wurde sie Nonne und ging als Missionarin nach Indien. Sie arbeitete als Lehrerin an einer christlichen Schule. Mit 38 Jahren gab sie ihren Beruf als Lehrerin auf und lebte in den Slums von Kalkutta, um dort den vielen leidenden Menschen zu helfen.

Sie fühlte ihre Berufung in dem Dienst für die Ärmsten der Armen. Mutter Teresa kümmerte sich vor allem um die Obdachlosen, die verlassenen Kinder, die Kranken, die Hungernden und die Sterbenden. Ihre Fürsorge galt auch den Frauen und den Familien in den Slums.

Mutter Teresa sah, dass überall auf der Welt eine wachsende Armut existiert. Sie weitete deshalb ihre Aktivität auf die ganze Welt aus. Überall auf der Welt gibt es heute Niederlassungen der Missionarinnen der Nächstenliebe.

Mutter Teresa bedrückte besonders die wachsende innere Armut der Menschen im Westen. Im Westen gibt es viele einsame Menschen, wenig Liebe und viel inneres Unglück. Mutter Teresa erkannte, dass es für sie persönlich schwer war diese Menschen zu erreichen. Sie rief alle spirituellen Menschen auf an ihrem Platz und im Rahmen ihrer Möglichkeiten zu helfen: "Was du tun kannst, kann ich nicht tun. Und was ich tun kann, kannst du nicht tun."

Mutter Theresa: Die Frucht der Stille ist das Gebet. Die Frucht des Gebetes ist der Glaube. Die Frucht des Glaubens ist die Liebe. Die Frucht der Liebe ist das Dienen. Die Frucht des Dienens ist der Friede. Übersetzung Nils: In der Meditation lösen sich die Verspannungen. Wenn alles sich gelöst hat,

entsteht inneres Glück. Der Mensch lebt in Gott. Er erfährt Gott und glaubt an Gott. Mit Gott erwacht in ihm auch die Liebe und Güte. Er möchte seinen leidenden Mitwesen helfen. Er bleibt in Gott, wenn er aus der inneren Ruhe heraus im Schwerpunkt für seine Mitmenschen lebt.

Glücksgedicht

Möge ewig die Sonne scheinen.
Mögen ewig die Blumen blühen.
Mögen ewig die Meister die Weisheit lehren,
die Menschen das innere Glück verwirklichen,
alle Wesen auf der Welt glücklich und in Frieden zusammenleben.
Möge ein goldenes Zeitalter entstehen.
Möge es kein Leid mehr geben.
Möge das Licht innen und außen sein.
Mögen alle Wesen ewig im Licht leben.
Mögen Liebe, Frieden, Wahrheit und Freude
überall auf der Welt und in allen Wesen sein.

38. Ausdauer :-# !!

Bleibe mit Ausdauer auf deinem Weg. Lebe als Sieger. Erreiche deine Ziele. Gelingen.

Der starke Yogi = Mahamoggallana (Moggallana der Große) war ein Hauptschüler Buddhas. Als Jugendlicher war er stark und wild. Er machte viele Streiche und ärgerte seine Mitmenschen. Eines Tages hörte er von der spirituellen Selbstverwirklichung. Dieses Ziel war viel größer als alle seine jugendlichen Späße. Das reizte ihn sehr.

Moggallana verließ seine Heimatstadt und machte sich auf die Suche nach der spirituellen Selbstverwirklichung. Zwanzig Jahre zog er kreuz und quer durch Indien. Er lernte bei vielen spirituellen Meistern. Er übte viele spirituelle Techniken. Aber den Weg des effektiven Übens fanden er nicht. Trotz aller Suche und allen Bemühens gelangte er nicht zur Erleuchtung.

Enttäuscht kehrte er zurück. Nahe seiner Heimatstadt traf er auf Buddha. Buddha schenkte ihm das Wissen vom effektiven spirituellen Üben. Daraufhin wurde Moggallana ein Yogi. Er praktizierte intensiv die abwechselnde Meditation im Sitzen und Gehen.

Kurz seinem spirituellen Durchbruch erfasse ihn eine große Trägheit und Lustlosigkeit. Sein Meister rettete ihn mit sieben Tipps für das spirituelle Üben: 1. Folge immer konsequent deinem Tagesplan, auch wenn du müde bist. Nach einiger Zeit geht die Müdigkeit weg. 2. Wenn die Müdigkeit nicht weg geht, denke über deine spirituellen Ziele und deinen Weg nach. 3. Reibe dich mit kaltem Wasser ab. 4. Lies in einem spirituellen Buch. 5. Mach einige Körperübungen (Yoga, Gehen). 6. Vielleicht bist du tatsächlich müde. Dann mach eine Pause. Ruh dich ausreichend aus. 7. Bitte deinen Meister um Führung und Hilfe.

Mit diesen sieben Techniken gelangte Moggallana zu einem dauerhaften Leben im Licht. Er hatte dank seiner Weisheit und Ausdauer gesiegt.

Ganesha-Meditation

Ganesha ist im Yoga der Gott des Gelingens. Er wird angerufen, wenn man Erfolg mit einer Tätigkeit haben möchte.

1. Sonne = Wir visualisieren eine schöne Sonne am Himmel, reiben die Handflächen über dem Kopf aneinander und denken das Mantra "Sonne". Wir spüren, wie mit dem Mantra die Sonne in uns hineinfließt und uns ausfüllt. Wir laden uns vollständig mit Sonnenenergie auf.

2. Lichtmassage = Wir visualisieren Sonnenlicht um uns herum und massieren es vom Kopf bis zu den Füßen in unseren Körper ein. Dabei denken wir das Mantra "Licht".

3. Erdkugel = Wir visualisieren unter uns die Erdkugel. Wir stellen uns unter den Füßen die ganze Erde voller Pflanzen, Tiere und Menschen vor. Wir reiben mit unseren Füßen kreisend auf der Erde und denken: "Ich sende allen Wesen Licht. Möge es eine glückliche Welt geben."

4. Licht senden = Wir bewegen eine Hand segnend in Höhe unseres Herzchakras hin und her. Wir senden einem Menschen Licht und denken dabei als Mantra: "Ich sende Licht zu ..." Wir setzen den Namen der jeweiligen Person ein. Wir fühlen uns mit der Person real verbunden. Wir stellen uns vor, dass das Licht real bei der Person ankommt. Wir hüllen unseren Menschen mit Licht ein und lassen Licht in ihn hinein fließen.

5. Kosmos = Wir visualisieren um uns herum den Kosmos voller Sterne. Wir machen große Armkreise und denken das Mantra: "Ich sehe den Kosmos voller Sterne. Ich fließe positiv mit dem Leben."

6. Ganesha anrufen = Wir visualisieren vor uns den dicken Buddha Ganesha mit seinem Elefantenkopf, reiben die Hände vor dem Herzchakra und denken: "Om Ganesha. Bitte mache mich zu einem Sieger in meinem Leben. Bitte schenke mir die Eigenschaften Liebe, Frieden, Weisheit und Zielstrebigkeit. Mein Ziel ist ... Mein Siegerweg ist ..."

7. Segnung = Wir spüren, wie uns die Energie Ganeshas erfüllt. Wir spüren Kraft und Optimismus in uns. Wir denken: "Om Shri Ganeshaya Namaha. Om alle erleuchteten Meister. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg." Mit diesem Mantra fließt die Energie der erleuchteten Meister in uns hinein. Wir sind gesegnet und fühlen uns gesegnet. Wir gehen voller Optimismus unseren Weg.

39. Meister des Lebens **○ **(:-)** ** ○**

Großes Lob. Du bist ein Meister des Lebens. Du meisterst gut auch schwierige Zeiten. Du fließt optimal mit dem Leben. Du besinnst dich im richtigen Moment auf deine Lebensziele, du opferst im richtigen Moment dein Ego (deinen Eigenwillen gegenüber dem Schicksal) und du gehst im richtigen Moment kraftvoll deinen Weg. Vorwärts. Weiter so. Gelingen.

Der indische Totengott Yama = In der indischen Mythologie reitet der Totengott Yama auf einem schwarzen Büffel. Er trägt auf seinem Kopf eine Krone und hält in der linken Hand eine große Keule. Die goldene Krone deutet darauf hin, dass Yama ein Fürst ist. Er ist der Herrscher in der Astralwelt. Seine Keule besagt, dass er große Macht besitzt.

Wir können uns Yama als ein großes erleuchtetes Wesen vorstellen. Er ist ein Teilaspekt Gottes. Er ist Gott selbst, der uns nach unserem Tod gegenübertritt und uns unser Leben auf der Erde noch einmal zeigt. Es ist, als ob wir in einen Spiegel schauen und unser ganzes Leben noch einmal an uns vorüberziehen sehen. Wir sehen unsere guten und unsere schlechten Taten und wissen danach, in welchen Bereich des Jenseits wir kommen werden.

Yama ist Gott in seiner Eigenschaft als Richter. Er vollstreckt das Gesetz des Karma. Wer Gutes getan hat, wird mit einem guten Leben im Jenseits belohnt. Wer viel Schlechtes getan hat, der erntet im Jenseits die spirituellen Folgen seiner schlechten Taten. Der Kosmos ist eine gerechte Ordnung. Jede Seele bekommt den Platz im Jenseits, der ihrem Verhalten auf der Erde entspricht. Der Totengott

Yama bewertet alle Seelen nach ihrem Tod und führt sie dann in den Jenseitsbereich, in dem sie sich am besten weiter entwickeln können.

Viele heutige Jenseitsreisende bestätigen die Tatsache, dass nach dem Tod ein geistiges Gericht stattfindet. In der Nahtodforschung spricht man aber eher davon, dass die Seele sich selbst beurteilt. Sie betrachtet aus einem inneren Bedürfnis heraus ihr vergangenes Leben und fällt dann ein Urteil über sich selbst. Jede Seele wünscht sich eines Tages dauerhaft im Licht zu leben. Durch die Bewertung des Erdenlebens nach dem Tod wird der Seele klar, was sie noch zu lernen und zu üben hat, um ihr Ziel zu erreichen.

Der Totengott Yama hält seine rechte Hand segnend hoch. Er hält sie in der Geste der Furchtlosigkeit. Er segnet uns mit der Furchtlosigkeit vor dem Tod, wenn wir mit Gott durch unser Leben gehen. Wenn wir uns jeden Tag mit den erleuchteten Meistern verbinden und auf unsere Weise ein konsequentes spirituelles Leben führen, werden wir dem Tod positiv gegenüber treten können. Wir wissen, dass wir im Rahmen unserer Möglichkeiten positiv gelebt haben. Wir stehen unter dem Schutz der erleuchteten Meister. Wir werden gut durch den Tod kommen. Wir können mit Hoffnung und Vertrauen sterben. Wir werden nicht untergehen, sondern im Licht erwachen.

Die Krone des Totengottes Yama steht für Weisheit. Der Büffel ist wie der Stier traditionell ein wichtiges Opfertier. Durch den schwarzen Büffel opfert der Mensch symbolisch sich selbst. Er geht symbolisch durch den Tod hindurch. Er opfert sein Ego. Er läßt seinen Eigenwillen los. Er übergibt sich dem Willen des Kosmos (Gottes). Er nimmt sein Leben so an, wie es ist. Er nimmt auch seinen Tod an, wenn die Zeit für ihn gekommen ist.

Er verspannt seine Seele nicht durch die Ablehnung seines Schicksals. Er denkt ein Mantra, geht bejahend durch den Tod und gelangt so ins Licht. Wenn wir bejahend durch alle Umwandlungsprozesse in unserem Leben gehen, können sie uns geistig nichts anhaben. Wir werden vielmehr daran innerlich wachsen, bis wir eines Tages ganz in Gott ruhen. Wer an den Tod denkt, wird nie seinen spirituellen Weg aufgeben. Wer sich als Yama, als Besieger des Todes, visualisiert, der bekommt daraus Kraft für ein spirituelles Leben.

40. Der mittlere Weg ****(:-)****

Der Weg des Bodhisattvas (Karma-Yogis) ist ein Lichtweg. Er kennt zwar Phasen der Dunkelheit, aber überwiegend führt er immer weiter ins Licht. Gestalte dein Leben als einen Lichtweg. Orientiere dich an den richtigen Vorbildern, lebe nach den richtigen Grundsätzen und verwirkliche das innere Glück. Gelingen!!

Geh auf einem mittleren Weg voran. Schreite in deiner Geschwindigkeit voran. Lebe das richtige Gleichgewicht von Ruhe, Kraft, Liebe, Weisheit und Freude. Mach dir deinen spirituellen Weg schön. Gib dir, was du brauchst. Was brauchst du, um positiv deinen spirituellen Weg gehen zu können? "Für meinen spirituellen Weg brauche ich ..." Heute ist viel Freude erlaubt.

Der Meister des mittleren Weges = Der Dalai Lama hat versprochen alle Wesen zu retten. Aber er tut es auf seine Art. Er geht schlendernd durch das Leben. Er übt etwas, rettet etwas die Welt, lehrt etwas die Weisheit und lacht vor allem viel. Er überzeugt die Menschen im Westen, weil er ein Buddha der Freude ist.

Sein größter Witz ist die Behauptung, dass er nicht erleuchtet ist. Der Dalai Lama liebt es bescheiden aufzutreten. Dadurch wird er von allen Menschen geliebt. Seine Lehre ist ganz einfach: "Sei ein guter Mensch. Wenn alle Menschen gut sind, gibt es eine gute Welt. Es ist egal, ob du Christ, Atheist oder Buddhist bist. Wichtig ist es nur, dass wir alle uns bemühen gute Menschen zu werden."

Der Dalai Lama wurde am 6. Juli 1935 in Tibet geboren. Nach der Invasion der Chinesen zog er nach Dharamsala in Nordindien. Von dort aus bereist er regelmäßig die ganze Welt und hält viele Vorträge. 1989 erhielt er für sein Bemühen um den Weltfrieden den Friedensnobelpreis. Der Dalai Lama ist das Oberhaupt aller Traditionslinien des tibetischen Buddhismus.

Einer seiner vielen Schüler ist der kleine Yogi Nils. Nils wurde vom Dalai Lama persönlich 1991 in den Gottheiten-Yoga und 1998 in den Bodhisattva-Weg initiiert. Im März 2009 erschien ihm der Dalai Lama im Traum und segnete dieses Buddha-Orakel. Der Dalai Lama saß auf einem Thron. Vor ihm stand eine lange Reihe von Menschen, die seinen Segen und seinen Rat wollten. Der Dalai Lama war das personifizierte Orakel und die Menschen die Orakelbefragenden. Nils wollte auch den Rat des Dalai Lama und stellte sich in die Reihe. Als er dran kam, verbesserte der Dalai Lama das Buch etwas. Ansonsten war alles richtig so. Möge das Buddha-Orakel allen Ratsuchenden auf dem Weg des Lebens und des Lichts nützlich sein. Möge die Energie der erleuchteten Meister immer mit ihnen sein.

Der Buddhismus ist ein rationales System. Der Dalai Lama erklärte: "Wenn die Wissenschaft etwas anderes herausfindet, werden wir den Buddhismus ändern." Das Ziel des Buddhismus ist die Erleuchtung. Erleuchtung bedeutet Auflösung der inneren Verspannungen. Daraus entstehen innerer Frieden und inneres Glück. Der Weg dahin ist die konsequente Gedankenarbeit und die regelmäßige Meditation.

Das zentrale Vorbild im Buddhismus ist Buddha Shakyamuni. Nach seinem Tod haben sich verschiedene Richtungen im Buddhismus entwickelt. Der ursprüngliche Buddhismus (Hinayana) wird heute in Thailand, Indien und Sri Lanka gelehrt. Seine Hauptmethoden sind das Lesen der alten Schriften und die Meditation. Sein Ideal ist der Yogi, der alleine oder in einer Gruppe Gleichgesinnter nach Erleuchtung strebt. Neben dem Hinayana gibt es den Mahayana. Der Mahayana-Buddhismus verbindet den Weg der Meditation mit dem Weg der umfassenden Liebe. Sein Ideal ist der Bodhisattva (Karma-Yogi). Zum Mahayana gehören der tibetische Buddhismus und der japanische Zen-Buddhismus.

