

Dieses Buch hat den Charakter von Fragen und Antworten. Dies hat sich als besonders sinnvoll herausgestellt, da es doch oft die Fragen und die damit verbundene Suche nach Antworten sind, die uns beschäftigen.

Es sind die wesentlichen Fragen, die mir seit meinem ganzheitlichen Erwachen immer wieder gestellt wurden. Sie sind kurz und auf das Wesentliche begrenzt beantwortet.

Es gibt keine feste Reihenfolge und auch keinen vorgegebenen Weg. Du kannst einfach eine beliebige Seite aufschlagen und Du wirst das jetzt Passende finden. Alternativ gibt ´s gleich natürlich auch eine Übersicht.

Die Antworten spiegeln ausschließlich meine heutige und somit durchaus beschränkte Sichtweise wieder.

Das Lesen dieses Buches kann zur völligen Verwirrung und auch zur völligen Glückseligkeit führen. Alles, was geschieht, wird für Dich genau das Richtige sein. Auch das Nichtlesen dieses Buches kann für Dich genau das Richtige sein.

ÜBERSICHT DES INHALTS

1. Was ist ein ganzheitliches oder spirituelles Erwachen eigentlich?
2. Wie läuft so ein Erwachen ab?
3. Was verändert sich nach dem Erwachen?
4. Woher weiß ich, dass ich gerade erwache und ich mir mein Getrenntsein anschauen darf?
5. Und wie lange dauert so ein Erwachen?
6. Bist Du von gar nichts mehr abhängig, auch nicht mehr von Nahrung und Wohnung?
7. Warum können wir nicht alle in einem Moment aufwachen, sondern müssen den Leidensweg gehen?
8. Was ist das Wesentliche eigentlich?
9. Wie kann ich denn das Wesentliche entdecken?
10. Wie kann ich erwachen? Was muss ich tun?
11. Kann jeder von uns Menschen erwachen?
12. Wie hast Du Dein Vertrauen in das Leben zurückgewonnen?
13. Was ist Deine Aufgabe als Begleiter?
14. Wie sieht Dein Leben als spiritueller Mentor/Meister aus?
15. Ich höre immer wieder von spirituellen Erlebnissen und besonderen Aufträgen – hattest Du die auch?
16. Was waren das für welche?

17. Zeit - gibt es jetzt Zeit oder nicht?
18. Ich hörte etwas von einem kosmischen Schalk und der soll auch der Grund sein, warum Buddha lächelt. Was hat es damit auf sich?
19. Was ist der Hintergrund für Deine Betonung von Bereitschaft?
20. Alle reden vom EGO - was ist das EGO überhaupt und wie werde ich es los?
21. Wie bemerke ich, ob wieder mein EGO am Werk ist?
22. Kannst Du mir ein Eindruck geben, womit Du Dich alles identifiziert hast?
23. Wenn alles aus dem Nichts oder aus dem Wesentlichen entsteht, kommen dann das EGO und das Trennende nicht auch daher?
24. Ich habe Angst, wenn ich spirituell werde, dass ich den Boden unter den Füßen verliere und hier nicht mehr glücklich sein kann und alles verliere. Ist dem so?
25. Was ist Spiritualität oder das Göttliche? Und was ist der Unterschied zum Erdlichen?
26. Ich will keine Angst mehr haben. Wie kann ich diese loslassen?
27. Ich möchte wieder selbstbewusst durch das Leben gehen, wie schaffe ich das?
28. Stark sein und für Dinge kämpfen. Gibt es das nach dem Erwachen noch?
29. Ich traue mich nicht, meine Gefühle zu zeigen und ich selbst zu sein. Was kann ich da tun?
30. Warum gibt es Krisen, Leiden und Krankheiten in unserem Leben?

31. Ich halte es nicht mehr aus zu leiden. Wie kann ich mein Leiden beenden?
32. Wie kann ich mich von meinen schlimmen Erfahrungen befreien?
33. Ist anderen zu vergeben der Schlüssel zum Glück?
34. Ich leide unter Krankheiten und komme überhaupt nicht mehr auf die Beine. Wie kann ich mich heilen?
35. Wie schaffe ich es, das Hier und Jetzt und meine aktuelle Lebenssituation mehr und mehr anzunehmen?
36. Viele reden vom Loslassen, aber warum fällt uns das so schwer und warum klappt das meistens auch nicht?
37. Ich habe Angst vorm Tod. Was ist der Tod eigentlich?
38. Was ist für Dich die Bedeutung der Existenzangst?
39. Ich leide unter Geldmangel. Egal, was ich auch alles tue, ich habe immer nur wenig Geld. Wie bekomme ich Zugang zu Geld?
40. Aber das würde ja bedeuten, dass unser ganzes System und unsere Bildung und Erziehung auf dem EGO und dem Mangelgedanken basiert?
41. Wenn wir alle von dem Wesentlichen getragen werden, warum sterben dann noch so viele Menschen an Hunger oder Durst?
42. Warum gibt es Kriege?
43. Und warum müssen dann so viele Menschen noch um ihr Überleben kämpfen?
44. Wenn es nichts bedarf, warum braucht es dann Dich als Mentor/Meister?

45. Gibt es eine Hierarchie zwischen dem Mentee und dem Mentor?
46. Wie kann ich glücklich werden?
47. Was kann ich tun, damit sich mein Leben endlich zum Guten wendet?
48. Die Erfüllung der Erwartungen anderer Menschen. Wie kann ich mich davon lösen?
49. Ich weiß, dass mir mein Umfeld nicht guttut, und dennoch komme ich nicht davon los. Was kann ich tun?
50. Ich weiß, dass ich zerrissen bin, und ich fühle mich auch so, aber wie kriege ich mich denn jetzt wieder zusammen?
51. Ich weiß nicht mehr, was richtig oder falsch ist. Wie bekomme ich da eine Orientierung?
52. Mein Leben besteht ausschließlich aus Problemen und nie kommt eine Lösung. Was soll das?
53. Irgendwie erhalte ich vom Wesentlichen oder vom Universum keine Antworten... Wie lange darf ich denn noch warten und mich in Geduld üben?
54. Wie kann ich das finden, was ich suche?
55. Wo zeigt sich denn am deutlichsten, dass die Welt am Suchen ist?
56. Wenn Du die Fähigkeiten des Hellsehens besitzt, warum gibst Du den Menschen dann nicht die Bilder, nach denen sie vergebens suchen?
57. Ich möchte ein erfülltes Leben führen. Wie mache ich das?
58. Wie finde ich den Sinn meines Lebens?
59. Und was ist dann der Sinn des Lebens?