Ein wichtiger Punkt im Buddhismus ist die Lehre von der Wiedergeburt. Im Buddhismus wird angestrebt, von der Notwendigkeit der Wiedergeburt frei zu werden. Eine erleuchtete Seele kann nach dem Tod des Körpers ewig im Paradies (in einer höheren Lichtdimension) leben oder auf die Erde zurückkehren, um den anderen Wesen auf dem Weg zur Erleuchtung zu helfen. Im Hinayana wird das Verbleiben im Nirvana und im Mahayana die Wiederkehr zur Erde betont.

Der Glaube an die Wiedergeburt

Yogi Nils: Meinen Glauben gründe ich hauptsächlich auf meine eigenen Erfahrungen. Ich kann in der Meditation zu meinen früheren Leben hinspüren. Ich habe im Laufe meines spirituellen Reinigungsprozesses etwa tausend frühere Leben gesehen. Als ich sieben Jahre als Yogi 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.

Die Rückerinnerung an frühere Leben in der Meditation ist eine fortgeschrittene Yogatechnik. Eine weitere Technik besteht darin, systematisch alle Verspannungen im Körper und im Geist aufzulösen. Das ist der Hauptweg des Hatha-Yoga. Dann kommt man eines Tages zu der für einen persönlich richtigen Zeit an Stresssituationen aus früheren Leben heran. Wer zu früh seine vergangenen Leben ansieht, kann manchmal mit den meistens grausamen Geschehnissen nicht gut umgehen. Man sollte diese Dinge nicht gewaltsam forcieren, wie es teilweise in spirituellen Workshops geschieht.

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, Auflösung von inneren Verspannungen und dem Auftauchen von Lösungsträumen deutlich bewusst. Ich lernte klar zu unterscheiden was ein Lösungstraum und was ein normaler Traum war.

Nachdem ich drei Jahre als Yogi gelebt hatte, lösten sich die bei meiner Geburt entstandenen Verspannungen. Ich durchlebte noch einmal bewusst meine Geburt. Ich floss durch einen dunklen Kanal hindurch, spürte großen Stress und war dann im Freien. Später erlebte ich noch zehn Geburten aus früheren Leben. Tod und Geburt sind nach den Berichten der tibetischen Yogis die beiden Hauptfälle der im Seelengedächtnis gespeicherten Stresssituationen.

Nach elf Jahren als Yogi 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 sehr 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.

Am schlimmsten in meinen früheren Leben waren die vielen Kriege. Ich sah mich traurig vor verkohlten Häuserruinen stehen. Die Feinde hatten meine ganze Familie umgebracht. Das war für mich schrecklicher, als wenn ich selbst gestorben wäre. Damals entwickelte sich in mir der Wunsch nach einer glücklichen Welt mit genug zu Essen, fröhlichen Menschen und einem dauerhaften Frieden. Mögen viele Menschen diesen Wunsch teilen und sich dafür engagieren, egal ob wir an die Reinkarnation glauben oder nicht.

41. Der Hoffnungsbringer :) *(:-)* :)

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

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

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

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

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

In den westlichen Ländern gibt es zwar auch eine wachsende äußere Armut. Das Hauptproblem ist aber die große innere Armut. Die Menschen im Westen leiden an Negativität, mangelnder Liebe, Vereinzelung und Sinnlosigkeitsgefühlen. Wir können eine starke Zunahme von Kriminalität, Drogen- und Alkoholmißbrauch, Depressionen, psychosomatischen Krankheiten und einen Zerfall der Familien beobachten.

Wir brauchen mehr positive Werte. Wir brauchen eine große spirituelle Neubesinnung in unserem Land. Die Neubesinnung kann aber nur gelingen, wenn die Spiritualität positiv, authentisch (echt), vielfältig, tolerant und wissenschaftlich ist. Die Basis der neuen Spiritualität muss die Wissenschaft sein. Nur dann kann sie von den heutigen Menschen angenommen werden.

Lebe als Hoffnungsbringer in deinem Land. Bringe den Menschen in deinem Lebensumfeld den Weg des weisen Lebens, des inneren Glücks und der umfassenden Liebe. Es gibt den Weg des Glücks. Jeder Mensch kann ins Glück wachsen. Jedes Land kann in ein Glücksland verwandelt werden. Erbringe deinen Baustein für eine glückliche Welt: "Mein Weg des Helfens ist ...". Gelingen auf dem Weg des Karma-Yoga. Mit Kraft voran.

Der große Karma-Yogi = Maha Ghosananda ist das Oberhaupt des Buddhismus in Kambodscha. Sein Land wurde jahrzehntelang von einem grausamen Bürgerkrieg heimgesucht. Das ehemals reiche Land verarmte völlig. Maha Ghosananda initiierte gewaltlose Friedensmärsche. Er besuchte die vielen Flüchtlingslager und gab den Menschen spirituelle Ermutigung. Er baute die positiven Werte und die Spiritualität in seinem Land wieder auf. Er versuchte sein Land wieder zu einem Glücksland zu machen. Er setzte sein Leben dafür ein, sein Land und seine Mitmenschen zu retten. Literatur: Maha Ghosananda, Wenn der Buddha lächelt (Sein Leben und seine Lehre).

42. Gleichmut **○ (:-) ○**

Viele kleine Probleme. Halte dich im Licht. Fließe geschickt mit den Dingen. Suche das Hauptglück innen und nicht außen. Lebe in der Ruhe (im Sein, in Gott). Gehe den Weg der Ruhe (eher langsam). Sei ein Buddha der Ruhe, der Gelassenheit und der Gottüberlassenheit.

Gleichmut bedeutet einen gleichbleibenden Geist zu besitzen. Wir gehen im Zustand von Ruhe durch schwierige Lebenssituationen. Wir halten durch konsequente Gedankenarbeit unsere Emotionen (Wut, Trauer, Angst, Genusssucht) klein und bewahren dadurch unser inneres Gleichgewicht. Vorwärts. Gelingen.

Der Buddha der Gelassenheit = Ayya Khema wurde 1923 in Deutschland geboren. Sie heiratete, bekam zwei Kinder und reiste um die ganze Welt. Eines Tages lernte sie den Theravada-Buddhismus (den ursprünglichen Weg Buddhas) kennen. Sie war begeistert, nahm an vielen Meditationskursen teil, las viele spirituelle Bücher und wurde im Alter von 56 Jahren eine buddhistische Nonne.

Sie praktizierte intensiv ihren spirituellen Weg und gelangte in sieben Jahren zur Erleuchtung. Ihr Hauptübungsweg war die Visualisierung der Einheit des Kosmos. Sie übte es Freude und Leid mit Gleichmut anzunehmen und das Leben aus einer höheren Perspektive zu betrachten. Eine wichtige Technik war für sie die Liebende Güte-Meditation aus Mitgefühl, Mitfreude, Güte und Gleichmut. Sie betonte im Theravada-Buddhismus anders als viele ihrer Mitübenden den Weg der umfassenden Liebe. Sie nahm ihre Mitwesen wichtiger als sich selbst und konnte dadurch ihr persönliches Leid innerlich überwinden.

Nach ihrer Erleuchtung gründete sie ein Nonnenkloster in Sri Lanka, das auch für westliche Frauen offenstand. 1989 zog sie nach Deutschland, trat im Fernsehen auf und gründete eine spirituelle Organisation. Sie lehrte es als Beobachter aller Dinge zu leben: "Der Beobachter hat viel Mitgefühl und Liebe für die Menschen um sich, aber er läßt sich nicht in ihre Gefühle und Schicksale verstricken."

Ayya Khema litt 14 Jahre an Krebs. 1993 ging sie mit Gleichmut durch eine schwere Operation, indem sie ihren Eigenwillen völlig opferte. Die Ärzte bewunderten sie sehr, aber für sie war es nur die Frucht ihrer spirituellen Praxis. Sie starb 1997. Ihre Urne wurde in ihrem Kloster in Österreich in einem Stupa (buddhistische Kapelle) beigesetzt. Dort können ihre Anhänger sie weiterhin verehren. Ihr Körper wurde zu Asche, aber ihre erleuchtete Seele lebt ewig. Alle Dinge auf der Welt sind vergänglich und leidbehaftet. Aber im Paradies gibt es nur Glück.

43. Meister-Yoga ○ *(:-)* ○

Mit dem Meister-Yoga siegst du. Verbinde dich jeden Tag mit den erleuchteten Meistern. Visualisiere dein spirituelles Vorbild über dir oder vor dir. Denken den Namen als Mantra.

Gehe in engem Kontakt mit deiner inneren Weisheit (deinem Gefühl der Richtigkeit) durch den Tag. Es gibt die erleuchteten Meister! Sie verfügen über die Fähigkeit der Allgegenwart. Sie können dich sehen. Verbinde dich dein ganzes Leben lang jeden Tag mit den erleuchteten Meistern (Anrufung, Gebet, Lesen, Orakel). Vorwärts. Gelingen.

Der Vater des Meister-Yoga = Padmasambhava ist der Begründer des tibetischen Buddhismus. Er lebte im 9. Jahrhundert als Yogi in Indien. Der tibetische König Trisong Detsen wollte eine friedliche Religion in seinem Land etablieren und bat Padmasambhava um Hilfe. Padmasambhava reiste nach Tibet und brachte den Menschen dort das große Geschenk des Mahayana-Buddhismus (Weg der umfassenden Liebe) und des vielfältigen Yoga. Er lehrte viele spirituelle Techniken.

Die Essenz seines spirituellen Weges waren der Karma-Yoga (Liebe), der Hatha-Yoga (Körperübungen und Meditation) und der Meister-Yoga. Er erklärte: "Wann immer ein Zweifel oder ein Zögern auf deinem Weg entstehen, bete zu den erleuchteten Meistern. Dann spüre in dich hinein, denke selbst nach und folge der Stimme deiner inneren Weisheit. Das ist die Stimme der erleuchteten Meister. Wenn du so vorgehst, wirst du auf deinem spirituellen Weg siegen."

Der kleine Yogi

Ich bin nur ein kleiner Yogi mit geringen Möglichkeiten. Ich kann kaum mit einem Computer umgehen. Erst vor drei Jahren habe ich mir einen Computer gekauft, als mir jemand sagte, dass man

das Kabel in die Telefonsteckdose stecken kann. Jetzt kann ich zwar nicht mehr telefonieren, dafür aber im Internet surfen. Ich verschreibe mich ständig. Die deutsche Rechtschreibung ist mir ein Rätsel. Die meisten Menschen im Internet finde ich viel klüger als mich.

Ich nehme mir das Recht manchmal auch über mich und meine Gottesbeweise zu zweifeln. Es heißt im Yoga: Je weiter man kommt, desto größer wird das Wissen und leider auch das Gefühl immer weniger zu begreifen. Sokrates erklärte: "Ich weiß, dass ich nichts weiß." Er war schon sehr erleuchtet. Wie soll dann ein kleiner Yogi einen überzeugenden Gottesbeweis erbringen.

Mein Verstand wendet sich schon von der Erleuchtung ab, wenn er schöne Frauen im Fernsehen sieht. Ich finde guten Sex als Glücks idee in der Tiefe meiner geistigen Verwirrung viel überzeugender als die spirituelle Selbstverwirklichung. Gott hat sich wirklich den Düm msten seiner Leute für die Missionierung der Atheisten im Internet ausgesucht. Gott schütze mich, falls es ihn geben sollte. Der arme kleine Yogi Nils. Betet für mich, meine Freunde.

44. Dankbarkeit **(:-)****

Sei dir des großen Schatzes der Spiritualität bewusst. Du lebst in der Gnade. Du kennst den Sinn des Lebens. Du kannst dich mit den spirituellen Techniken in einen dauerhaften Glückszustand bringen. Du hast erleuchtete Meister, die dir auf deinem Weg helfen. Feier das große Geschenk, dass dir der Kosmos gemacht hat. Wofür bist du heute dankbar? "Ich bin dankbar, weil ..."

Die Göttin des Glücks = Ananda bedeutet Glück. Anandamayi Ma ist die Mutter des Glücks. Sie lebte von 1896 bis 1982 als Yogini in Indien. Von ihrer Wesensart her war sie freundlich, ruhig und heiter. Sie war eine schöne Frau. Sie konnte wunderbare Geschichten erzählen und schön singen. Sie tanzte gerne. Sie lehrte vor allem das Lachen: "Wann immer ihr die Gelegenheit habt, lacht so viel ihr könnt."

Anandamayi Ma war eine große Meisterin des Hatha-Yoga. Sie schenkte der Welt den Weg des umfassenden Hatha-Yoga. Der umfassende Hatha-Yoga besteht aus Körperübungen, geistigen Übungen, Meditation und dem Weg der umfassenden Liebe (Karma-Yoga). Als junge Frau praktizierte Anandamayi Ma nacheinander einige Jahre die Körperübungen des Yoga, visualisierte verschiedene Gottheiten (Gottheiten-Yoga) und lebte dann in der großen Ruhe (Ruhe-Yoga, Raja-Yoga, Zen).

Danach erwachte das große innere Glück in ihr. Die Menschen spürten das Licht und wollten ihren Segen. Deshalb lebte Anandamayi Ma ab jetzt als Karma-Yogini und reiste durch Indien. Sie gab allen Menschen ihren Darshan und inspirierte sie dazu, ein glückliches Leben zu führen und jeden Tag spirituell zu praktizieren. Das ist die vierte Stufe des umfassenden Hatha-Yoga.

Ihre Körperstellungen (Asanas) übte Anandamayi Ma aus dem Gefühl heraus. Sie praktizierte den Weg des intuitiven Hatha-Yoga. Auch ihre geistigen Übungen machte sie kreativ und intuitiv. Sie übte jeweils die positiven Eigenschaften und die Vorbilder (Gottheiten, Buddhas), die sie in dem jeweiligen Moment gerade brauchte. Sie visualisierte ihre Formen, identifizierte sich mit ihnen, dachte ihre Namen als Mantra und aktivierte dadurch die Kundalini-Energie in sich.

Nachdem Anandamayi Ma ihren Körper und ihren Geist mit spiritueller Energie aufgeladen hatte, verweilte sie drei Jahre in der großen Ruhe. Sie sprach kaum, handelte wenig und saß überwiegend einfach nur da. Sie brauchte jetzt keine Übungen mehr. Die erwachte Kundalini-Energie reinigte von alleine ihren Körper, ihren Geist und ihre Seele. Sie brauchte jetzt einfach nur viel Ruhe. Sie musste verhindern, dass die Kundalini-Energie sich in äußeren Aktivitäten auslebte. Sie musste so ruhig leben, dass sich ihre Energie nach innen wendete und von alleine alle Verspannungen auflöste.

Die Phase der großen Ruhe ist für einen Yogi sehr schwierig. Die Energie drängt nach außen. Er muss sein Aktivitätsbedürfnis radikal blockieren. Erst entsteht ein Gefühl der großen Langeweile, und danach beginnt es in seinem Körper intensiv zu arbeiten. Der wichtigste Punkt im Yoga ist es, genau herauszufinden, wieviel man handeln darf und wieviel Ruhe sein muss.

Als der kleine Yogi Nils 2001 das Buch von Anandamayi Ma "Matri Lia" las, rief er voller Begeisterung: "Hier bin ich. Ich möchte auch so viel Freude erfahren." Am nächsten Tag erschien ihm Anandamayi Ma im Traum. Eine kleine Schlange biß ihn in einen Finger und erweckte dadurch seine Kundalini-Energie. Drei Tage tobten starke Energieprozesse durch seinen Körper. Anandamayi Ma hatte im Jenseits seinen Ruf gehört und ihren Teil zu seinem spirituellen Weg beigetragen. Mögen alle Wesen das unbeschreibliche Glück des umfassenden Hatha-Yogas erfahren.

Gedicht über die Dankbarkeit

Was wäre ich ohne Epikur?
Ohne das Ziel des inneren Glücks.
Was wäre ich ohne Buddha?
Ich würde den Weg der Ruhe nicht kennen.
Ich könnte nicht im anhaftungslosen Sein leben.

Was wäre ich ohne Jesus?
Mir würde die umfassende Liebe fehlen.
Was wäre ich ohne Shiva?
Ich hätte nicht die Kraft
konsequent meinen Weg zu gehen.

Was wäre ich ohne meine erleuchteten Meister?
Was wäre ich ohne ihr Vorbild,
ohne ihre Lehren und ihre Bücher?
Ich würde weiter verzweifelt durch das Leben irren,
immer auf der Suche nach dem Sinn und dem Glück.

Ohne das Wissen von der Erleuchtung wäre ich verloren.
Ich würde oberflächlich vor mich hin vegetieren.
Ich bin meinen Meistern sehr dankbar,
dass sie ihr Wissen aufgeschrieben haben
und ich es so finden und leben kann.

Der dankbare Yogi Nils

45. Große Zufriedenheit ******(:-))******

Große Zufriedenheit. Alles ist gut so. Alles läuft optimal. Du bist auf dem richtigen Weg. Die Buddhas sind sehr zufrieden mit dir. Sei auch du zufrieden. Verlange nicht mehr als du hast. Definiere deinen Genugpunkt. Wer seinen Wünschen keine Grenzen setzt, hat niemals genug. Lebe so, dass du grundsätzlich in der Zufriedenheit lebst. Was sind deine Lebensziele? Wo ist dein Genugpunkt?

Weltliche Menschen sind zufrieden, wenn ihr weltliches Leben angenehm verläuft. Spirituelle Menschen sind zufrieden, wenn sie nach dem Tod ins Licht kommen und während des Lebens ihren Mitwesen gut helfen konnten. Was ist heute dein Grund der Zufriedenheit? Denke das Mantra: "Ich bin zufrieden, weil ..." Feier den Tag.

Der tibetische Buddhismus = Im tibetischen Buddhismus gibt es fünf große Traditionslinien: die Gelugpa (Dalai Lama, Betonung des Mitgefühls und der spirituellen Ausbildung), die Kagyüpa (Karmapa, Betonung der Meditation), die Sakyapa (Betonung der Weisheit), die Bönpo (traditioneller Schamanismus) und die Nyingmas (die undogmatische Richtung). Die Nyingmas betonen die Entwicklung des spirituellen Weges von innen heraus. Sie lehren den individuellen Weg. Bei ihnen gibt es Mönche und freie Yogis. Die freien Yogis dürfen auch in einer Beziehung leben.

Longchenpa (1308 bis 1363) ist ein Nyingma-Meister und der Begründer der Traditionslinie des undogmatischen tibetischen Hatha-Yoga. Er schrieb viele Bücher. Er faßte die vielen Techniken des Gründervaters der Nyingmas Padmasambhava in einer Lehre zusammen. Er verband den Hatha-Yoga (Körperübungen), Tantra-Yoga (Arbeit mit sexueller Energie), Karma-Yoga (Gutes tun), Gottheiten-Yoga (Vorbild-Visualisierung, sich als Buddha sehen) und Meister-Yoga (tägliches Gebet, Lesen) zu einer Einheit.

Longchenpa lebte als freier Yogi. Als spiritueller Meister konnte er seinen Mitmenschen viel Gutes tun. Er war bei seinem Tod sehr zufrieden mit seinem Leben: "Es war gut als Yogi zu leben und schnell zur Erleuchtung zu kommen. Ich war gerne ein spiritueller Meister. Und jetzt freue mich darauf ins Paradies aufzusteigen und das ewige Glück im Himmel zu genießen."

Longchenpa betonte das Sein (das Sat-Chid-Ananda, das Leben auf dem schmalen Grat des optimalen Übens zwischen zu viel und zu wenig tun) und den Meister-Yoga (die regelmäßige Verbindung mit den erleuchteten Meistern).

Er übertrug seine Lehre in einer Reihe von Visionen dem im 18. Jahrhundert lebenden Yogi Jigme Lingpa. Einer seiner Enkelschüler war Patrul Rinpoche, von dem wir wiederum das große Wissen erhalten haben (Patrul Rinpoche, Die Worte meines vollendeten Lehrers, Arbor Verlag 2001).

Longchenpa wird bei Statuen oft als goldener Buddha dargestellt, der einen ziemlich großen Kopf mit einer Halbglatze hat und auf einer Lotusblume sitzt. Seine Hände liegen lässig, in großem Abstand und parallel auf den Beinen. Longchenpa sitzt etwas nach links verdreht. Man weiß nie, wie man die Statue richtig aufstellen soll. Wenn er einen ansieht, ist die Lotusblume immer schief.

Im Februar 2009 erschienen Longchenpa und Patrul Rinpoche dem kleinen Yogi Nils im Traum. Patrul Rinpoche war ein kleiner, jüngerer und schwarzhaariger Mann. Er wohnte als Wanderyogi in einem Zelt. Er vermittelte als Hauptmeister von Nils nur den Kontakt zu dem mit viel größeren spirituellen Kräften ausgestatteten Longchenpa (ein vollendeter Buddha).

Longchenpa las in dem Lebensbuch von Nils. Dann drückte er seinen Kopf an den Kopf von Nils und übertrug ihm spirituelle Energie. Er segnete Nils mit drei wichtigen Fähigkeiten. Die erste war umfassende Liebe (Karma-Yoga), die zweite Kundalini-Energie (Kundalini-Yoga) und die dritte möglicherweise Zufriedenheit. Ganz klar konnte Nils das nicht erkennen. Ihm fiel danach nur das tibetische Mantra Om Ah Hum ein (kosmisches Bewusstsein, Liebe, Kraft). Die höchste Form des Om ist die Erleuchtung (kosmisches Bewusstsein), die Vorstufe dazu Zufriedenheit.

Von Longchenpa besaß Nils eine kleine Statue. Er erkannte Longchenpa an dem großen Kopf. Von Patrul Rinpoche hatte Nils viel gelesen, aber nie ein klares Bild gesehen. Einige Tage nach dem Traum stieß Nils zufällig im Internet auf ein Bild von Patrul Rinpoche. Anhand der typischen Frisur konnte er jetzt auch die zweite Person in seinem Traum identifizieren. Der Erhalt wichtiger Informationen nach einem Meistertraum gilt im Yoga als Beweis für die Echtheit des Traumes.

46. Mitgefühl :-(*(:-)* :-(

Gehe den Weg des Mitgefühls. Lebe primär als Helfer deiner Mitmenschen (Karma-Yogi). Denke daran, dass 2/3 der Weltbevölkerung unter Armut, Hunger, Ausbeutung, Unterdrückung, Krankheit und Krieg leiden. In der westlichen Welt leiden die Menschen vor allem an Einsamkeit, zerstörten Beziehungen, mangelnder Liebe, fehlendem inneren Frieden und Sinnlosigkeitsgefühlen.

Wie gelingt dir heute die Identifizierung mit deinen leidenden Mitmenschen: 1. Die Menschheit ist eine Familie. Alle Menschen sind Brüder und Schwestern. In einer Familie helfen sich alle gegenseitig. 2. Wenn es mir schlecht geht, möchte ich auch, dass mir geholfen wird. Wem es gut geht, der sollte denen helfen, den es schlecht geht. 3. Ich bin eine Mutter/ein Vater aller Wesen (ein spiritueller Meister). Ich sehe alle Wesen als meine Kinder an und motiviere mich so ihnen zu helfen.

Erbringe heute ein Opfer für das Ziel einer glücklichen Welt. Deine Tat muss sich als Opfer anfühlen, ohne dich zu überfordern. Gelange so in ein Karma-Yoga-Bewusstsein (Helferbewusstsein): "Mein Opfer für eine glückliche Welt ist ..."

Der Meister des Mitgefühls = Atisha ist der tibetische Meister der umfassenden Liebe. Er wurde 980 in Indien geboren. Er war zuerst Professor an einer Klosteruniversität, dann machte er sich auf die Suche nach dem schnellsten Weg zur Selbstverwirklichung. Er pilgerte von Meister zu Meister und probierte ihre Techniken aus.

Der Meister Rahula brachte ihn geistig zum großen Durchbruch: "Jede Form der Selbstbezogenheit hindert dich daran vollständig erleuchtet zu werden. Auch wenn du Jahrzehnte in einer abgeschiedenen Höhle meditierst, gewinnst du vielleicht große spirituelle Kräfte. Aber vermutlich wird dann auch Stolz in dir entstehen. Und dieser Stolz wird dich daran hindern auf eine hohe Ebene der Erleuchtung zu gelangen. Er wird deine vollständige Einswerdung mit dem Kosmos blockieren. Du musst dein kleines Ich als einen gedanklichen Irrtum durchschauen. Du musst dein Ego, dein Ich-Bewusstsein, überwinden. Dann wirst du frei. Dann trittst du bewusstseinsmäßig ins große Selbst, ins Licht, in ein Leben in Gott ein. Du kommst vom Ego-Bewusstsein zum kosmischen Bewusstsein. Du denkst dann von der Einheit des Kosmos her. Und genau dadurch bekommst du von Gott ständig große Kraft, Liebe, Glück, Frieden und Erleuchtung."

Das überzeugte Atisha. Doch wie sollte er das erreichen? Ihm fehlte eine wirksame Technik zur Überwindung seines Ego-Bewusstseins. Diese Technik lernte er bei dem Meister Serlingpa. Sie wird im tibetischen Buddhismus Tonglen genannt und bedeutet Auswechselln. Man übt es, sich mit seinen Mitmenschen zu identifizieren. Man verbindet sich mit ihrem Leid und sendet ihnen positive Energie.

Tonglen kann man auf verschiedene Arten praktizieren. Der tibetische Weg ist sehr radikal. Man übernimmt geistig alles Leid von seinen Mitmenschen und sendet ihnen gedanklich all sein Glück. Und man tut das so ernsthaft, dass man damit rechnet, dass wirklich eine Übertragung der Leidenergie (des schlechten Karmas) stattfindet.

Nils hat für sich den Weg etwas abgemildert. Nach seiner Erfahrung reicht es aus, wenn man bei dem Leid auf der Welt konsequent hinsieht, Mitgefühl entwickelt und im Rahmen seiner Möglichkeiten hilft. Wer äußerlich als Yogi (in der Ruhe) und innerlich im Schwerpunkt als Karma-Yogi (im Helfen) lebt, wächst nach seiner Erfahrung ins Licht.

Atisha lebte zwölf Jahre als Yogi und ging dann zehn Jahre als spiritueller Meister nach Tibet, um den Menschen dort den Weg der umfassenden Liebe zu schenken. Einer seiner heutigen Nachfolger ist der Dalai Lama. Der Dalai Lama bereist die ganze Welt und ist so wirklich ein Weltlehrer.

Nils = Tiere haben auch ein Bewusstsein. Tiere können auch erleuchtet werden. Tiere können nach ihrem Tod auch in ein glückliches Jenseits gelangen. Ich bin ein Tierfreund. Yogis sind typischerweise Vegetarier. Ich engagiere mich für den Tierschutz und die artgerechte Haltung aller Schlachttiere. Es

gibt bei den Schlachttieren unermesslich viel Leid, welches durch bessere Tierschutzgesetze erheblich gelindert werden kann. Ich möchte auch, dass die Tiere ein glückliches Leben haben.

47. Gutes Karma \$:-))

Mit Kraft voran. Eine große Ernte erwartet dich. Gelingen auf dem Weg der Arbeit für eine glückliche Welt. Der Gewinn durch deine spirituelle Praxis und durch deine guten Taten (Karma-Yoga) wird groß sein. Freue dich und jubel. Der Segen des Kosmos und der erleuchteten Meister (Buddhas) ist mit dir. Große Ernte. Vorwärts. Gelingen.

Der Meister des Karma = Der Karmapa ist neben dem Dalai Lama der zweite oberste Meister im tibetischen Buddhismus. Der erste Karmapa wurde 1110 in Tibet geboren. Als Kind hatte er eine Vision der schwarzen Göttin Kali, der Meisterin der Leidüberwindung.

Im Alter von dreißig Jahren wurde der erste Karmapa ein Schüler von Gampopa. Gampopa besaß das Wissen der indischen Yogis Tilopa und Naropa. Tilopa war ein Meister des Mahamudra (in der Einheit des Kosmos leben, Zen-Meditation) und Naropa ein Meister des Kundalini-Yoga (Erzeugung von Glücksenergie). Diese Lehren waren durch den Übersetzer Marpa und den singenden Yogi Milarepa auf den Arzt Gampopa übergegangen. Das Zentrum des Karmapa-Weges ist die Verbindung von Kundalini-Yoga (Gottheiten-Yoga, innere Hitze) und Zen-Meditation (in der Ruhe verweilen).

Als Gampopa starb, wurde der erste Karmapa sein Nachfolger. Der erste Karmapa praktizierte viele Jahre als einsamer Yogi. Er erlangte die Erleuchtung durch den Traum-Yoga. Der Traum-Yoga besteht im Kern darin, dass man als Yogi meditierend in den Schlaf geht. So kann man auch die Schlafzeit für seine spirituelle Entwicklung nutzen. Wer sich vor dem Einschlafen als Buddha visualisiert, kann mit viel Glück durch die Kräfte des Unterbewusstseins am Morgen erleuchtet aufwachen. So geschah es dem ersten Karmapa. Als er erwachte, sah er geistig die schwarze Krone Kalis über seinem Kopf. Er war von allem Leid der Welt befreit. Der erste Karmapa gelobte daraufhin sich als erleuchteter Karma-Yogi (davon kommt der Begriff Karma-Pa) immer wieder auf der Erde zu inkarnieren, um den leidenden Wesen spirituell zu helfen.

Der 16. Karmapa schenkte der westlichen Welt den großen Beweis des Weiterlebens nach dem Tod. Er starb 1981 in einem Krankenhaus in Chicago. Für die behandelnden Ärzte erkennbar demonstrierte er das Sterben und die anschließende Rückkehr der Seele in den Körper. Es ist möglich, dass ein Yogi einen toten Körper wieder zum Leben erweckt. Als der 16. Karmapa einige Zeit später tatsächlich starb, blieb er mit seiner Seele für das Krankenhauspersonal erkennbar drei Tage als Seele noch meditierend in seinem Körper. Sein Herzchakra blieb warm und sein Körper verwesete nicht, wie es sonst bei Toten üblich ist.

Lies den Text unter Google/ Karmapa Krankenhaus Chicago (http://www.buddhismus-heute.de/archive.issue__37.position__5.de.html). Zitate aus dem Bericht des behandelnden Arztes Dr. Mitchell Levy : "Er starb. Ich wusste es. Jeder im Team wusste es. Und dann wachte er wieder auf und setzte sich aufrecht. Er öffnete seine Augen und sein Wille brachte ihn wieder hoch. So etwas hatte ich noch nie erlebt. Trungpa Rinpoche sagte später zu mir: "Jetzt sehen sie, was wirklich möglich ist." Es war fast, als hätte jemand die Messgeräte ausgesteckt, irgendwas mit ihnen gemacht, sie wieder angeschlossen - und sie zeigten einen Normalzustand.

Einige Tage danach starb der Karmapa tatsächlich. 48 Stunden nach seinem Tod war seine Brust über seinem Herzen warm. Um es zu untersuchen, bewegte ich meine Hand zu jeder Seite seiner Brust, und es war dort kühl. Dann fühlte ich wieder in der Mitte, und dort war es warm. Ich kniff auch seine Haut, und sie war immer noch geschmeidig und völlig normal. Nach 36 Stunden ist die Haut eines normalen Toten wie Teig. Und hier war seine Haut nach 48 Stunden immer noch so wie

meine oder Ihre. Es war, als ob er nicht tot wäre. Ich zwickte seine Haut und sie kehrte wieder in ihren vorherigen Zustand zurück. Der Spannungszustand war völlig normal.