60. Was bedeutet für Dich Sein?

61. Alles und nichts zu sein – was bedeutet das?

62. Wenn alles nur geschieht und es niemanden gibt, der irgendetwas machen kann, besteht das Leben dann nur noch aus Warten und auf dem Sofa sitzen?

63. Was ist für Dich Liebe?

64. Wenn wir alle aus dem Wesentlichen bestehen und eins sind, warum machen wir dann nicht alle das Gleiche und warum sind wir nicht alle gleich?

65. Gibt es einen freien Willen?

66. Wie passen das Wesentliche und Unternehmertum zusammen?

67. Wenn es nur um das Wesentliche geht, wozu ist das Unwesentliche überhaupt da?

68. Was für eine Bedeutung haben für Dich dann Formen, Strukturen und Prozesse?

69. Du sprichst oft von der Stimmigkeit und einem guten Gefühl. Lässt sich das auch auf die Form übertragen?

70. Meins und Deins – was ist mit den ganzen Gütern, die im Besitz von Menschen sind?

71. Wenn es keinen Rechtsstaat mehr gibt, dann kann ja jeder machen, was er will, und wer beschützt uns dann vor den bösen Menschen und wie bekommen wir dann unsere Gerechtigkeit?

72. Wenn ich alles verliere, was bleibt denn dann noch?

73. Ich habe die „Erwachens-Thematik“ eigentlich so gut wie verstanden. Wenn ich jetzt aber in mein Leben schaue, dann ist da irgendwie immer noch größtenteils mein EGO aktiv. Was soll das und wie kann ich den nächsten Schritt machen?
74. Woher weiß ich, dass ich meinen inneren Impulsen folge und das nicht wieder nur vom EGO stammende Gedanken sind?
75. Wann weiß ich, dass ein getrennter Aspekt vollkommen geheilt und integriert ist?
76. Was ist die Aufgabe des Körpers?
77. Wenn ich immer und überall mit allem verbunden bin, habe ich dann unendlich viel Energie und finde alles super und kann mit allem total locker umgehen?
78. Meine Ängste halten mich vom Handeln ab. Wie kann ich mich von ihnen befreien?
79. Ich kann mich nicht zu einer inneren Einkehr zurückziehen, weil ich nicht das richtige Umfeld habe und immer gestört werde. Was kann ich da machen?
80. Ich habe oft Angst einen Fehler zu machen und wenn dann mal einer geschieht, dann schäme ich mich. Wie kann ich entspannter mit Fehlern umgehen?
81. In meinem Leben ist vieles so unklar und unordentlich. Wie kriege ich da wieder mehr Struktur rein?
82. Ich habe keine Ziele und Pläne mehr in meinem Leben, wie kann ich diese wiederfinden?
83. Wie kann ich wieder Sicherheit und Kontrolle in mein Leben bringen?

84. Ich möchte besser auf mich aufpassen können. Wie schaffe ich das?
85. Wie kann ich meine Grenzen setzen und es schaffen, dass sie von anderen auch respektiert werden?
86. Ich gebe sehr gerne und bin stark sozial engagiert und oft wird das ausgenutzt. Wie kann ich das ändern?
87. Wie gehst Du mit Zeitdieben und vereinnahmenden Menschen um?
88. Ich wäre gerne unabhängig von allem und würde mich gerne nicht mehr so beeinflussen lassen. Wie kriege ich das hin?
89. Warum verändern wir unser Verhalten in der Begegnung mit anderen Menschen oder einem anderen Umfeld?
90. Warum brauchen wir manchmal die Hilfe von anderen Menschen, damit wir uns selbst erkennen? Ist das nicht ein Widerspruch in sich?
91. Was heißt das: Es ist alles eine Projektion? Leben wir nicht alle in der gleichen Welt?
92. Wie kann ich meine Aufregung vor Veranstaltungen und wichtigen Gesprächen verringern?
93. Warum haben so viele Menschen Angst vor der Veränderung?
94. Werde ich verrückt, wenn ich zu viel nachdenke und in mich kehre?
95. Kann ich krank werden, wenn ich mich zurückziehe und keinen Kontakt mehr mit Menschen habe?
96. Wie kann ich mich und andere motivieren?
97. Wie kann ich anderen Menschen etwas beibringen, wenn diese gar nicht wollen oder nur wenig Bereitschaft zeigen?

98. Wie bekomme ich mehr Ruhe und Gelassenheit in mein Leben?
99. Wie kann ich meine Spiritualität in den Alltag integrieren?
100. Muss ich auch nach Indien oder in östliche Länder reisen, damit ich die Erleuchtung erhalte?
101. Was hältst Du von Religionen, Lehren oder auch Glaubensgemeinschaften?
102. Würdest Du Dich dann überhaupt als einen Lehrer bezeichnen?
103. Woher hast Du eigentlich Dein Wissen und woher weiß ich, ob das alles stimmt, was Du sagst?

Was ist ein ganzheitliches oder spirituelles Erwachen eigentlich?

Es wird einem das Wesentliche bewusst, dass alles eins ist und dass wir alle aus der gleichen Energie stammen und nach unserem Sein auf der Erde auch dorthin wieder zurückkehren. Wir sind mit allem verbunden und es gibt keine Trennung mehr. Gott, Menschen, Tiere, Pflanzen, was auch immer – alles ist eins! Das, was die Trennung hervorruft, ist das EGO. Es kann nur bestehen, wenn es sich von anderen abgrenzt und somit zu einer Identität gelangt. Diese Identitäten können oft in unserem Leben wechseln. Ich war zum Beispiel mal Unternehmer, dann Coach, dann Schüler oder auch mal Kind oder hochsensibel und hochbegabt etc. Ich habe mich somit durch Verhältnisse, Eigenschaften, Tätigkeiten oder Positionen definiert und durch mein Selbst.