Kurz nachdem wir das Zimmer verlassen hatten, kam der Chirurg und sagte: "Er ist warm, er ist warm." Und dann kam es so, dass das Pflegepersonal immer wieder fragte: "Ist er noch warm?" Es war in Übereinstimmung mit der traditionellen tibetischen Erfahrung. Verwirklichte Menschen wie Seine Heiligkeit bleiben, nachdem Atem und Herzschlag aufgehört haben, eine Zeit lang in einem Zustand tiefer Meditation, ohne dass in dieser Zeit die Totenstarre eintritt. Nach drei Tagen endete der Samadhi. Man erkannte es, denn Seine Heiligkeit war nicht mehr warm und die Totenstarre setzte schließlich ein. Auch die Atmosphäre in dem Zimmer änderte sich, wurde normal."

Nach einiger Zeit im Jenseits kam der Karmapa auf die Erde zurück. Der 17. Karmapa (Urgyen Trinley) lebt heute in Dharamsala in Nordindien. Im Jahre 2003 reise Nils Sohn nach Indien und erhielt den Darshan (Segnung, Energieübertragung) des 17. Karmapa. Der Karmapa gab ihm ein persönlich gesegnetes Meditationsbild (Thanka) von Chenrezi und Amitabha für Nils mit. Nils meditierte darauf und der Segen des Karmapa ging auch auf ihn über. Nils spürte, wie aus dem Thanka eine starke Energie kam und in ihn hineinfloss. Er ist voller Optimismus, dass ihn ein gutes Schicksal in seinem Leben erwartet. Möge es ihm gelingen auch das Karma seiner Mitmenschen etwas zu verbessern.

48. Leidüberwindung :-(-----

In jedem Leben gibt es Schmerzen, Verlust, Krankheit, Einsamkeit und Tod. Wir haben weder einen Anspruch auf ein langes Leben noch auf die Verschonung von Schicksalsschlägen. Was ist heute dein Leid?

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

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

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

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

e. Die Umsetzung: Setze deine Entscheidung mit Kraft um. Folge deinen positiven Gedanken. Verwirkliche deinen positiven Lebensplan. Vermeide ab jetzt sinnloses Grübeln. Jetzt wird nicht mehr gezweifelt, sondern kraftvoll verwirklicht. Gehe deinen Weg, siege und sei zufrieden mit dir. Was ist jetzt dein positiver Satz? "Mein positiver Satz ist"

Patacara = Patacara war die Tochter eines reichen indischen Kaufmannes. Sie war schön und heiratete einen netten jungen Mann, der in einem weit entfernten Dorf lebte. Patacara bekam zwei Kinder. Sie führte eine sehr glückliche Ehe. Doch eines Tages wurde ihr Mann von einer Schlange gebissen und

starb. Patacara war sehr traurig. Ihr ganzes schönes Leben war durch den plötzlichen Tod ihres Mannes zusammen gebrochen.

Patacara machte sich mit ihren beiden Kindern auf den Weg zu ihren Eltern. Sie wollte dort mit ihren Kindern leben. Der Weg führte durch einen Dschungel. Ein Kind wurde von einem Tiger gefressen. Das andere Kind ertrank auf der Flucht vor dem Tiger bei einer Flußüberquerung. Patacara wurde fast verrückt vor Trauer und Verzweiflung.

Als sie zu ihrem Elternhaus kamen, war es durch einen Sturm zerstört. Ihre beiden Eltern waren dabei ums Leben gekommen. Jetzt brach Patacara endgültig zusammen. Sie konnte ihre Leidgedanken nicht mehr loslassen. Sie ging zu Buddha und bat ihn um Hilfe. Buddha verwies sie auf den spirituellen Weg. Wer erleuchtet ist, wird von allem Leid befreit. Das innere Glück trocknet alle Tränen ab. Die Egolosigkeit führt zu innerem Frieden. Und die umfassende Liebe öffnet alle verschlossenen Herzen.

Patacara wurde Nonne. Sie machte konsequent jeden Tag ihre spirituellen Übungen und gelangte nach einigen Jahren zur Erleuchtung. All ihr Kummer verging. Sie erkannte, dass das Leben auf der Welt grundsätzlich eine Mischung aus Freude und Leid ist. Nur wer sein inneres Glück verwirklicht, kann sich dauerhaft über das Leid der Welt erheben. Die Erleuchtung ist der große Rettungsweg für alle leidenden Menschen. Selbst wenn sie das Ziel in einem Leben noch nicht erreichen, so bringt sie doch bereits der spirituelle Weg in eine höhere Glücksebene.

49. Der Meister-Buddha ****X:-))****

Schwierigkeiten sind für einen Yogi Herausforderungen. Er wächst daran zur Erleuchtung. Lebe als Sieger. Lebe als Meister-Buddha. Du besitzt einen großen Schatz. Du kennst den Weg des inneren Glücks. Dieses Wissen braucht die Welt dringend. Deine Mitmenschen können ohne dieses Wissen kein dauerhaftes Glück erreichen. Du kannst ihnen helfen viel Leid zu vermeiden.

Stehe dazu ein spiritueller Meister zu sein. Stehe dazu ein spiritueller Vater und eine spirituelle Mutter für deine Mitmenschen zu sein. Lebe deine Verantwortung für die Welt. Was kannst du tun, damit die Menschen in deiner Welt den Weg der Wahrheit finden und ihn erfolgreich gehen? Was ist deine Aufgabe an deinem Ort und in deiner Welt? Welche Möglichkeiten hat dir das Leben gegeben deinen Mitmenschen zu helfen? Denke das Mantra: "Ich sende Licht zu ... Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

Der Buddha Sokrates = Sokrates lebte von 469 bis 399 vor Christus in Athen. Er war verheiratet und hatte drei Kinder. Er war einer der größten erleuchteten Meister des Abendlandes. Sokrates hatte alle Fähigkeiten eines großen erleuchteten Yogis. Er konnte die Zukunft vorhersagen. Er war kälteunabhängig und ging im Winter barfuß über das Eis. Er beherrschte die Umwandlung der Energie auf der atomaren Ebene. So konnte er zum Beispiel Alkohol durch seine Vorstellungskraft in seinem Körper neutralisieren. Er konnte so viel trinken wie er wollte und wurde nie betrunken.

Berichtet wird auch, dass er einmal tagsüber in eine Meditation geriet, körperlich im Stehen erstarrte und bis zum nächsten Morgen stehenblieb. Bekannt ist desweiteren, dass Sokrates von Kindheit an durch seine innere Stimme geführt wurde. Er lebte beständig im engen Kontakt mit den Göttern (den erleuchteten Meistern).

Die Hauptlehre von Sokrates besteht darin, dass man konsequent in der Wahrheit leben soll. Man sollte konsequent seiner eigenen Weisheit folgen. Man sollte die positiven Eigenschaften entwickeln und nach einer "guten" Seele streben. Die Hauptfrage von Sokrates war: "Was ist die Wahrheit?" Er gab darauf keine abschließende Antwort. Er konzentrierte sich vorwiegend auf die Frage nach der

Wahrheit und weniger auf die Antwort. Er brachte die Menschen dazu selbst nachzudenken. Sokrates gab der westlichen Wissenschaft die Möglichkeit sich selbst kreativ zu entwickeln.

Heute nach über 2000 Jahren können wir die Frage von Sokrates in den Grundzügen beantworten. Die Frage nach der Wahrheit zielt im Kern darauf ab, wie ein Mensch leben sollte. Was ist richtig und was ist falsch? Falsch ist der Weg des äußeren Glücks und richtig ist der Weg des inneren Glücks. Richtig ist es so zu leben, dass man sein inneres Potential als Mensch entfaltet, dass man dauerhaft auf einer tiefen Ebene glücklich ist und in der Liebe zu seinen Mitmenschen wächst.

Auf diesen Weg verweist uns Sokrates. Er riet den Menschen die Seele gut zu machen. Äußerlich praktizierte Sokrates eine genügsame Lebensweise: "Wer am wenigsten bedarf, ist den Göttern am nächsten." Als Sokrates starb, beendete er sein Leben mit einem Gebet zu den erleuchteten Meistern. Er bat, dass seine Wanderung ins Jenseits glücklich sein möge.

Wenn wir die Frage nach dem konkreten spirituellen Weg stellen, verweist uns Sokrates auf den individuellen Weg und auf die Einheit aller Religionen. Aus der Sicht der Wissenschaft darf es verschiedene spirituelle Wege geben. Wissenschaft ist grundsätzlich auf Vielfalt und auf Verständigung angelegt. Sokrates ging es letztlich um eine glückliche Welt und um das Glück aller Wesen. Er lehrte Wissenschaft und Verantwortung. Er lehrte es positiv zu leben und das Gute in der Welt zu fördern.

50. Der Sieger ******(:-))******

Du bist gut! Du bist ein Sieger. Mit Kraft und Geschick meisterst du deine Gedanken und Gefühle. Du überwindest alle weltlichen Wünsche und falschen Sehnsüchte. Du überwindest deine Wut, deine Ängste und deine Trauer. Du löst systematisch deine inneren Verspannungen und falschen Gedankenmuster auf. Du opferst dein Ego, deinen Eigenwillen gegenüber der kosmischen Ordnung, und gehst konsequent deinen spirituellen Weg.

Du opferst das goldene Kalb der weltlichen Wünsche und gelangst dadurch in ein Leben in der Einheit des Kosmos und des inneren Glücks. Du lebst als Meister des positiven Denkens in Gott und im Licht. Denke das Mantra: "Ich bin dankbar, weil ...". Zähle deine Gründe der Dankbarkeit auf. Wofür bist du im Moment dankbar? Wer oder was hat dir geholfen zu siegen? Was gibt dir Kraft im Leben?

Der Zen-Meister Hakuin = Hakuin ist einer der bekanntesten Meister des japanischen Zen. Der Zen-Buddhismus ist eine in China ab dem 5. Jahrhundert entstandene Linie des Mahayana-Buddhismus, die wesentlich vom Taoismus (der Weg der Natürlichkeit und Spontaneität) beeinflusst wurde. Der chinesische Name Chan stammt von dem Sanskritwort Dhyana, welches Meditation bedeutet.

Der japanische Zen ist eine eigenständige Richtung in der Familie des Buddhismus. Er ist eng mit der charakterlichen Eigenart der Japaner verbunden und hat in den letzten Jahrzehnten viele Anhänger in der westlichen Welt gefunden. Man kann Zen als den Weg der strengen Meditation, der strengen Form und des strengen Durchschneidens aller Anhaftungen beschreiben. Zen ist meditatives Gehen und Sitzen im ständigen Wechsel über viele Jahre hinweg.

Hakuin lebte von 1685 bis 1768 in Japan. Sein Vater war ein Samurai (ein japanischer Ritter) und seine Mutter eine Anhängerin der buddhistischen Paradieslehre (Buddha Amitabha, goldener Buddha). Als Kind war Hakuin sehr wild. Er fing gerne Vögel. Eines Tages hörte er von der Hölle. Er tötete nie wieder einen Vogel. Er faßte den Entschluß Mönch zu werden. Im Alter von 15 Jahren trat er in ein buddhistisches Kloster ein. Er suchte intensiv nach einem Weg zur Befreiung von seiner Höllenfurcht.

Viele Menschen hat die Vorstellung von einer Hölle von schlechten Taten abgebracht und auf den spirituellen Weg geführt. Insofern ist diese Lehre hilfreich. Sie hat aber auch bei vielen Menschen zu großen Ängsten geführt und sie ihr Leben lang schwer belastet. Insofern ist sie abzulehnen. Höllenvorstellungen gibt es im Christentum, im Buddhismus und im Yoga.

Hakuin blieb vier Jahre im Kloster. Er war enttäuscht, weil er keine Fortschritte machte. Deshalb ging er auf Wanderschaft. Er besuchte verschiedene spirituelle Lehrer. Ein Meister riet ihm, über den Begriff "Nichts" nachzudenken. Das führte Hakuin zum Loslassen aller Anhaftungen an äußere Dinge. Hakuin brach zur Erleuchtung durch. Er lebte im Sein, in der Einheit des Kosmos und im inneren Glück.

Jetzt entstand jedoch Stolz in ihm. Stolz ist ein neurotischer Geisteszustand, eine innere Verspannung. Er blockiert das Fortschreiten zu einer größeren Erleuchtung. Da traf Hakuin auf einen alten Einsiedler, der ihn "armseliges Teufelskind in einer dunklen Höhle" nannte. Das überzeugte Hakuin und er blieb bei dem Einsiedler.

Der alte Einsiedler trainierte Hakuin mit großer Strenge und zerstörte völlig dessen Ich-Wahn. Hakuin gelangte in den Bereich der dauerhaften Erleuchtung. Er erkannte aber, dass es immer noch viel zu üben gab. Im Laufe der Jahre wurde er zu einem gütigen und bescheiden spirituellen Meister. Eine gewisse Strenge behielt er bei. So entstand der moderne Rinzai-Zen. Der Rinzai-Zen betont die Bedeutung der Koan-Praxis (eine Art Mantra und Nachdenken über sich selbst).

51. Zufriedenheit \$:-))

Alles läuft nach Plan. Alles ist richtig so wie es ist. Alles ist gut so wie es ist. Gott (der Kosmos) ist zufrieden. Die erleuchteten Meister sind zufrieden. Sei auch du zufrieden. Lebe heute die große Zufriedenheit. Praktiziere das positive Denken. Was ist heute dein Punkt der Zufriedenheit? Feier den Tag. Bringe heute viel Freude in dein Leben. Genieße dein Leben. Stehe zu dir und deinem Leben. Gehe heute zufrieden durch den Tag.

Der Yogi Patanjali = Patanjali ist der Vater des indischen Yoga. Er lebte im zweiten Jahrhundert vor Christus. Er schrieb das Yoga-Sutra. Im Yoga-Sutra faßte er die Essenz des gesamten damaligen Yoga-Wissens in wenigen Worten zusammen. Die beiden Hauptsätze von Patanjali lauten: "Yoga ist die Beruhigung des Geistes. Dann verweilt der Yogi im Licht."

Der Weg der Ruhe besteht nach Patanjali darin, im Laufe der Jahre auf dem spirituellen Weg immer mehr den Geist zu beruhigen und schließlich in der Lage zu sein, in der Gedankenruhe zu leben und nur dann zu denken, wenn man das Denken braucht. Je mehr man in der Ruhe lebt, um so größer ist das innere Glück und um so umfassender ist das Licht. Patanjali weist darauf hin, dass das innere Glück grundsätzlich langfristig zu entwickeln ist und nur durch andauernde Übung erreicht werden kann.

Zur Beruhigung der Gedanken empfiehlt Patanjali einen Zwei-Stufen-Weg. Die erste Stufe ist das Entwickeln positiver Eigenschaften. Negative Eigenschaften führen zur Verstrickung in die äußere Welt und zur inneren Unruhe. Positive Eigenschaften dagegen bewirken inneren Frieden.

Die Entwicklung von positiven Eigenschaften ist die Voraussetzung für eine langfristig erfolgreiche Meditation. Ohne positive Eigenschaften wird die in der Meditation entwickelte innere Ruhe durch das Chaos der Außenwelt immer wieder zusammenbrechen. Ohne positive Eigenschaften kann die innere Ruhe nicht dauerhaft bewahrt werden.

Die zweite Stufe des yogischen Übungsweges ist die Meditation. In der Meditation beruhigen wir unsere Gedanken vollständig. Wir üben es in der Gedankenruhe zu verweilen. Irgendwann

entwickeln wir die Fähigkeit Meditation und äußeres Handeln zu verbinden. Dann können wir immer im Glück bleiben und gleichzeitig unsere äußeren Pflichten erfüllen.

In einfachen Worten kann man Patanjalis Übungsweg als den Weg des positiven Denkens und der Meditation bezeichnen. Die wichtigsten Eigenschaften sind nach Patanjali:

1. Gewaltlosigkeit (Ahimsa) = Keine anderen Wesen töten. Friedfertig sein. Sanftmütig leben.
2. Wahrhaftigkeit (Satya) = In der Wahrheit leben. Grundsätzlich ehrlich zu sich selbst und anderen sein. Auch keine kleinen Lügen aus Bequemlichkeit. Eine Lüge ist nur in gut begründeten Ausnahmen zulässig, zum Beispiel wenn man mit einer Lüge das Leben eines anderen Menschen retten kann. Ein Yogi schweigt in einer Zweifelsituation. Wer konsequent in der Wahrheit lebt, der strahlt Wahrheit aus. Seine Mitmenschen vertrauen ihm und er kann ihnen spirituell gut helfen.
3. Rechtschaffenheit (Asteya) = Nicht stehlen und nicht betrügen. Ein Yogi ist im Berufsleben grundsätzlich ehrlich. Er strebt nicht nach ungerechtfertigtem Vorteil, sondern sucht den gerechten Ausgleich (fairer Handel). Einem Yogi kann man im Berufsleben grundsätzlich vertrauen. Er gibt seinem Geschäftspartner eher etwas zu viel als zu wenig.
4. Weisheit (Brahmacharia) = Im Schwerpunkt spirituell leben (in der Weisheit leben/Brahmacharia). Nicht dem Geld, sondern Gott dienen. Das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden.
5. Einfachheit (Aparigraha) = Mäßigung in äußeren Genüssen. Keine Beziehungssucht oder Karrieresucht. Kein Streben nach äußerem Reichtum. Ein spiritueller Mensch lebt äußerlich bescheiden und innerlich reich.

Ein Yogi verbraucht seine Energie nicht im äußeren Tun, sondern lebt so ruhig, dass sie sich nach innen wendet und seinen Körper von innen her reinigt. Eines Tages ist er dann in der Lage dauerhaft aus Gott (dem Kosmos) Energie zu erhalten, sie durch sich hindurchfließen zu lassen und sie durch Taten der Liebe an seine Mitwesen weiterzugeben. Dann wächst er ewig in in seiner Energie und seiner Liebe.

6. Verehrung des spirituellen Ziels (Ishvara-Pranidhana) = Damit wir unseren spirituellen Weg nicht verlieren, ist es notwendig, dass wir uns immer wieder auf unser spirituelles Ziel besinnen. Wir können ein Bild verehren, uns vor einer Statue verbeugen oder ein Mantra (Gebet) sprechen. Was ist dein spirituelles Ziel? Was sind deine spirituellen Vorbilder? Sende allen Wesen Licht und wünsche eine glückliche Welt.

7. Egoopfer (Shaucha) = Läuterung/Reinigung. Der Weg ins Licht führt durch die Kreuzigung. Ohne ein Egoopfer gibt es keine Erleuchtung. Richtig zu opfern ist eine Kunst. Wer zu viel opfert, verspannt sich innerlich. Wer zu wenig opfert, löst seine Egoverspannung/Anhaftung nicht auf. Wie gelangst du heute zum inneren Frieden, zur inneren Kraft und in die umfassende Liebe? "Mein heutiges Opfer ist ..."

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

9. Lesen (Svadyaya) = Die tägliche Lesemeditation hält uns auf dem spirituellen Weg, reinigt unseren Geist, verbindet uns mit den erleuchteten Meistern und macht uns letztlich zu spirituellen Siegern. Wer sich nicht jeden Tag mit der Spiritualität beschäftigt, verliert im Zeitalter des Konsumfernsehens seinen Weg des inneren Glücks.

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

52. Spirituelle Übungen :-#

Mit spirituellen Übungen kann man die Kundalini-Energie (die Energie der Erleuchtung) aktivieren. Man kann sich in einen Zustand der Kraft, der Gelassenheit, der Positivität und des Glücks versetzen. Man kann ins Licht (in ein Leben in Gott) gelangen und so gut durch alle Probleme hindurchfließen. Man kann sich mit seinen spirituellen Übungen so viel Kraft geben, dass man alle seine Lebensaufgaben bewältigen kann.

Die wichtigsten spirituellen Übungen sind Lesen, Gehen, Yoga, Meditation, Gutes tun (Karma-Yoga) und Meister-Yoga (Anrufung, Visualisierung, Gebet). Die höchste Form des Yoga ist die kluge Verbindung von Leben und Yoga. Welche Übungen brauchst du, um gut durch den Tag zu kommen? Rette dich durch deine spirituellen Übungen. Du kannst als Sieger leben, wenn du im richtigen Moment die richtigen Übungen machst. Gelingen!

Der Begründer des Hatha-Yoga = Goraksha lebte um 1000 nach Christus in Indien. Seine Schüler schrieben seine Worte auf. So entstand die Hatha-Yoga-Pradipika, das Grundwerk des Hatha-Yoga. Mit den Übungen des Hatha-Yoga kann jeder Mensch zum inneren Glück gelangen. In der Hatha-Yoga-Pradipika steht: "Wer Hatha-Yoga ausdauernd übt, erreicht die Selbstverwirklichung. Das gilt für junge, alte, sehr alte, schwache und auch kranke Menschen."

Hatha-Yoga ist der Weg der Körperübungen, des positiven Denkens (die zehn Yoga-Grundsätze Patanjalis), der Meditation (Kundalini-Meditation) und des Karma-Yoga (der Weg des positiven Wirkens für die Menschheit). Entdeckt worden sind die Übungen von dem Yoga-Meister Matsyendra. Er war Fischer und saß oft stundenlang unbeweglich in seinem Boot. Eines Tages merkte er, dass bestimmte Körperhaltungen sein inneres Glück vergrößerten. Er entwickelte aus seinem inneren Gespür heraus ein System der Körperhaltungen und gelangte damit zur Erleuchtung.

In den Yoga-Schriften steht, dass Matsyendra die Übungen dem Yoga-Gott Shiva abgelauscht hat. Matsyendra hat Kontakt mit seinem inneren Shiva, seiner inneren Stimme, aufgenommen und so aus sich selbst heraus den Weg des richtigen Übens gefunden. Damit wir diesen Weg auch finden, ist es wichtig, dass wir bei allen Übungen im Yoga mit inneren Gespür arbeiten. Wir müssen spüren, was uns gut tut, was unsere Verspannungen löst und was uns spirituell voranbringt.

Matsyendra gab sein Wissen an Goraksha weiter. Goraksha hat die Yoga-Übungen dann vermutlich noch etwas weiter entwickelt und zu einem umfassenden Yoga-System ausgebaut. Er erreichte nach zwölf Jahren die Erleuchtung. Ihm wurde bewusst, welchen großen Schatz er besaß. Er kannte das Ziel des inneren Glücks und den Weg dahin. Er verbrachte deshalb den Rest seines Lebens damit durch Indien zu reisen und seinen Mitmenschen auch den Weg des Lebens im Licht zu zeigen.

53. Verzeihen :)

Verzeihe deinem Feind. Wer ist heute dein Feind? Gegen wen empfindest du im Moment Abneigung, Wut, Hass, Aggressionen? Der größte Feind ist manchmal der Mensch, der einem am nächsten ist. Er verletzt die eigenen Interessen oft am meisten. In diesem Sinne kann dein momentaner Feind dein Partner, deine Eltern, deine Kinder, dein Chef oder auch Gott (der Kosmos, das Leben, das Schicksal) sein.

Wem möchtest du heute etwas verzeihen? "Ich verzeihe (meinem Partner, Eltern, Kind, Freund, Feind, mir selbst, dem Schicksal, dem Leben), dass ..." Welcher Gedanke hilft dir zum Verzeihen zu kommen? (Ich verzeihe Gott/dem Kosmos, dass mein spiritueller Weg so schwer ist.)

Sende deinen Feinden Licht. Verzeihe ihnen. Sage ihnen einen positiven Satz. Was ist heute dein Satz des Verzeihens? Denke das Mantra: "Ich sende Licht zu ... Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

Das große Verzeihen = Die heilige Rita lebte von 1380 bis 1457 in der Stadt Cascia in Italien. Sie hatte in ihrem Leben viel zu ertragen. Sie hatte ihren Mitmenschen und auch dem Leben viel zu verzeihen. Sie meisterte alle schwierigen Situationen mit Gleichmut, Ausdauer und Optimismus.

Ihre Hauptkraft erhielt Rita von ihrem Vorbild Jesus Christus. Sie orientierte sich bereits als Kind an ihm. Sie versuchte ihn nachzuempfinden und aus seinen Lehren Kraft für ihr Leben zu erhalten.

In jungen Jahren wurde Rita von ihren Eltern mit einem jähzornigen und brutalen Mann verheiratet. Sie ertrug ihre Ehe achtzehn Jahre. Dann wurde ihr Mann ein Opfer der italienischen Blutrache. Rita konnte nicht nur ihrem Mann seine Brutalität verzeihen, sondern auch dem Mörder.

Rita hatte zwei Kinder. Kurz nach dem Tod ihres Mannes starben ihre Kinder an einer Seuche. Das war ein schweres Schicksal, an dem eine Mutter leicht zerbrechen kann. Rita war jetzt ganz alleine. Sie war 33 Jahre alt. Was sollte sie jetzt tun? Sollte sie noch einmal heiraten und möglicherweise wieder eine schwierige Beziehung bekommen? Oder sollte sie alleine bleiben?

Rita entschied sich für den spirituellen Weg und wurde Nonne. Sie machte voller Selbstdisziplin jeden Tag ihre Übungen. Im Alter von sechzig Jahren gelangte sie zur Erleuchtung. Ihr strenges Üben hatte ihr einen großen Lohn eingebracht. Jetzt konnte sie sich über alles Leid der Welt erheben. Ein wichtiges Element für ihren Durchbruch zur Erleuchtung war das Verzeihen. Das umfassende Verzeihen führte zum vollständigen Einverständnis mit dem Leben. Die heilige Rita konnte dadurch letztlich alles so annehmen, wie es ist.

Gedicht des Verzeihens

Ich bitte alle Leser um Verzeihung,
falls ich Dinge geschrieben habe,
die ihrem persönlichen Glauben widersprechen.
Ich bin nicht perfekt.

Ich bin nur ein kleiner Yogi.
Ich liebe euch alle.
Ihr solltet euch auch gegenseitig verzeihen.
Verzeihen macht glücklich.

54. Der schmale Grat **W:-)**

Vorwärts auf dem schmalen Grat der Richtigkeit. Gehe heute mit viel innerem Gespür durch den Tag. Lebe genau auf dem schmalen Grat zwischen zu viel Tun und zu wenig Tun. Vermeide die Überaktivität und vermeide die Trägheit. Verbrauche deine Energie nicht. Gehe langsam voran. Mache viele Pausen.

Gehe wie ein Buddha der Ruhe durch den Tag. Höre sofort auf zu handeln, wenn du merkst, dass du anfängst deine Energie zu verbrauchen. Wenn in dir Unruhe entsteht, du nicht mehr kannst, du nicht

mehr aus dem Sein (der Ruhe, dem inneren Frieden, dem Bewusstsein der Einheit des Kosmos) heraus handelst. Dann mache eine Pause. Meditiere, praktiziere Yoga, gehe spazieren oder entspanne dich einfach im Liegen oder im Sitzen. Spüre genau, wie lang die Pause sein muss. Wann bist du vollständig wieder erholt? Wann entsteht in dir der Wunsch nach Aktivität? Dann handel wieder.

Spüre den ganzen Tag genau, wann es Zeit für eine Pause und wann es Zeit für eine Aktivität ist. Spüre genau, wie intensiv dein äußeres Handeln sein darf. Gelingen.

Der Weg des Nichtstuns = Laotse lebte im sechsten Jahrhundert vor Christus in China. Seine größte Angst war es zu viel zu tun. Wer zu viel tut, verliert sein inneres Glück. Er verbraucht seine innere Energie in äußeren Handlungen. Im Laufe der Jahre schrumpft er in seiner Lebensenergie. Das ist der Weg vom inneren Glück zum inneren Unglück. Fast alle Menschen in der westlichen Welt leben so. Sie arbeiten zu viel, denken zu viel und reden zu viel. Sie leben zu wenig in der Ruhe.

Im alten China waren die Menschen genauso unweise. Auch Laotse. Er war der Leiter der kaiserlichen Bibliothek. Er lebte nur für seine Karriere. Er verbrauchte sich im äußeren Tun. Im Unterschied zu den meisten anderen Menschen wurde ihm aber eines Tages klar, was geschah. Als Leiter der kaiserlichen Bibliothek hatte er die Schriften der chinesischen Weisen gelesen. Alle Weisen rieten zu einem Leben der Ruhe und des inneren Glücks. Sie warnten vor einem Leben der Überaktivität und des äußeren Glücks.

Laotse begriff, dass er genau das tat, was er als Mensch der Weisheit nicht tun sollte. Er war so erschüttert von seiner eigenen Unweisheit, dass er sein Leben radikal änderte. Er gab sich den Leitsatz: "Der Weise lebt in innerer Fülle und nicht im äußeren Schein." Er verzichtete auf seine Karriere und begann ein Leben als Einsiedler und Yogi. Er schrieb das Buch mit dem Namen "Tao te king", in dem er die große Lehre vom Nichtstun aufstellte.

Was bedeutet "Nichtstun"? Einfach ausgedrückt ist es das Prinzip der entspannten Lebensweise. Der Mensch lebt im Gleichgewicht von Aktivität und Entspannung. Er lebt im richtigen Rhythmus von Arbeit und Ruhe. Auf einer tieferen Ebene ist das Nichtstun der wichtigste Weg zur Erleuchtung. Man handelt äußerlich so wenig, dass sich die Energie nach innen wendet und die Verspannungen auflöst.

Man kann es so ausdrücken, dass durch viel Ruhe der Mensch von alleine gesund wird. Ruhe ist der Hauptheilungsweg für innere Verspannungen. Ruhe alleine führt aber zur Trägheit. Dann versiegt die innere Energie und eine Heilung findet nicht statt. Das große Geheimnis ist die genau richtige Dosierung von Ruhe und Aktivität.

Die genaue Grenze zwischen zu viel und zu wenig tun ist ein schmaler Grat. Sie kann nur individuell mit viel Weisheit und innerem Gespür bestimmt werden. Auf diesem schmalen Grat zu leben, bedeutet den optimalen Weg des spirituellen Wachstums zu gehen. Dann macht man einige Stunden seine spirituellen Übungen und die meiste Zeit löst der Körper von alleine die Verspannungen. Überwiegend geschieht die Erleuchtung von alleine.

Dieser Weg ist schwierig zu gehen. Als Mensch möchte man am liebsten seinen neurotischen Tendenzen folgen. Die meisten Menschen neigen dazu entweder zu träge oder zu aktiv zu sein. Sie sind entweder Faulpelze oder Arbeitsneurotiker. Der Weise muss beide Tendenzen bekämpfen. Der Weg des optimalen spirituellen Wachstums ist eine ständige mühevoll Arbeit gegen die eigenen neurotischen Tendenzen.

Verspannungen aufzulösen heißt oft innere Widerstände aufzulösen. Am besten entwickelt man seinen persönlichen spirituellen Tagesplan mit dem optimalen Verhältnis von Ruhe und Aktivität. Und hält sich relativ genau daran. Und bleibt etwas auch immer im inneren Gespür für den momentan

effektivsten Weg des spirituellen Wachstums. Was ist jetzt dran? Ruhe, Arbeit, Meditation, Gehen, Lesen oder etwas das Leben genießen?

55. Einheit aller Religionen (:-) :-# :) W:-)

Am 15. Juni 2001 erschienen Nils im Traum nacheinander Mutter Meera, der Dalai Lama und dann Mutter Maria. Als er aufwachte, flog ihm von Mutter Maria der Satz zu: "Nur wer das Glück aller Menschen wünscht, erreicht mich." Mutter Meera symbolisierte den Yoga, der Dalai Lama den Buddhismus und Mutter Maria das Christentum. Indem sie Nils alle nacheinander erschienen, machten sie deutlich, dass sie zusammengehören. Ihre Botschaft ist, dass alle großen Religionen sich gegenseitig unterstützen und gleichzeitig jeder seinen individuellen Weg gehen darf. Die Hauptlehre aller drei Meister ist die umfassende Liebe.