Wir erkennen, dass uns zwar eine Persönlichkeit mit Fähigkeiten und ein Körper mit Gefühlen und Eigenschaften zur Verfügung stehen, aber wir glauben nicht mehr, diese zu sein.

Es wird einem das wohl größte Paradoxon bewusst: Die wesentlichen Dinge brauchen wir nicht zu suchen, denn sie sind schon allesamt da. Und zwar für jeden im Hier und Jetzt. Wir erkennen sie nur nicht mehr. Wir sind zugeschüttet von EGO-Themen und halten daran fest. Wir gehen mit dem EGO auf die Suche nach dem Wesentlichen und das kann das EGO niemals finden. Es befindet sich in einer anderen und viel tieferen Ebene und kann erst durchschimmern, wenn das EGO verschwunden ist.

Wir wissen, dass wir getragen und hier auf der Erde gewünscht sind und alles zu unserem Besten geschehen wird. Alles ist genauso richtig, wie es gerade ist. Es lehrt uns permanent, zu uns zurückzukehren. Es ist die bedingungslose Liebe zu allem.

Zusammenfassend würde ich sagen, dass es ein ganz neuer und doch altbekannter und ganz tief vertrauter Bewusstseinszustand ist. Wir hören mit unserem Blick nicht mehr bei der Form auf, sondern schauen tiefer und tiefer...

Wie läuft so ein Erwachen ab?

Tja, meistens startet alles mit einer großen Krise, in der alles plötzlich zusammenbricht und wir die Welt nicht mehr verstehen. Meistens von einem Moment auf den anderen – völlig unerwartet. Diese Krisen sind die Chance zu entdecken, dass wir nichts in der Hand haben: Es gibt keine Garantien, Kontrollen und Sicherheiten in unserem Leben. Und es bedarf ihrer aus der wesentlichen Sicht auch nicht. Nur unser EGO, welches sich permanent bedroht fühlt, braucht sie um zu existieren. Ich war und bin seitdem bereit zu sterben und habe mich bewusst in die Hände des Wesentlichen übergeben.

Meistens ist es so, dass es dann ein besonderes Erlebnis gibt, in dem man erkennt oder gezeigt bekommt, dass alles eins ist. Und dann ist man wie beseelt und verliebt. Man kommt von diesem Trip gar nicht mehr runter und will nur noch da sein. Doch dann kommt so langsam das EGO zurück und man darf sich auf den Weg machen. So war es bei mir jedenfalls und wohl auch bei den meisten, die ich kennengelernt habe.

Nach und nach lösten sich mein EGO und mein altes Leben, mit dem ich mich identifiziert hatte, einfach auf. Es starb Stück für Stück und genauso fühlte es sich auch an. Mein Körper schmerzte fast permanent in unterschiedlichen Arten und wenn sich ein Teil auflöste, war es so, als ob ich eine Grippe bekam. Diese Zeit war sehr einsam, unangenehm und verzweifelnd, aber auch völlig beseelt und verliebt – wie ein freier Fall ins Nichts. Ach ja, auch mit dem Nichts hatte sich mein EGO mal identifiziert...

Ich war einfach nichts. Und das ist auch ein wesentliches Merkmal beim Erwachen: Das EGO klammert sich an die letzten Äste, weil es weiß, dass es ihm an den Kragen geht. Aber auch das wird irgendwann enttarnt.

Was ich auch oft erlebe, ist, dass erwachte Menschen nicht mehr gerne auf die Erde zurückkehren möchten, sondern sich nur noch mit dem Leben auf der Erde arrangieren. Sie wissen vermeintlich, dass es etwas Schöneres und Verbundeneres gibt, und möchten dort bleiben. Sie erkennen erst nach einiger Zeit oder manchmal auch gar nicht, dass sie immer noch in einer getrennten Welt leben. Sie trennen nämlich das Leben auf der Erde von „ihrem Zuhause“. Und diese Illusion ebenfalls aufzulösen und genau hinzuschauen, ist mit eine der schwierigsten Herausforderungen während des Erwachens.

Bei mir war es so, dass mich ein guter Freund darauf aufmerksam machte, dass ja schließlich meine „Hülle“, also mein Körper, noch auf der Erde sei und ich da wohl noch einen Job zu erledigen hätte. Ein deutlicheres Zeichen konnte es für mich nicht geben und ich bin zurückgekommen zur Erde. Ich durfte erkennen, dass ich noch eine Trennung zwischen dem „Erdlichen“ und dem „Göttlichen“ wahrnahm. Dieses galt es jetzt genauer unter die Lupe zu nehmen und zu vereinen. Ich war bereit.

Ist auch diese Hürde genommen, spürt man eine große Freude, wieder hier auf der Erde zu sein, und das Leben erwacht im neuen Anblick.

Bei mir folgte dann eine Phase, in der ich mir ein neues, ein erleuchtetes EGO geschaffen hatte. Ich wollte dann immer nur noch geduldig und

entspannt sein, für alle Menschen ein offenes Ohr und Klarheit haben etc. Und irgendwann wurde mir wieder bewusst, dass ich mir da ein neues EGO herangezogen hatte. Das Idealbild des Erleuchteten, so würde ich es vielleicht beschreiben. Ich bemerkte das dadurch, dass es sich anstrengend und eigentlich utopisch anfühlte. Ich war ständig damit beschäftigt, mich zu beobachten, und daran erkannte ich dann, dass ich gar nicht eins sein konnte.

Irgendwann war mir auch bewusst, dass ich Widerstand gegen das Trennende im Allgemeinen und Ganzen entwickelt hatte. Jede trennende Handlung oder Motivation bekam bei mir den Stempel „schlecht“. Bis ich das erkannt hatte, war eine ziemliche Weile vergangen...

Heute interessiert mich das einfach alles nicht mehr. Ich nehme es einfach nur noch wahr oder vielmehr es wird einfach nur noch wahrgenommen: „Ah, da kommt Ungeduld hoch, oder jetzt spüre ich Unklarheit usw.“

Ich lasse alles jetzt einfach so, wie es ist, weil ich es eh nicht im Griff habe und alles sein darf, wie es möchte. Ich unterdrücke Dinge wie Ungeduld, Anspannung oder Bewertungen nicht mehr und möchte sie auch nicht mehr verändern, sondern nehme diese als solche wahr und lasse sie da sein.

Sie sind allein ein Signal dafür, dass hier noch etwas in Trennung lebt, und das schaue ich mir an und folge meinen inneren Impulsen, die mir sagen, ob etwas zu tun ist oder bereits alles getan ist.

Was verändert sich nach dem Erwachen?

Ich bin mir gar nicht sicher, ob das Erwachen jemals aufhören wird. Ich weiß es schlichtweg einfach nicht. Wer weiß, was da noch kommen wird? Ich nicht!

Was sich aber als Tendenz einstellt, ist die große Verbundenheit und Freude, auf dieser Welt zu sein. Es stellt sich eine Gelassenheit und Vertrautheit ein, die aus dem tiefsten Innern kommt. Mich interessieren sämtliche EGO-getriebenen Dinge nicht mehr. Man erhält einen ganz klaren inneren Kompass, der zu keinen Kompromissen bereit ist. Man spürt sehr, sehr deutlich, wenn man gegen ihn agiert. Ich habe beispielsweise keine Wahl mehr, ob ich wahrhaftig und wesentlich bin oder nicht. Es geht einfach nicht mehr anders. Ich explodiere förmlich, wenn ich nicht die Wahrheit ausspreche und dementsprechend handle. Ich halte es einfach nicht mehr aus.

Sämtliche äußere Orientierungen wie Wochentage, Uhrzeiten, Termine, Verpflichtungen, Erwartungen, Moral oder gesellschaftliche Regeln etc. fallen einfach weg. Sie spielen keine Rolle mehr. Auch das daraus resultierende „Anecken“ interessiert nicht mehr, weil es nur das EGO ist, was sich daran stört. Die inneren Impulse sind das Einzige, was meinen nächsten Schritt bestimmt.

Ein weiterer Aspekt, der sowohl bei mir als auch bei nahezu allen entstanden ist, ist die hohe Steigerung der Sinne. Sämtliche Sinne sind dermaßen intensiv und feinfühlig, dass diese sehr schnell Nuancen

wahrnehmen und von großen Belastungen wie Lärm etc. oft stark überwältigt werden. Dies bedurfte am Anfang einer ziemlichen Gewöhnung. Ich habe zu dieser Zeit auch sehr regelmäßig Alkohol getrunken, um dies ein bisschen abzustumpfen, auch wenn ich wusste, dass dies nicht der richtige Weg war. Ich brauchte auch nicht viel, so 2-3 Bier, weil diese Auswirkungen ebenso intensiver geworden waren. Heute trinke ich nur noch sehr, sehr selten Bier und auch nur, wenn ich richtig Lust drauf habe – mit entsprechenden Nachwirkungen am folgenden Tag...

Ebenso wurde mir bewusst, dass ich weder mein Körper noch meine Persönlichkeit und auch nicht meine Meinung bin. Sie stehen mir alleamt zur Verfügung, aber ich bin sie nicht mehr. Ich selbst bin vielmehr das, was diese verwenden, erleben und wahrnehmen können. So entstehen beispielsweise auch keine Streitgespräche oder Diskussionen mehr. Der eine hat seine Meinung und ich vielleicht eine andere. Na und? Ich verspüre kein Verlangen mehr, den anderen von meiner Meinung zu überzeugen und recht zu haben.

Ich habe davor auch viel Sport getrieben und mich stark mit meinem Körper und meinem Aussehen identifiziert. Während meines Erwachens wurde mir die Kraft und Energie genommen, aus dieser Motivation heraus Sport zu treiben. Wenn ich Lust auf Bewegung habe und sich dadurch mein Körper verändert, so ist das herzlich willkommen. Wenn ich jedoch ausschließlich Sport machen wollte, um „besser“ auszusehen, war die Energie weg.

Dadurch hat sich auch mein Umfeld komplett verändert. Menschen, die sich stark mit dem EGO und dem Unwesentlichen identifizieren, können mit mir gar nichts mehr anfangen und, ja, auch umgekehrt. Es gibt einfach keine Berührungspunkte mehr. Small Talk ist ade und die alltäglichen Gespräche interessieren so gut wie gar nicht mehr.

Das, was ich aber auch erlebe, ist, dass jeder Mensch, und das ist nahezu egal, wie stark er mit dem EGO identifiziert ist, immer einen Spalt zum Wesentlichen offen hat. Und wenn das Wesentliche dann berührt wird, wird das EGO für eine kurze Zeit außer Kraft gesetzt und die Menschen sind stark berührt und fühlen eine starke Verbundenheit. Sie erkennen, dass es da noch mehr gibt als das ganze Spektakel - etwas viel Wesentlicheres. Dieses Bewusstsein erscheint häufig auch in Krisen, da wird der lärmende Alltag außer Kraft gesetzt.

Danach kommt dann allerdings irgendwann der Alltag oder das EGO zurück und dann erweist es sich, ob man wirklich gewillt ist, zu erwachen und sein Bewusstsein zu erweitern.

Und wenn dem so ist, dann tun einfach Menschen gut, die Erfahrung damit haben, die einen halten, erinnern, begleiten und in diesen Phasen da sind und einen unterstützen, den nächsten Schritt zu gehen. Für diese Menschen und meine eigenen Begleiter bin ich sehr dankbar – auch dafür, dass ich jetzt sowohl Begleiter als auch Gelehrter sein darf.

Ach, noch was... Ich habe schmerzhaft die Erfahrung von blindem Aktivismus machen dürfen. Wenn mal wieder so Phasen der Angst und

Verzweiflung auftraten und ich mit ihnen verhaftet war, habe ich natürlich auch dementsprechende Aktionen gestartet und Entsprechendes zurückbekommen. Was ich daraus gelernt habe, ist, in solchen Momenten lieber gar nichts zu tun und zu warten, bis man wieder in voller Verbundenheit ist. Und dann wieder in die Aktionen zu gehen.

Woher weiß ich, dass ich gerade erwache und ich mir mein Getrenntsein anschauen darf?

Ganzheitliches Erwachen ist bisher ja nur wenigen bekannt. Auch ich wusste nicht, was mit mir geschah, und eben das sorgte für noch mehr Unruhe. Was viele, mit denen ich mittlerweile gesprochen habe, jedoch ähnlich und in unterschiedlichen Ausmaßen vor und während dem Erwachen erlebten, sind die nachstehenden Anzeichen. Man wird sich des eigenen Getrenntseins bewusst.