Om Buddhismus (Ruhe), Yoga (Kraft), Christentum (Liebe) und Glücksphilosophie (Weisheit). Was ist dein Weg der umfassenden Liebe? Was kannst du für das Glück aller Wesen tun? Was ist dein Beitrag für eine Welt der Liebe, des Friedens und der Zusammenarbeit aller positiven Menschen? "Mein Beitrag ist ..." Vorwärts. Gelingen.

Der Begründer des Neohinduismus = Ramakrishna lebte von 1836 bis 1886 in Indien. Er war einer der wichtigsten erleuchteten Meister der heutigen Zeit. Er begründete den Neohinduismus. Der Neohinduismus stellt die umfassende Liebe und die Einheit aller Religionen in den Mittelpunkt der Spiritualität.

Ramakrishna hat sich mit allen spirituellen Wegen beschäftigt. Er erkannte, dass alle dasselbe Ziel haben und letztlich eins sind. Sie verwenden nur unterschiedliche Techniken, um dieses eine Ziel zu erreichen. Er erklärte: "Alle Religionen sind nur unterschiedliche Wege, um den einen großen Berg zu besteigen und auf den Gipfel zu gelangen. Jeder Mensch sollte den Weg finden, der am besten zu ihm paßt." Eine besondere Zuneigung entwickelte Ramakrishna zum Christentum. Im Jahre 1874 erschienen ihm Jesus Christus und Mutter Maria.

Im Alter von zwanzig Jahren wurde Ramakrishna Priester in einem Kali-Tempel. Kali wurde daraufhin zu seiner Hauptgottheit. Kali ist die Göttin der Leidüberwindung. Sie wird häufig als furchterregende Frau dargestellt. Ramakrishna sah sie positiv und als eine spielerische Möglichkeit des spirituellen Übens in Leidsituationen.

Ramakrishna praktizierte zwölf Jahre lang intensiv den Weg des Gottheiten-Yogas (Erweckung der Kundalini-Energie durch die Visualisierung der Yoga-Götter). Danach übte er es, die Gottheiten loszulassen und in die Einheit des Kosmos zu gelangen. Der Zen-Meister Totapuri zeigte ihm die Meditation der Gedankenruhe.

Beide meditierten längere Zeit gemeinsam im Dschungel. Eines Tages konnte Ramakrishna mit der Kraft seines Verstandes das Bild der Göttin Kali auflösen. Durch den Weg der Ruhe und des klaren Nachdenkens überwand er alle Fixierung auf äußere Formen und erlangte das kosmische Bewusstsein. Er wurde eins mit dem Licht und lebte von da an beständig im inneren Frieden und im inneren Glück.

Er beherrschte durch den Gottheiten-Yoga den Bereich der Form und konnte durch den Weg der Ruhe gut sein kosmisches Bewusstsein bewahren. So konnte er gut in beiden Welten leben. Sein Meister Totapuri dagegen war zwar ein Meister der Ruhe, aber kein Meister der Materie. Als er eines Tages krank wurde, konnte er die Schmerzen nicht mehr aushalten und wollte sich im Ganges ertränken. Da half ihm Ramakrishna. Er schenkte Totapuri eine Vision der Göttin Kali, aktivierte dadurch dessen Kundalini-Energie und ermöglichte so auch seinem Meister sich über das Leid zu erheben.

Der Hauptschüler von Ramakrishna war der Yogi Vivekananda. Er brachte die Lehre von der Einheit aller Religionen in den Westen. Vivekananda hielt auf dem Weltparlament der Religionen in Chicago 1893 eine viel beachtete Rede. Daraufhin gab es im Westen eine große Begeisterung für die Ideale des Yoga.

Eine kleine Yogageschichte = Es waren einmal fünf Menschen, die suchten Gott. Der eine Mensch war ein Atheist, der andere ein Christ, der dritte ein Yogi, der vierte ein Moslem und der fünfte ein Buddhist. Eines Tages kamen alle fünf Suchenden zu einem großen Berg. Oben auf dem Berg strahlte ein helles Licht. Der Atheist sagte: "Das ist die Sonne." Der Christ erklärte: "Das ist Gott." Der Moslem gab dem Licht den Namen Allah. Der Buddhist hielt es für das Nirvana. Und der Yogi behauptete: "Wir müssen alle selbst zum Licht werden. Wenn wir das Licht in uns haben, darin können wir auch das Licht in der Welt sehen."

Die fünf Suchenden diskutierten lange über das Licht, das Glück und Gott. Sie lernten ihre gegenseitigen Standpunkte kennen. Das Gespräch war eine große Bereicherung für alle. Aber zu einem endgültigen Ergebnis konnten sie nicht kommen. Sie beschlossen deshalb, den Berg zu besteigen und das Licht genau zu untersuchen. Aber sofort gab es Streit über den richtigen Weg zum Berggipfel. Es gab viele Wege, die den Berg hinauf führten. Welchen Weg sollten sie benutzen? Da sie sich nicht einigen konnten, stieg jeder auf seinem eigenen Weg den Berg hinauf.

Das größte Problem des Atheisten war, dass er keine klare Vorstellung von seinem Ziel hatte. War das Glück innen oder außen zu finden? Wieviel äußeren Genuss durfte er auf seinem Weg leben, und wieviel Zeit musste er jeden Tag in das spirituelle Üben investieren? Welche Übungen brachten ihn voran, und welche Übungen waren falsch für ihn? Im Laufe seines Weges lernte er sich immer besser kennen und konnte deshalb immer effektiver seinen Weg gehen. Und zum Glück hatte er auch noch seine vier Freunde. Sie winkten ihm vom Berggipfel zu, stärkten ihn mit positiven Worten und gaben ihm auch manchmal ihre hilfreiche Hand. So erreichten alle Suchenden das Ziel.

Als sie alle auf dem Berggipfel angekommen waren, beschlossen sie gemeinsam in das große Mysterium einzutreten. Sie nahmen sich bei der Hand und gingen ins große Licht. Sie durchschritten eine große Dunkelheit und befanden sich plötzlich in Gott. Sie verweilten eine lange Zeit in Gott und kehrten dann wieder in die Welt zurück. In Gott waren alle sprachlos gewesen. Aber jetzt begannen ihre Gedanken wieder zu arbeiten. Aufgeregt berichteten sie sich gegenseitig von ihren Erfahrungen.

Der Yogi hatte Gott als Glück, der Christ als Liebe, der Buddhist als Frieden, der Moslem als Macht und der Atheist als Wahrheit erfahren. Der Moslem hatte das Wort "Allah", der Christ das Wort "Gott", der Buddhist den Begriff "Nirvana", der Yogi "Brahman" und der Atheist "Kosmos" erhalten. Wenn sie an ihr jeweiliges Wort dachten, konnten sie sich damit sofort wieder in das Licht hineinbegeben. Das Wort war ihr persönlicher Schlüssel zum Eintritt in das große Mysterium. Wer einmal Gott kennengelernt hat, kann sich mit der Kraft der Erinnerung und seinem persönlichen Mantra immer wieder in den Zustand der Erleuchtung versetzen.

Jeder der Suchenden hielt sein Wort für das Größte. Sie stritten sich über ihre Gebetsformeln und konnten sich auf der verbalen Ebene nicht einigen. Deshalb beschlossen sie, ihre Auseinandersetzungen zu beenden und sich lieber auf das gemeinsame Üben zu konzentrieren. Sie lebten viele Jahre nebeneinander auf dem Berggipfel. Sie lasen in ihren heiligen Schriften, meditierten viel, beteten viel, pilgerten jeden Tag um den Berggipfel und trafen sich einmal in der Woche zu einer gemeinsamen Feier.

Irgendwann gelangten alle in das dauerhafte Licht. Und das große Licht verwandelte sie. Sie sahen das Licht in allen Wesen und in allen Dingen auf der Welt. Sie erkannten, dass sie alle Brüder und Schwestern sind. Sie erkannten, dass nur die Liebe, der Frieden und das Glück wichtig sind. Sie verließen ihren Berg, stiegen in die Welt der Menschen herab und bauten eine glückliche Welt auf.

56. Der geschickte Helfer :) *(:-))* :) -----

Nach dem Erfolg. Großes Lob. Genug gearbeitet. Mach eine Pause. Erhole dich. Komm zur Ruhe. Lass alle großen Ziele los. Entspanne dich. Genieße das Leben. Lebe als Buddha und Retter deiner Mitwesen aus dem spontanen Sein heraus. Lebe in der Ruhe. Lasse aus der Ruhe heraus alle Dinge sich selbst entwickeln. Gottüberlassenheit. Der glückliche Meister. Er tut nichts und alles geschieht von alleine.

Der alte Kang = Am Ende des 8. Jahrhunderts lebte in China der alte Bettelmönch Kang. Kang besaß das große Wissen vom Amitabha-Weg. Er kannte den einfachen Weg ins Paradies, den jeder Mensch gehen kann. Bei diesem Weg muss man jeden Tag einen goldenen Buddha in Meditationshaltung über sich im Himmel (über dem Scheitelchakra, am persönlichen Paradiesort) visualisieren. Hilfreich ist dabei das Mantra: "Om goldener Buddha im Himmel. Om alle erleuchteten Meister. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg. Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben. Ich sende heute Licht zu ..."

Eines Tages kam aus einer Inschrift in einem Tempel ein heller Energiestrahle. Kurze Zeit später hatte der alte Kang eine Vision von dem vor vielen Jahren gestorbenen Amitabha-Meister Shan Tao, der aus dem leeren Raum heraus zu ihm sprach: "Shao Kang, gehe nach Yanzhou. Die Menschen dort brauchen dich und deine Weisheit vom Paradies-Yoga. Wenn du nach meinem Vorbild tätig bist, wirst du nach deinem Tod in das Paradies von Amitabha gelangen."

Shan Tao war ein chinesischer Amitabha-Meister, der etwa 200 Jahre vor dem alten Kang in China gelebt hatte. Shan Tao war bei seinem Tod zur vollständigen Erleuchtung gelangt und danach in das Paradies von Amitabha aufgestiegen. Er besaß jetzt große spirituelle Kräfte und konnte von der Lichtwelt aus alle Menschen sehen, die an ihn dachten und die sich mit dem Buddha Amitabha beschäftigten.

Er konnte insbesondere durch seine Bücher, Bilder und Namenszeichen Energie und hilfreiche Gedanken senden. Er konnte sich deshalb auch mit dem alten Kang verbinden. Hierbei handelt es sich vermutlich um eine historisch wahre Tatsache. Nils hat eine ähnliche Begebenheit im Jahre 2005 mit dem tibetischen Amitabha-Meister Patrul Rinpoche erlebt.

Der alte Kang wanderte nach seiner Vision in die Stadt Yanzhou. Die Menschen dort waren jedoch nicht an Spiritualität interessiert. Sie strebten nur nach äußerem Reichtum und Liebesbeziehungen. Was sie aber nicht wirklich auf Dauer glücklich machte.

Kang überlegte sich, wie er den Menschen in Yanzhou am besten den Paradies-Yoga vermitteln kann. Er erbettelte etwas Geld und gab es den Kindern unter der Bedingung, dass sie das Mantra "Om Amitabha" sprachen und dabei Amitabha als goldenen Buddha im Himmel visualisierten. Das brachte den Kindern Spaß. Bald riefen alle Kinder immer "Om Amitabha", wenn sie den alten Kang sahen.

Irgendwann begannen auch die Erwachsenen damit. Einige Zeit später errichtete Kang auf einem Berg einen Amitabha-Tempel. Kang selbst strahlte immer mehr Licht aus, je älter er wurde. Viele Menschen kamen, um ihn zu sehen. Bei seinem Tod ging er in das große Licht ein. Er rief dabei: "Jeder der mich als erleuchtet sehen kann, wird nach seinem Tod ebenfalls ins Paradies gelangen!" Und was ein Erleuchteter verspricht, das hält er auch. Treue wird mit Treue belohnt.

57. Trauer :-((-----

Der Weg der Trauer ist ein wichtiger spiritueller Weg. Er kann uns zu einem Gefühl für uns selbst, zum inneren Frieden und zum inneren Glück führen. Mit Trauerübungen lösen wir Verspannungen im Bauch, im Wurzelchakra und im Herzchakra. Wir schaffen damit die Voraussetzung, dass sich die Energie des inneren Glücks in uns entfalten kann.

Es ist wichtig, dass wir unsere Trauer leben. Trauer löst Verspannungen im Körper und im Geist. Diese Verspannungen sind oft durch andere Übungen nicht erreichbar. Nach der Trauer sind wir wie befreit und können das Leben und die Welt viel gelassener sehen.

In meinen Gruppen praktiziere ich in jeder Stunde mindestens eine Trauerübung. Meistens lösen wir unsere Trauer zu Beginn der Schüttelmeditation. Manchmal verbinde ich auch die Meditation im Sitzen mit einem Hineinspüren in die Trauer. Als sehr hilfreich hat sich dabei das Mantra "Ich bin traurig, weil..." erwiesen. Wir ergänzen diesen Satz mit dem momentan für uns wichtigsten Trauergrund und denken ihn mehrmals als Mantra.

Der Weg der Trauer ist nicht leicht zu verstehen. In unserer heutigen Gesellschaft neigen wir dazu, die Trauer und alles Leid in unserem Leben zu verdrängen. Oder wir gehen zu stark in die Trauer und verlieren uns in unserer Trauer. Beides ist falsch. Der richtige Weg ist es, die Trauer angemessenen zu leben. Und uns gleichzeitig oder danach im Akzeptieren des Leides zu üben und uns auf das Positive im Leben zu besinnen.

Lebe heute bewusst deine Trauer. Lass deine Trauer zu. Blockiere sie nicht. Es gibt heute einen wichtigen Grund für deine Trauer. Gönn dir heute viel Ruhe. Gehe sanft mit dir um. Denke über das Leben nach und mache hilfreiche spirituelle Übungen (Yoga, Gehen, Lesen, Meditation).

Das große Leid = Gotami war eine Schülerin von Buddha. Sie hatte ein Kind, das sie sehr liebte. Eines Tages starb ihr Kind. Gotami lief weinend mit ihrem toten Kind auf dem Arm durch ihr Dorf. Sie konnte keinen inneren Frieden finden. Sie konnte den Wunsch ihr Kind zurück zu haben nicht loslassen. Sie wandte sich an Buddha, damit er sie von ihrem seelischen Leid befreit. Buddha beauftragte sie ihm ein kleines Senfkorn zu bringen. Es musste aber aus einer Familie des Dorfes kommen, in der noch nie ein Mensch gestorben war.

Gotami machte sich auf die Suche. Sie fand keine Familie ohne Sterbefall. Gotami begriff dadurch, dass Leid zu jedem Leben dazugehört. Über das Leid des Lebens kann sich nur erheben, wer sich im inneren Glück verankert. Letztlich ist nur der vom Leid befreit, der erleuchtet ist. Das wird im Yoga Moksha (Erlösung) genannt. Ein vom Leid Befreiter ist ein Jivanmukta, eine befreite Seele.

Birgit = Schulkameraden von mir organisierten vor einigen Jahren ein Klassentreffen. Sie riefen mich an und fragten, ob ich kommen kann. Bei diesem Telefongespräch erfuhr ich, dass unsere Klassenkameradin Birgit mit 47 Jahren einen Herzinfarkt hatte und seit einem Jahr im Pflegeheim liegt. Sie hat bei einem Versicherungsunternehmen gearbeitet und hatte in ihrem Beruf zu viel Stress.

Das Schicksal von Birgit hat mich sehr traurig gemacht. Das Ziel im Yoga ist ein gesundes und glückliches Leben. Das ist in der heutigen Gesellschaft nicht leicht zu verwirklichen. Es gibt viele Umstände, die uns am Glück hindern. Andererseits können wir auch viel tun, um ein glückliches Leben zu erreichen.

Ein Yogi lebt klug. Klug zu leben bedeutet zu allererst gesund zu leben. Wir sollten beständig gut für unseren Körper und unsere Seele sorgen. Wir sollten uns im positiven Denken üben, uns gesund ernähren, ausreichend entspannen und regelmäßig etwas Sport treiben. Wir sollten allen Stress des Alltags durch geeignete Übungen immer wieder abbauen. Am besten gehen wir positiv und friedvoll wie ein Buddha durch das Leben. Alles das hat Birgit vermutlich nicht getan. Aus der Sicht des Yogas hat sie falsch gelebt.