ANZEICHEN

~ Du bist permanent am Suchen und findest keine Lösung ~

~ Zu leben bedeutet zu kämpfen ~

~ Das Leben schreit hauptsächlich: "NEIN!" ~

~ Dein Körper schmerzt und Krankheiten häufen sich ~

~ Du hast ein hohes Kontroll- und/oder Schutzbedürfnis ~

~ Du lebst in einer Welt der Hierarchie und Macht ~

~ Nichts will mehr so richtig funktionieren ~

~ Zu leben heißt zu leisten und etwas zu unternehmen ~

~ Du brauchst Ordnung & Struktur, um Dich wohlfühlen ~

~ Du spürst irgendwie, dass da noch mehr ist ~

~ Du bist in einer negativen Stimmung ~

*~ Du weißt nicht mehr, was Du willst,
sondern nur was nicht ~*

- ~ Du kannst mit Deinem Leben nicht mehr viel anfangen ~
 - ~ Du bist traurig und fühlst Dich einsam ~
- ~ Du machst Dich zum Gutmenschen & es gibt das Böse ~
 - ~ Du hinterfragst Dich und Deine Familie ~
 - ~ Deine Träume sind intensiver und
Du möchtest viel schlafen ~
- ~ Du fühlst Dich getrieben und spürst eine innere Unruhe ~
- ~ Dramatik ist ein ständiger Begleiter in Deinem Leben ~
 - ~ Du verstehst die Welt nicht mehr ~
 - ~ Du meinst alle sind gegen Dich ~
 - ~ Du hast Ängste, die Du vorher nicht hattest ~
- ~ Du willst Deine Ruhe und alles erscheint Dir (zu)laut ~
 - ~ Du brauchst Dein Zuhause ~
 - ~ Du hast spirituelle Erlebnisse ~
 - ~ Dein Körper spielt verrückt ~
 - ~ Du fühlst Dich kraftlos ~
 - ~ Du fühlst Dich zerrissen ~
 - ~ Du willst viel allein sein ~

Wenn Dir diese Dinge bekannt vorkommen, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass Du an einem Wendepunkt in Deinem Leben angekommen bist und die Zeit gekommen ist, dass Du bestimmte Dinge verändern darfst, weil Du sehr weit von Deinem Weg und der Verbundenheit abgekommen bist.

Und wie lange dauert so ein Erwachen?

Das kann ich so pauschal nicht sagen. Ich würde noch nicht einmal behaupten, dass es einen klaren Anfang und ein klares Ende gibt. Ich kenne jedenfalls auch keinen, der das so beschreiben würde.

Es gibt wenige Menschen, bei denen fällt ganz viel oder das komplette EGO und das damit erschaffene Selbstbild innerhalb eines Momentes ab. Doch auch sie begeben sich danach in begleitende Hände, um überhaupt erst mal zu verstehen, was da passiert ist und die Dinge mit der Zeit begreifen und übersetzen zu können.

Bei vielen Menschen dauert diese Auflösung des EGOs mehrere Jahre bis sogar Jahrzehnte und bei manchen auch das ganze Leben hier auf der Erde.

Bei mir war das so ein Zwischending, würde ich sagen. Viele meiner Begleiter sprachen immer von der Überholspur. Bei mir war es nicht in einem Moment, aber doch in Wochenabschnitten und manchmal auch innerhalb von Tagen. Dafür war natürlich auch die Intensität und „Belastung“ wesentlich höher und komprimierter.

Und jetzt tauchen dann immer mal wieder vereinzelte getrennte Aspekte auf, die noch nicht ganz geheilt sind. Es ist vielleicht ein bisschen so zu beschreiben, dass man alte Wunden manchmal noch spürt und diese aber immer mehr verheilen und in das Gesunde und Ursprüngliche übergehen. Man muss nicht mehr operativ tätig werden und auch keine

Salbe mehr draufschmieren oder aktiv zur Heilung beitragen. Sondern man nimmt noch ein leichtes Unbehagen wahr, bis es irgendwann ganz verschwunden ist.

Bei jedem geschieht es eben so, wie es zu ihm passt und für ihn richtig ist. Was bei allen aber bleibt, ist, dass das EGO natürlich immer mal wieder zurückkommt. Doch der wesentliche Unterschied ist, dass es rasch als solches enttarnt wird und damit an Kraft und Bedeutung verliert.

Bist Du von gar nichts mehr abhängig, auch nicht mehr von Nahrung und Wohnung?

Es ist die Frage, was ich bin. Die Existenz meines wahren Ich, also ich selbst, ist davon komplett unabhängig. Mein Körper wird aktuell von Nahrung versorgt bzw. genießt die Vielfalt und Köstlichkeit hier auf der Erde. Das wünscht er sich einfach. Es gibt auch Menschen, die sich allein von Licht ernähren. Unsere wissenschaftliche Physik ist ja schon so weit, Erklärungen liefern zu können, was die Nahrungsaufnahme und die Weitergabe an Photonen angeht, aber das führt hier zu weit. Vielleicht ist mir irgendwann auch danach, mich von Licht zu ernähren – keine Ahnung, aktuell nicht.

Das gleiche gilt für eine Wohnung. Ich fühle mich in einem gemütlichen Zuhause einfach wohl und mir ist danach. Wenn dem anders wäre, dann würde ich dies auch anders machen. Und da dem so ist, wird dafür auch immer das entsprechende Geld oder Freunde oder was auch immer da sein.

Von einer Abhängigkeit würde ich also eher nicht sprechen, sondern von reiner Freude an den Dingen und Formen.

Ich weiß und fühle es aus meinem tiefsten Innern heraus, dass meine Existenz von überhaupt nichts abhängt. Wenn ich nicht mehr diese Form (mein Körper) haben möchte oder es an der Zeit ist, dann lege ich ihn ab und mache irgendetwas anderes. Wenn die Umstände und meine

Lebenssituation von Knappheit geprägt sind und Menschen eventuell sterben, so hat dies überhaupt nichts mit meiner und auch nichts mit deren Existenz zu tun. Es ist allein die Wandlung von Körpern.

Der ganze Kampf um die Existenz in Verbindung mit dem Körper und einem damit verhafteten Leben ist als Illusion und Projektion des EGOs erkannt und aufgedeckt. Nichts kann meine wahre Existenz bedrohen, erlöschen, noch zum Leben erwecken.

Dieses Bewusstsein schafft einen riesigen Raum für Leichtigkeit und den Zugang zur wahren und bedingungslosen Freude am Sein. Es ist der Wechsel von der Bedürftigkeit und des Kampfes hin zur Freiwilligkeit und Freude.

Warum können wir nicht alle in einem Moment aufwachen, sondern müssen den Leidensweg gehen?

Durch Leiden erfahren wir uns. Wenn wir immer schon am Ende angekommen wären, dann wären wir erneut auf der Suche nach einem neuen Ende usw.

Durch Leid erfahren und erleben wir den Weg. Wir erreichen Tiefe und Zugang zu wahren Schätzen und Reichtum. Wir werden angehalten, die Perspektive zu ändern und unser Bewusstsein zu erweitern.

Einen wahren Freund kann man auch nicht kaufen und dann hat man ihn von einer Sekunde auf die andere. Man lernt ihn Schritt für Schritt kennen und eine Freundschaft erreicht eine Tiefe und Reife durch den gemeinsamen Weg und die prägenden Erfahrungen. Erst durch den Weg werden uns seine wahre Bedeutung und Natur bewusst.

Aus diesem Grund ist der Leidensweg der intensivste, schönste und wichtigste Weg zu einem gesteigerten Bewusstsein und zur Erkenntnis seines wahren ICHs.

Die Schmerzen während des Leidens entstehen ausschließlich durch die Ablehnung des Moments und des Festhaltens an bestimmten Idealen vom EGO.

Was ist das Wesentliche eigentlich?

Tja, das Wesentliche ist weder zu beschreiben noch in Worte zu fassen noch irgendwie anders zu verdeutlichen. Jeder Versuch, dies zu unternehmen, ist bereits im Ansatz zum Scheitern verurteilt. Auch dieses Buch ist lediglich ein zum Scheitern verurteilter Versuch, das Wesentliche zu beschreiben. Es wird nur einen kleinen Bruchteil des Ganzen transportieren können und vielleicht eine Ahnung entfachen, was es damit auf sich hat.

Es ist so wie mit der Liebe. Es wurde und wird viel geschrieben und getan, um sie begreifbar zu machen, aber auf dieser Ebene wird es niemals möglich sein, im Ganzen zu erfahren, was Liebe ist. Man muss es einfach erlebt und gespürt haben, dann weiß man, was Liebe ist.

Und mit genau dieser Art von Wissen spreche ich, wenn ich von inneren Impulsen und der inneren Wahrheit spreche. Es ist so ganz tief und von allem durchdrungen. Es ist kein winziger Platz mehr für Zweifel vorhanden.

Das Wesentliche ist das allumfassende, mit Liebe durch dringende Ganze. Es ist alles eins, in perfekter und harmonischer Ordnung, voller Sinnlichkeit und Vielfalt. Die Luft ist ganz klar und frisch. Die bedingungslose Liebe und die große Verbundenheit durchfließen einen komplett und man ist völlig beseelt und wie frisch verliebt. Man braucht nichts mehr, um diese Freude am Leben am Sein zu erfahren oder zu bekommen. Und

aus diesem Bewusstseinszustand und aus dieser Freude heraus beginnt man etwas zu unternehmen und kommt ins Handeln.

Aus dem Wesentlichen stammt alles. Oft werden mir Fragen nach dem Woher gestellt. Also woher kommt das oder dies? Meine Antwort ist eigentlich immer dieselbe: Es stammt daher, woher auch Deine Frage stammt...

Viele, eigentlich alle Menschen, die mir zum ersten Mal begegnen, meinen, das Wesentliche, das Göttliche oder wie auch immer die Benennung lautet, wäre über ihnen und würde, wenn sie es nur oft genug bitten, zu ihnen heruntersinken und sie erhören. Aber das ist wieder die trennende Sichtweise des EGOs zwischen oben und unten. Das Wesentliche ist genau jetzt hier und überall. Nur haben die meisten Menschen ihr Bewusstsein so mit anderen Dingen, wie Glaubenssätzen oder fremdem Wissen, zugemüllt, dass sie das Wesentliche hier nicht erkennen können. Und der Umkehrschluss ist das, wenn ich es nicht erkennen kann, dann ist es auch nicht da.

Wer das Wesentliche erkannt und erfahren hat, dem wird in diesem Augenblick bewusst, dass alles bereits da war und sein wird, und zwar immer und überall.

Wie kann ich denn das Wesentliche entdecken?

Das ist schwierig zu beantworten, da wir ja immer nur mit dem EGO suchen, und so ist das Wesentliche nicht zu finden. Es gibt aber ein paar Tore, die einfach immer und überall da sind.

Das erste Tor ist das Hier und Jetzt. Unser EGO ist immer in der Vergangenheit mit unserer Geschichte oder in unserer Zukunft mit irgendwelchen Szenarien unterwegs. Wenn wir uns auf diesen Moment fixieren, dann hat das EGO nichts mehr zu tun und wird für eine Zeit lang ruhig und so kann das Wesentliche durchscheinen.

Ein weiteres Tor können die Stille und Leere sein. Wenn wir uns mit nichts umgeben und sinnbildlich einen leeren und stillen Raum schaffen, dann kann dort das Wesentliche hineinfließen. Allein beim Konstruieren dieses Raumes wird das EGO ruhiger und ruhiger.