Auch ein Yogi kann krank werden. Dann trägt ihn Yoga durch diese Zeit hindurch. Ein Yogi lebt aus seinem spirituellen Ziel heraus und ist deshalb emotional nicht so abhängig von äußeren Umständen. Er ist geborgen im großen Sinn und in seinen Übungen. Yoga ist eine Gnade für alle Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Es ist eine Gnade vom Weg des Yogas zu wissen. Und es ist eine Gnade die Selbstdisziplin zu haben, im Rahmen seiner Möglichkeiten jeden Tag konsequent Yoga zu üben. Mit Sicherheit wird man eines Tages die Frucht ernten.

Auch ein Yogi muss eines Tages sterben. Yoga hilft ihm beim Sterben. Ein Yogi geht meditierend durch den Tod. Dadurch kann er viel Leid vermeiden und den Aufstieg ins Licht gewinnen. Die wichtigste Yoga-Technik beim Sterben ist es, sich vor dem Eintreten in die Bewusstlosigkeit mit den erleuchteten Meistern zu verbinden und ein Mantra (Ja, Om) zu denken. Dann stirbt man im Schutz der erleuchteten Meister (Buddhas) und wird optimal durch das Sterben geleitet.

Birgit hatte noch nie etwas vom spirituellen Weg gehört. Sie starb nach einigen Jahren im Pflegeheim ohne Meister und ohne Hoffnung auf eine bessere Zukunft. Mögen wir alle im Leben und im Sterben gesegnet sein. Mögen alle unsere Tränen getrocknet werden und wir im Licht erwachen. Mögen auch alle unsere Freunde mit uns ins Licht gelangen.

58. Nichtswerdung X:-)

Lass deinen Eigenwillen los. Nimm die Dinge so an wie sie sind. Das Leben ist größer als der Mensch. Ein Mensch hat auf nichts einen Anspruch. Er ist letztlich den Gesetzen des Kosmos unterworfen. Er kann nur versuchen positiv mit den gegebenen Dingen zu fließen.

Werde geistig zu einem Nichts, sieh dich als dem Willen des Lebens untergeordnet, lass deine falschen Wünsche los: "Ich nehme an ... Ich lasse los ... Mein positiver Satz ist ..." (Gegen den Willen des Kosmos kann man als Mensch nichts machen. Ich fließe positiv mit den Gegebenheiten.)

Das richtige Sterben = Sogyal Rinpoche ist ein kleiner fröhlicher Buddha. Er ist nach dem Dalai Lama der bekannteste tibetische Meister im Westen. Sogyal Rinpoche wurde in Tibet geboren, studierte in Cambridge und lehrt seit 1974 im Westen. Sein Spezialgebiet ist die Sterbeforschung. 1991 schrieb er "Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben".

Im Westen gibt es eine große Unklarheit über das richtige Sterben. Wer richtig stirbt, muss beim Sterben viel weniger leiden als sterbeunkundige Menschen. Wer richtig stirbt, kann nach seinem Tod in höhere Glücksbereiche (einen Lichtbereich) aufsteigen.

Sogyal Rinpoche wurde bereits im Alter von sieben Jahren mit dem Tod konfrontiert. Diese Erfahrung motivierte ihn sich gründlich mit dem Sterben zu beschäftigen und intensiv spirituell zu üben.

Bei einer Pilgerfahrt starben zuerst der Mönch Samten und dann der Lama Tseten. Samten war ein einfacher Mönch. Er starb einen schmerzhaften Tod, aber mit großem Vertrauen in seinen Glauben.

Lama Tseten war erleuchtet. Er ging meditierend und ohne Schmerzen durch den Tod. Mit dem Mantra Ah (Ja) gelangte er ins Nirvana (Licht, Gott).

In seinem Buch vom Sterben schlägt Sogyal Rinpoche drei Techniken vor: die Meditation, das Mantra (Ja, Om) und die Verbindung mit einem erleuchteten Meister (den Meister visualisieren und um Hilfe bitten, sich real verbunden fühlen). Grundsätzlich sollte man beim Sterben die Übung praktizieren, die einem am besten liegt. Die Hauptanweisung für den Tod lautet: "Sei frei von Anhaftung und Abneigung. Halte deinen Geist rein (ruhig, positiv). Vereine deinen Geist mit dem Licht (der Erleuchtungsenergie)."

Gedicht über den Tod

Wer an den Tod denkt, hat Tiefe.
Wer an das Leben denkt, hat Freude.
Wer an seine Mitwesen denkt, hat Liebe.
Wer sich auf das Wesentliche konzentriert,
verwirklicht das Licht.

Er ist vom Tod befreit.
Er lebt ewig als bewusste Seele
in der Einheit des Kosmos,
im inneren Glück
und im positiven Fließen mit den Dingen.

59. Der Weg der Weisheit **W:-)**

Betrachte genau deine Situation. Nehme die Gegebenheiten so an, wie sie sind. Finde flexibel deinen Weg durch das Chaos: "Mein Weg der Weisheit ist ..." Vorwärts. Gelingen.

Der Weg des inneren Glücks = Was einen Menschen hauptsächlich daran hindert auf einer tiefen Ebene glücklich zu sein, sind seine inneren Verspannungen. Sie rauben ihm die Kraft, zerstören sein Wohlfühl, beeinträchtigen seinen inneren Frieden und verringern seine geistige Positivität. Ein in sich stark verspannter Mensch neigt zu negativen Gedanken. Die Liebe zu sich und seinen Mitmenschen ist blockiert.

Die inneren Verspannungen stammen häufig bereits aus der Kindheit. In einer verspannten Gesellschaft, die auf Leistungsdruck und Konkurrenzkampf aufgebaut ist, werden Verspannungen schon von den Eltern bei der Erziehung an ihre Kinder weitergegeben. Die Eltern leben ihre Ängste, Aggressionen und Genussüchte und beeinflussen damit die seelische Entwicklung der Kinder. Viele kindliche Verspannungen kommen auch vom Fernsehen. Verspannungen in einem Menschen können durch große Stressereignisse oder durch einen Dauerstress in Beruf oder Partnerschaft entstehen. Bei Nils stammen viele tiefe Verspannungen aus der Schule, aus Prüfungssituationen und von Trennungen.

Wenn innere Verspannungen aufgebaut werden können, können sie grundsätzlich wieder abgebaut werden. Das ist die gute Botschaft für alle verspannten Menschen. Die nicht so erfreuliche Botschaft ist, dass das ziemlich lange dauern kann. Der Aufbau der Verspannungen ist über viele Jahre entstanden. Wir brauchen deshalb auch meistens viele Jahre, um die Verspannungen wieder abzubauen. Aber der Aufwand lohnt sich immer. Wir vermeiden dadurch viele Krankheiten im Alter. Und wir erhalten ein glückliches Leben voller Frieden, Kraft und Positivität.

Die Menge des inneren Glücks eines Menschen definiert sich durch die Anzahl der Verspannungen im Körper und im Geist. Je weniger verspannt wir sind, desto mehr innere Energie (Lebenskraft, Wohlfühl) haben wir. Jeder Mensch besitzt ein ihm innewohnendes Glückspotential. Jeder Mensch kann die Erleuchtung erreichen. Was uns an der Erleuchtung hindert, sind nur unsere inneren Verspannungen.

Ein kluges Leben besteht darin, jeden Tag so viele spirituelle Übungen zu machen, dass die inneren Verspannungen immer weniger werden. Wir müssen so leben, dass wir zum Licht und nicht zur Dunkelheit hinwachsen. Die meisten Menschen in der heutigen Zeit marschieren in die verkehrte Richtung. Sie leben egoistisch und gestresst. Sie bauen im Laufe des Lebens immer mehr Verspannungen auf. Sie enden im Burn Out, in der Krankheit, Negativität und Depression.

Verspannungen können im Körper und im Geist sitzen. Grundsätzlich sind beide Bereiche miteinander verbunden. Damit wir uns umfassend von unseren inneren Verspannungen befreien, sollten wir spirituelle Übungen für beide Bereiche praktizieren. Inneres Glück entsteht auf einer tiefen Ebene erst dann, wenn der Körper und der Geist von den Verspannungen gereinigt sind. Die Menschen sind von ihrer Persönlichkeit unterschiedlich und haben unterschiedliche Verspannungen. Jeder Mensch sollte deshalb die Übungen finden, die für ihn am besten geeignet sind. Er sollte die Praxis des inneren Glücks entwickeln, die ihn am besten zum Ziel führt.

60. Trimurti-Yoga :) :-# :-0

Gelingen mit dem Trimurti-Yoga. Gehe den Weg der umfassenden Liebe, des spirituellen Übens und der ständigen Verbindung mit den erleuchteten Meistern. Was ist deine Praxis des Karma-Yoga (Gutes tun, für eine glückliche Welt arbeiten)? Verwirkliche sie. Was sind deine täglichen spirituellen Übungen (Yoga, Lesen, Meditation, Gehen)? Bleibe mit Ausdauer dabei.

Lebe konsequent auf deine Art als Karma-Yogi (Liebe) und Jnana-Yogi (Üben). Sei eine Lakshmi (Tara, Kuan Yin) und ein Shiva (Buddha). Verbinde dich auf deine Art jeden Tag mindestens einmal (Lesen, Beten, Orakel, Mantra, Meditation) mit den erleuchteten Meistern (Jesus, Buddha, Swami Shivananda, Amma, Mutter Meera ...). Handel aus deiner inneren Stimme (Weisheit, Wahrheit) heraus. Überlasse dich vertrauensvoll dem Leben. Alles geht gut aus. Dein Lebensweg wird gelingen. Mit Vertrauen voran.

Denke das Mantra: "Om alle erleuchteten Meister. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg. Ich sende Licht zu ... Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

Die drei Yogawege = In der Bhagavad Gita lehrt der erleuchtete Meister Krishna seinen Schüler Arjuna drei Wege zum inneren Glück (zur Erleuchtung). Er zeigt ihm den Weg des Karma-Yoga, des Jnana-Yoga und des Bhakti-Yoga. Alle zusammen bilden den Yoga der Dreiheit, den Trimurti-Yoga.

Ein Karma-Yogi pflegt jeden Tag das positive Denken und die umfassende Liebe zu allen Wesen. Wer sein Leben im Schwerpunkt dem Ziel einer glücklichen Welt widmet, wird in Indien ein Nitya-Yogi (Bodhisattva) genannt. Ein Nitya-Yogi verpflichtet sich ewig allen Wesen auf dem Weg des Glücks zu helfen. Er kann sich immer wieder als Helfer auf der Erde inkarnieren.

Jnana-Yoga ist der Weg der Weisheit und des spirituellen Übens. Die Essenz des Jnana-Yoga ist das Nachdenken über sich selbst (Wer bin ich, was ist der Sinn des Lebens, wie werde ich glücklich), das regelmäßige Lesen in den spirituellen Büchern und die tägliche Meditation (Gehen, Sitzen).

Der Weg der Verehrung der erleuchteten Meister heißt Bhakti-Yoga. Die wichtigsten Formen des Bhakti-Yoga sind das Gebet (die Verbindung mit den erleuchteten Meistern), das Lesen in den spirituellen Büchern, das Treffen mit Gleichgesinnten (Satsang), der Darshan (Segnung) eines erleuchteten Meisters und die Identifizierung mit einem erleuchteten Vorbild (Buddha, Jesus, Shiva, Lakshmi).

Das Zentrum des Bhakti-Yoga ist die Verschmelzung mit dem spirituellen Vorbild und die Einswerdung mit dem Licht. Ein Bhakti-Yogi möchte aber nicht nur durch die Verbindung mit seinem erleuchteten Meister zur Erleuchtung gelangen, er möchte auch auf seinem Weg geschützt und geführt werden. Alle großen erleuchteten Meister haben erklärt, dass jeder Mensch dauerhaft in ihrem Schutzbereich lebt, der sich jeden Tag mindestens einmal geistig mit ihnen verbindet. Sie werden ihm immer in seinem Leben und auf seinem spirituellen Weg ausreichend helfen. Wer ernsthaft seinen spirituellen Weg geht und sich jeden Tag auf seine Art (Lesen, Orakel, Gebet, Meditation) mit einem oder allen erleuchteten Meistern verbindet, lebt in der großen Gnade.

Alle großen erleuchteten Meister (Jesus, Buddha, Laotse, Krishna, Patanjali) verfügen über die Eigenschaften umfassende Liebe, Allgegenwart, Allwissenheit, Allmacht und kosmisches Bewusstsein. Ihre unermeßliche Liebe läßt die großen Meister allen Menschen auf der Welt helfen. Durch ihre Allgegenwart können sie jeden Menschen auf der Welt sehen, der sich geistig mit ihnen verbindet. Durch ihre Allwissenheit kennen sie die Vergangenheit und die Zukunft jedes Menschen und wissen in jeder Situation genau, was jetzt zu tun ist. Durch ihre Allmacht können sie jedem ihrer Anhänger optimal helfen. Sie können ihm hilfreiche Gedanken oder stärkende Energie senden. Sie können sogar in die äußere Situation gestaltend eingreifen. Was sie aber nur ausnahmsweise tun.

Nils verbindet sich jeden Tag mit seinen Meistern. Er kann bestätigen, dass sie über die fünf großen Eigenschaften verfügen. Von einer bestimmten spirituellen Entwicklungsstufe kann man die Energie der erleuchteten Meister spüren. Man kann spüren, wenn sie einem Kraft, Frieden, Glück oder hilfreiche Gedanken senden. Ein Mensch weiß nicht weiter. Er bittet die erleuchteten Meister um Hilfe. Und plötzlich fällt ihm ein guter Gedanke ein. Plötzlich hat er wieder Kraft und meistert erfolgreich eine schwierige Situation.

Die erleuchteten Meister strahlen ihre Energie meistens durch ein Symbol (Kreuz, Buddhastatue, heiliges Bild) und durch ihre Bücher. Als Yogi spürt man, wenn ein Energiestrahle von den Büchern oder Bildern der erleuchteten Meister ausgeht. Man sieht es manchmal sogar direkt. Und man erfährt sofort die hilfreiche Wirkung. Man erkennt die Allgegenwart und die Allmacht der erleuchteten Meister. Je weiter man sich entwickelt, um so mehr nimmt man selbst an ihren Fähigkeiten teil. Man kann seine Anhänger über eine große Distanz spüren. Man kann ihnen hilfreiche Gedanken und Energien senden. Man kann seine Anhänger mit der Energie der großen Meister segnen und sie so auf ihrem Weg stärken.

61. Genügsamkeit <:-)

Definiere deinen Genugpunkt. Bringe das Wachstum deiner weltlichen Wünsche zum Stillstand. Sei zufrieden mit dem was du hast. Lebe im Schwerpunkt als spiritueller Mensch und nur etwas den äußeren Genuß. Lebe äußerlich bescheiden und innerlich reich. Was ist heute dein Gedanke der Genügsamkeit? "Mein Genugpunkt ist ..."

Der alte Yoga-Meister = Mahaprabhuji (1828 - 1963) lehrte die fünfundfünfzig goldenen Regeln: "Bleibe stets bei der Wahrheit. Vergeude dein Leben nicht mit Sinnesfreuden. Nutze die Zeit deines Lebens. Nimm dir die Leben der Heiligen aller Religionen zum Vorbild. Halte dich stets an das Gute. Der Hauptweg der Selbstverwirklichung ist die Liebe. Wahres Glück findest du im Dienst an allen Lebewesen. Was immer du dir vornimmst, tue es mit fester Entschlossenheit. Vertraue in deine Fähigkeiten und Gott wird dir helfen."

Über Mahaprabhuji gibt es das Buch "Lila-Amrit" (1990) von Swami Madhavananda. Darin beschreibt Madhavananda, wie Mahaprabhuji ihm 1963 während einer Meditation das Paradies zeigte.