Die völlige Hingabe in diesen Moment mit allen Sinnen ist eine weitere Möglichkeit. Für mich funktionierte dies anfangs am besten in der Natur, mit Musik, in der Badewanne oder aber auch beim Spielen von Videospielen. Das ist für jeden unterschiedlich. Wichtig dabei ist, keinen Widerstand gegen irgendetwas zu haben. Wenn ich mich nicht nach Rausgehen und der Natur fühle, dann werde ich dort auch keine Hingabe erfahren. Ich dachte zum Beispiel immer, dass ich am besten und fast nur am Meer diese Hingabe und diese große Weite mit leerem Raum erfahren könne. Das Meer war mehr als 300 Kilometer entfernt und ich empfand die Fahrt immer als anstrengend, und mich dann dort zu

verpflegen und in einem Hotel oder einer Ferienwohnung zu leben, fühlte sich nicht richtig und zu anstrengend an. Und so waren die richtigen Möglichkeiten für mich doch viel näher und einfacher, als ich dachte, und so ist es ganz häufig. Viele, die ich mittlerweile getroffen und gesprochen habe, waren in Indien bei spirituellen Meistern oder in Thailand, um Teile dieser Kultur und Weisheiten in sich aufzunehmen. Bis sie dann irgendwann erkannt haben, dass dies zwar schöne und manchmal auch lehrreiche Erfahrungen waren, aber dass die wesentlichen Schlüssel und Begleiter doch viel näher in ihrem Umkreis waren. Denn es hat seinen Sinn, dass wir uns in diesem „Zustand“ auch an diesem Ort befinden. Gleichzeitig machen die heutigen Kommunikationssysteme die örtliche Entfernung auch immer unwesentlicher.

Eine andere Möglichkeit, sich dem Wesentlichen zu öffnen, ist, sich ganz tief in das Innere zu graben, immer tiefer und tiefer. Da wo das innere Wissen und die absolute Wahrheit zu Hause sind, genau da gilt es hinzureisen. Und dort zu verweilen ist einfach traumhaft...

Ich habe für mich einfach ausprobiert, was für mich am einfachsten und leichtesten ist. Und das wechselt auch von Situation zu Situation und von Aspekt zu Aspekt. Es ist auch nicht so, dass ich mir jetzt noch sage: „Okay, jetzt verwende ich diese Methode, um wieder mit dem Wesentlichen in Verbindung zu kommen.“ Es ist vielmehr so, dass ich mir des Getrenntseins bewusst werde und dann fließt schon automatisch das Wesentliche und die Verbundenheit in mein Leben. Es ist natürlich auch eine Gewöhnungs- und Übungssache.

Wie kann ich erwachen? Was muss ich tun?

Diese Frage unterstellt, dass Erwachen ein Ziel sein könnte. Oft verbinden Menschen mit dem Erwachen viele schöne Dinge wie Glückseligkeit und dem Ende vom Leiden etc. Das kann auch eintreten, allerdings nicht, wenn wir dies wieder als Ziel verfolgen. Wenn dies wieder ein Wunsch ist, dann baut sich das EGO gerade wieder eine neue Identität – und zwar die des glücklich Erwachten. Aber es bleibt weiterhin das EGO.

Es ist auch weit verbreitet zu glauben, dass man Dinge dafür tun könnte. Zum Beispiel meditieren oder zu vielen spirituellen Seminaren gehen und Rituale durchführen. Es suggeriert, dass man sich nur genug anstrengen müsse, damit irgendjemand endlich erkennen würde, dass man es wirklich ernst meint mit dem Erwachen und dies doch jetzt gefälligst auch mal geschehen könnte. Andere wiederum fallen in eine noch größere Opferhaltung und resignieren vollkommen.

Der mir bekannte Weg ist, sich dem Schlaf zuzuwenden und sich anzuschauen: Wo schlafe ich denn noch und wobei bin ich mir noch nicht bewusst, in welchen Dingen ich gefangen bin. Was fühlt sich noch unstimmig an?

Bei mir war es so, dass ich irgendwann einfach wusste, ob etwas zu tun ist oder ob die Dinge geschehen dürfen. Gerade wenn es um konstruierte Dinge aus meiner Geschichte ging, dann durfte ich diesen bis zum Grund nachgehen und sie dort ganz tief anschauen. Das war oft sehr unange-

nehm, wenn es da um Dinge wie Scham oder Wut und Hass ging, die ich lange unterdrückt und vermieden habe.

Was ich auch feststelle, ist: Je mehr wir uns anstrengen zu erwachen, desto länger dauert es. Es hängt mit der Verkrampfung und der Charakteristik des EGOs zusammen. Nur das EGO denkt, dass es durch Anstrengung geht. Und mit dem EGO werden wir niemals das Wesentliche und die Verbundenheit erfahren.

Also, relax, schau Dir Dein Getrenntsein an und lass die Dinge heilen. Du hast bereits Schritte getan und beispielsweise dieses Buch gekauft und es zumindest bis hierhin gelesen. Wenn wir neue Wege gehen, werden uns sowohl die Unsicherheit seitens des EGOs und auch die ganzheitliche Geborgenheit der Welt bewusst, die beide schon immer da waren.

Kann jeder von uns Menschen erwachen?

In spirituellen Foren wird häufig von der „Neuen Erde“ oder der „Neuen Energie“ gesprochen, die auf der Welt sozusagen ein höheres Grundniveau bringt und damit die Voraussetzung für mehr Bewusstsein erschafft. Und damit wieder mehr Menschen erwachen lässt. Aber ob dem so ist – keine Ahnung.

Und für mich macht es auch wenig Sinn darüber zu spekulieren, da dies aus meiner Sicht eher Szenarien und Hoffnungen sind, die wiederum allesamt aus dem EGO stammen. Aber natürlich kann ich mich da auch irren.

Welches Bild sich mir aber erschließt, ist, dass jeder von uns sich auf den Weg zum Wesentlichen begibt. Manche erwachen, manche lernen und erkennen erste Teile des Wesentlichen. Sie sind in diesem Leben wohl noch nicht bereit zum Erwachen und werden Schritt für Schritt zum Erwachen vorbereitet.

Wie hast Du Dein Vertrauen in das Leben zurückgewonnen?

Das kann ich gar nicht so genau beantworten. Vor allem während meiner tiefsten Krise, gepaart mit meinem spirituellen Erwachen, da gab es Phasen, die das komplette Gegenteil von Vertrauen in das Leben darstellten. Ich war im Kampf und voller Verzweiflung und hatte auch das Vertrauen in das Leben verloren.

Innerhalb dieses Zustands tauchten dann zunächst so einzelne Lichtblicke und Erkenntnisse auf, die dann wieder für ein leichteres Gefühl gesorgt haben, aber von Vertrauen würde ich da noch nicht sprechen. Es fühlte sich eher wie eine Erleichterung und Beruhigung an.