Der Meister legte seine Hand auf den Kopf seines Schülers Madhavananda und aktivierte dessen Scheitelchakra. Daraufhin konnte Madhavananda geistig in das Jenseits hineinsehen. Er erblickte vier Engel, die mit einer Sänfte zu Mahaprabhuji schwebten. Mahaprabhuji stieg in die Sänfte und reiste damit durch alle Bereiche des Jenseits bis in den höchsten Himmel. Der höchste Himmel heißt im Yoga Satyaloka, der Ort der höchsten Wahrheit. Das Glück in Satyaloka ist unermeßlich. Dort ruhen die Seelen im Sein, im kosmischen Bewusstsein und im Glück. Das Glück wird mit dem Strahlen von tausend Sonnen verglichen.

Einige Tage nachdem Mahaprabhuji der Welt seine Vision von Satyaloka geschenkt hatte, starb er mit den Worten: "Ich werde auch nach meinem Tod mit euch sein. Wann immer ihr an mich denkt,

werde ich anwesend sein. Bleibt standhaft auf eurem spirituellen Weg. Verliert eure Ziele nicht aus dem Auge."

62. Paradies-Yoga ****(:-))****

Erkenne deine Welt als Paradies. Welcher Gedanke hilft dir in eine Paradiessicht zu gelangen? Veranker deinen Geist im Wesentlichen. Das Wesentliche ist der Weg des inneren Glücks. Gelange ins anhaftungslose Sein, in die innere Ruhe und in die umfassende Liebe: "Ich nehme die Dinge so an wie sie sind. Ich fließe positiv mit dem Leben. Ich überlassen meinen Weg dem Leben. Ich sehe die Dinge positiv. Mein positiver Gedanke ist ..."

Das Yoga-Paradies = Einer der großen erleuchteten Yogis der heutigen Zeit war Swami Muktananda (1908 bis 1983). Viele Jahre zog er als Pilger durch Indien. Mit 39 Jahren, nach über zwanzig Jahren als Wanderasket, traf er seinen Meister Nityananda. Nityananda erweckte seine Kundalini-Energie und empfahl Muktananda in einer abgeschiedenen Hütte als Yogi zu praktizieren.

Die spirituelle Haupttechnik von Muktananda war der Paradies-Yoga. Er verband sich jeden Tag geistig mit seinem Meister und bat ihn um Führung und Hilfe. Dann visualisierte er sich als eins mit seinem Meister, aktivierte dadurch seine Kundalini-Energie und gelangte ins Glück. Er band seine Kundalini-Energie geistig durch seine Konzentration am Scheitelchakra fest.

So konnte er lange Zeit in der Meditation verweilen. Gleichzeitig war er dadurch in der Lage mit seiner Seele durch das Scheitelchakra den Körper zu verlassen und in die verschiedenen Bereiche des Jenseits zu reisen. Über seinen Weg schrieb er das wunderbare Buch "Spiel des Bewusstseins" (1978).

Das Paradies der Yogis im Jenseits heißt Siddhaloka. Siddhaloka ist eine Welt, die mit menschlichen Begriffen nicht zu beschreiben ist. Wir können uns Siddhaloka als ein schönes Tal voller Blumen, Licht, sprudelnder Quellen und glücklicher Wesen vorstellen. Letztlich kann sich jeder Yogi Siddhaloka auf seine Art vorstellen. Hauptsache die Vorstellung aktiviert das innere Glück, motiviert den Yogi zum spirituellen Üben und läßt ihn nach seinem Tod in eine Lichtwelt aufsteigen.

Muktananda beschrieb genau, wie er nach Siddhaloka kam. Er trat in die Meditation ein, konzentrierte sich auf das Scheitelchakra und es erschien über seinem Scheitelchakra ein kleiner blauer Stern. In diesen Stern floß Muktananda mit seiner Seele hinein. Der Stern brachte ihn dann den langen Weg durch das Jenseits bis nach Siddhaloka.

Der blaue Stern war sein Seelengefährte. Blau die Farbe Shivas. Erst verbindet man sich mit einem Teil von Shiva und dann gelangt man in die Welt von Shiva. Man wird zu einem individuellen Ausdruck von Shiva. Man wird auf seine Art zu einem erleuchteten Yogi oder einer erleuchteten Yogini.

Im Zentrum von Siddhaloka stehen an einem großen See die sieben Weisen. Die sieben Weisen verkörpern im Yoga die sieben Eigenschaften, mit denen man zur Erleuchtung kommen kann. Die sieben Eigenschaften sind Weisheit, Frieden, Liebe, Kraft, Freude, Glück und kosmisches Bewusstsein. Ähnlich wie die sieben Weisen im Yoga gibt es im Christentum die Kerubim, die den Eingang zum Paradies bewachen.

Die Schöpfungsgeschichte

Nils: Die Bibel wurde von den erleuchteten Meistern (Priestern, Propheten) der Juden entwickelt. Sie ist kein historisches Buch, sondern beschreibt symbolisch den Weg der Erleuchtung. Das

Erleuchtungswissen wurde hinter scheinbar historischen Daten versteckt. Wer die Bibel historisch interpretiert, beweist damit nur seine spirituelle Unwissenheit.

Das gilt leider auch für manche Christen, wie zum Beispiel die Kreationisten in den USA. Ohne Wissen von der Erleuchtung ist die Bibel nicht zu verstehen. Die Schöpfungsgeschichte ist kein historischer Bericht, sondern eine Visualisierungs-Meditation, um die Erleuchtungsenergie zu erwecken.

Am Anfang war die Erde wüst und leer. Damit ein Mensch zur Erleuchtung kommt, muss er zuerst innerlich leer werden. Er muss sich innerlich vollständig entspannen, damit das Glück in ihm erwachen kann. Dann wird es Licht in ihm. Dann fließt der Geist Gottes (die spirituelle Energie, das heilige Wasser) in den Menschen.

Der Baum in der Paradiesgeschichte symbolisiert den mittleren Kundalini-Kanal (Sushumna im Yoga), die Schlange ist die aufsteigende Kundalini-Energie und der Apfel verkörpert das kosmische Bewusstsein (Kugel, Ganzheit, Einheit, Harmonie). Vom Apfel ein Stück abzubeißen bedeutet, das kosmische Bewusstsein (das Leben in Gott, das innere Glück, die innere Harmonie) zu verlieren. Der Grund (die Sünde) ist nach Buddha immer innere Verspannung durch geistige Anhaftung (an Genussobjekte), Ablehnung (von gegebenem Leid) oder Unwissenheit (vom tieferen Sinn des Lebens/Bewahrung des inneren Glücks).

Die Geschichte von Adam und Eva hat nichts mit der Ablehnung der Sexualität zu tun. Das war eine der größten Fehlinterpretationen der christlichen Theologen. Die Juden haben die Sexualität bejaht. Und die Paradiesgeschichte stammt von den Juden. Die Juden praktizieren sogar auf ihre Art eine Form des Tantra-Yoga. In Wirklichkeit kann nach der Bibel auch die Sexualität ein Weg zu Gott sein. Sie muss nur mit spirituellem Wissen und Liebe praktiziert werden. Das Sakrament der Ehe wird von den Kirchen viel gepredigt, aber kaum verstanden. Das Sakrament der Ehe bedeutet durch eine spirituelle Sexualität und eine spirituelle Beziehung in ein Leben im Licht (in Gott) zu gelangen.

Vor dem Paradies lagern die Kerubim und bewachen den Baum des ewigen Lebens im Glück (der Erleuchtung). Die Kerubim sind Engel mit den vier Eigenschaften Weisheit, Frieden, Kraft und Liebe. Diese Eigenschaften sind notwendig, um zur Erleuchtung zu gelangen. Symbolisch werden sie durch einen Adler, einen Stier, einen Löwen und einen Menschen dargestellt. Der Mensch hat Liebe, der Löwe Kraft, der Adler Weisheit und der Stier inneren Frieden. Der Stier ist ein Opfertier. Ein Mensch opfert sein Ego (seinen Eigenwillen gegenüber Gott/dem Leben) und kommt dadurch zum inneren Frieden. Der Adler kann mit seinen scharfen Augen das Wesentliche vom Unwesentlichen im Leben unterscheiden. So findet er den Weg zurück ins Paradies, in das Erleuchtungsbewusstsein.

63. Ruhe, Entspannung, Erholung :-Q

Komm zur Ruhe. Erhole dich vom Stress des Lebens. Meditiere, entspanne dich, genieße das Leben. "Mein Weg der Ruhe heute ist ..."

Ein Yogi übt das Nichtstun = Ein Yogi hatte zwanzig Jahre intensiv spirituell geübt. Er hatte zwanzig Jahre abgeschieden in seiner einsamen Yogihütte in den Bergen gelebt. Er war jeden Tag spazierengegangen, hatte Yoga gemacht, gelesen, meditiert und auf seine Art etwas Karma-Yoga für das Glück aller Wesen praktiziert.

Er hatte nach einem strengen Tagesplan gelebt. Er hatte systematisch die Verspannungen in seinem Körper und seinem Geist durch körperliche (Yoga, Gehen, Meditation) und geistige Übungen (Lesen, Gedankenarbeit) gelöst. Er war durch viele Reinigungskrisen hindurchgegangen und hatte viele Energieerfahrungen gemacht. Nun kam er an einen Punkt, wo es irgendwie nicht so richtig weiterging. Sein spiritueller Prozeß kam ins Stocken.

Er machte sich deshalb auf zu seinem Meister, um ihn um Rat zu fragen. Sein Meister hörte sich den Bericht an und rief nur: "Oh, wie anstrengend. Laß das alles los. Übe drei Jahre das Nichtstun."

Der Yogi wanderte zurück in seine Einsamkeit und übte das Nichtstun. Das war gar nicht so einfach. Sein Tagesplan hatte ihm viel Halt gegeben. Jetzt musste er sich auf sich selbst konzentrieren und genau spüren, was er aus sich selbst heraus wirklich tun wollte. Er musste es lernen von innen heraus zu leben. Er musste es lernen alle großen Ziele loszulassen und aus dem spontanen Sein heraus zu handeln.

Im Laufe der Zeit entspannte er sich innerlich immer mehr. Er erholte sich vom anstrengenden Üben. Seine inneren Verspannungen lösten sich jetzt vorwiegend durch sein Leben in der Ruhe. Und langsam wuchs in ihm das innere Glück und er gelangte zur dauerhaften Erleuchtung.

Der kleine Nils

Unser Nils, der ist ganz klein.
In der Welt lebt er allein.
Egal was auch passiert,
er fühlt sich isoliert.

Bis er dann erkennt,
dass er gar nicht ist getrennt.
Und entspannt löst er sich darauf
in die große Einheit auf.

Leise lächelnd zieht er dann
durch das Leben seine Bahn.
Er kennt jetzt des Lebens Sinn
und lebt friedlich vor sich hin.

64. Frieden und Liebe ****(:-)****

Verbinde dich auf deine Art jeden Tag mit den erleuchteten Meistern (Beten, Mantras, Orakel, Lesen). Suche dir ein passendes spirituelles Vorbild (Buddha, Jesus, Shiva, Lakshmi, Tara, Kuan Yin/Quan Yin...). Hänge ein spirituelles Bild in deiner Wohnung auf (als Desktopbild in deinem Computer) und visualisiere es regelmäßig. Bei Google findest du viele inspirierende Bilder. Bringe so die Energie der Erleuchtung, der Liebe und des Friedens in dein Leben. Lebe in der Energie der erleuchteten Meister. Arbeite aus dem Licht heraus.

Mache deine spirituellen Übungen (Lesen, Gehen, Yoga, Meditation). Baue so viele Übungen in deinen Alltag ein, dass du in deinem inneren Glück wächst. Gebe dir so viel Freude, wie du brauchst.

Finde deine Aufgabe in der Welt. Konzentriere dich im Schwerpunkt auf das Glück deiner Mitwesen und den Aufbau einer glücklichen Welt. Lebe in der umfassenden Liebe. Werde auf deine Art ein Buddha, ein Christus, eine Göttin, eine Meisterin der Liebe. Lebe ein gesegnetes Leben. Gelingen.

Denke das Mantra: "Ich sende Licht zu ... (Name). Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben. Om alle erleuchteten Meister. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg."

Jesus Christus = Jesus war ein Jude. Er sah, dass die meisten Juden spirituell falsch übten. Sie achteten streng auf die Einhaltung der Gesetze von Moses, aber verfehlten den inneren Sinn. Sie verstrickten sich in das formale Üben. Jesus versuchte seine Mitmenschen zum echten spirituellen Üben zu führen. Als Zentrum lehrte er das Leben in Gott (im Licht, im inneren Frieden) und die Liebe zu allen Wesen.

Auszug aus der Bergpredigt:

Glücklich werden die Armen sein, denn ihrer ist das Himmelreich.
Glücklich werden die Trauernden sein, denn sie sollen getröstet werden.
Glücklich werden die Sanftmütigen sein, denn sie werden die Erde besitzen.
Glücklich werden die nach Gerechtigkeit Hungernden sein, denn sie sollen satt werden.
Glücklich werden die Barmherzigen sein, denn sie werden Barmherzigkeit erfahren.
Glücklich werden die innerlich Reinen sein, denn sie werden Gott schauen.
Glücklich werden die aus Liebe ein Opfer erbringen, denn sie werden ins Licht gelangen.
Glücklich werden die Friedensstifter sein, denn sie werden Söhne Gottes heißen.

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

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

Wer in der Grundeinstellung der Gewaltlosigkeit und des Sanftmutes gegenüber seinen Mitwesen lebt, der ist innerlich entspannt und gelangt so in ein kosmisches Bewusstsein. Wer friedlich zu allen ist, der verwirklicht den Frieden in sich.

Gerechtigkeit bedeutet in der Bibel Richtigkeit. Nach dem richtigen Leben zu hungern, heißt nach einem Leben im Licht zu hungern. Wer hungrig nach Glück ist und es am richtigen Ort sucht, der wird eines Tages durch das innere Glück gesättigt.

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

Innerlich rein wird man durch das konsequente spirituelle Üben. Um die inneren Verspannungen aufzulösen, braucht man Übungen für den Körper (Gehen, Meditation) und Übungen für den Geist (Lesen, Gedankenarbeit). Wer jeden Tag ausreichend spirituell übt, gelangt eines Tages ins dauerhafte Glück. Dann weiß er was Gott ist und handelt aus Gott heraus.

Wer sein Ego opfert, gelangt ins Licht. Ohne ein Opfer kann kein Mensch zur Erleuchtung durchbrechen. Wer konsequent nach der Bergpredigt lebt und dadurch Schwierigkeiten in seinem Alltag erleiden muss, erbringt ein solches spirituelles Opfer. Richtig zu opfern ist eine große Kunst. Wer falsch opfert, verspannt sich innerlich. Wir sollten nicht zu viel und nicht zu wenig opfern. Wer richtig opfert, löst dadurch seine inneren Verspannungen auf.

Ein Friedensstifter ist ein Mensch, der in sich selbst und auf der Welt Frieden stiftet. Wer erleuchtet ist, darf ein Heiliger, ein Sohn oder eine Tochter Gottes genannt werden. Er lebt im Frieden und strahlt inneren Frieden aus.

Die zentrale Botschaft der Bergpredigt lautet: Ein Mensch kann nicht zwei Herren zugleich dienen. Er kann nicht Gott (dem inneren Glück) und dem Geld (dem äußeren Glück) dienen. Er muss sich für eine Glückssorte entscheiden. Er sollte als weiser Mensch im Schwerpunkt den Weg der Ruhe, der Liebe und des spirituellen Übens gehen. Auf diesem Weg wird er eines Tages glücklich werden und dauerhaft in Gott (im Licht) leben.

Karl Rahner (1904-1984, Religionsphilosoph): Die Kirche der Zukunft muss vor allem eine Kirche lebendiger Spiritualität sein. Der Christ des 21. Jahrhunderts wird ein Mystiker sein, oder er wird keiner sein!

Copyright 2009 Nils Horn, Hamburg. Eine private Weitergabe ist erlaubt. Mögen viele Menschen durch das Buddha-Orakel ihren Weg des Glücks finden. Möge es eine glückliche Welt geben. (:))