Darauf folgten eigentlich so Phasen des Wechsels von Vertrauen und Verbundenheit hin zu Trennung und Misstrauen. Diese Wechsel passierten manchmal innerhalb Minuten oder auch Tagen, das war ganz unterschiedlich und auch ziemlich verunsichernd, da ich jeweils nicht wusste, was in der nächsten Minute sein würde. Das war ziemlich gewöhnungsbedürftig und auch unheimlich, da sie meist unabhängig von irgendwelchen Ereignissen oder Inhalten waren. Es war einfach ein Grundzustand, der sich wandelte, und auf einmal sah ich die vermeintlich gleichen Dinge aus einer ganz anderen Perspektive.

Dieser Wechsel verschob sich dann aber immer mehr zur Verbundenheit. Und diese Phasen des Vertrauens wurden häufiger und andauernder und die des Misstrauens und der Trennung immer geringer. Und dies hält eigentlich bis heute an. Es gibt immer mal wieder Momente, in denen ich

an allem zweifle und nicht mehr so recht verbunden bin. Da weiß ich heute, dass es einfach auch wieder einen anderen Bewusstseinszustand geben wird und ich nehme es gelassener. Und diese Phasen der Trennung werden auch weniger und sind nicht mehr so intensiv. Und gleichzeitig zeigen sich dadurch auch immer wieder neue, mir noch nicht bewusste und getrennte Anteile. Ich darf diese sozusagen noch einmal erleben, bevor sie sich in die Verbundenheit integrieren.

Aus heutiger Sicht würde ich sagen, ich habe mich einfach dem Leben und all meinen Trennungen gestellt und sie mir bewusst gemacht. Und dann habe ich die Dinge geschehen lassen und all die trennenden Dinge dem Wesentlichen symbolisch übergeben.

Was ist Deine Aufgabe als Begleiter?

Das Einzige, was ich tue, ist, den Menschen mein erhaltenes Wissen weiterzugeben und sie auf ihr Getrenntsein aufmerksam zu machen. Ob sie es hören und was sie damit anstellen wollen, bleibt ihre Entscheidung. Also zusammengefasst in der Frage: Handelst Du aus dem Bewusstseinszustand des Mangels und der Trennung heraus oder aus der Freude und Verbundenheit?

Das ist alles? Und wie machst Du das?

Ja, das ist alles. Und doch das Herausforderndste, was ich in meinem Leben erlebt habe. Und so nehme ich dies auch bei den anderen Menschen wahr. Und kaum einer ist wirklich bereit dazu. Hat man jedoch einmal einen Schritt nach innen getan, wird dieser Weg nie aufhören und man kann nicht mehr davon ablassen.

Mir sind die Fähigkeiten mitgegeben und das Wissen zugänglich gemacht worden, dass ich sehr rasch und direkt die Ursache bzw. die Themen des jeweiligen erkenne, die ihn im Bewusstsein der Trennung halten. Das können Verletzungen, Erfahrungen, Gefühle und auch Verhaltensweisen oder alles Mögliche sein. Gleichzeitig scheint von mir auch ein gewisser Spirit auszugehen, der sich auf die Menschen überträgt, und sie spüren eine ganz tiefe Resonanz - so als ob sie sich an ihre Verbundenheit erinnert fühlen.

Eine genaue Anleitung und einen Ablauf oder eine Lehre gibt es dazu nicht. Wir spüren es häufig in unserem Alltag, wo wir das Gefühl der Trennung erleben. Und dies sind dann auch häufig Themen, mit denen die Schüler zu mir kommen. Sie erkennen je nach Bewusstseinsstand neue getrennte Aspekte.

Der erste Anlass ist häufig, dass sie ein Thema gelöst bekommen möchten und bei mir Hilfe suchen. Dies ist dann der Zeitpunkt, in dem es sich zeigt, ob derjenige dazu bereit ist, sich auf den Weg zum Wesentlichen und der Einheit zu machen, oder ob er lieber in der Trennung bleiben möchte. Und die meisten möchten lieber in der Trennung bleiben... Und das ist auch völlig in Ordnung so. Nur bin ich dann nicht der richtige Mentor für sie. Oder vielleicht sogar gerade doch, da es ihnen im Nachhinein bewusst wird, wie sie unterwegs sind.

Wie auch immer, jeder, der mit anderen Menschen in Berührung kommt, wird das Passende für sich erkennen können. Wir ziehen die für uns jetzt richtigen Menschen automatisch an und verweilen bei und mit ihnen so lange, wie es sinnvoll ist. Das können manchmal nur eine kurze Begegnung und manchmal auch ein ganzes Leben sein.

Wie sieht Dein Leben als spiritueller Mentor/Meister aus?

Diese Frage bekomme ich sehr häufig oder fast immer zu hören. Es scheint eine gewisse Faszination von spirituellen Meistern auszugehen. Etwas Geheimnisvolles und Magisches wird diesen Menschen zugedichtet.

Dabei ist mein Leben für ganz viele Menschen wahrscheinlich viel zu langweilig und banal. Das ganze Drama, welches vom EGO erzeugt wird, ist nicht mehr da. Mich interessieren somit viele Aktivitäten nicht mehr und auch Unterhaltungen wie Small Talk, Fernsehschauen, auf Partys oder Weihnachtsmärkte gehen, Events und Veranstaltungen zu besuchen, sind für mich so was von langweilig und uninteressant geworden, so dass ein Mensch mit stark ausgeprägtem EGO mit mir überhaupt nichts anfangen kann.

Ich stehe auf und gehe zu Bett, wenn mir danach ist. Mein ganzer Tag hat keine Termine oder Verpflichtungen. Ich tue das, wonach mir gerade ist, und lasse mich von meinen inneren Impulsen leiten. Manchmal sind dies ganz alltägliche Dinge, wie einkaufen und kochen oder auch Videospiele spielen, und dann, und das ist der wesentlichste Teil, genieße ich es, mich mit voller Neugier selbst zu erkunden und noch tiefer und tiefer in mich hineinzugehen. Das sind meistens mehrere Stunden am Tag und das wird nie langweilig und die Freude hat bisher noch nicht nachgelassen. Ich verbringe immer noch relativ viel Zeit mit mir selbst in völliger Einsamkeit und ohne äußere Reize. Dies können immer noch mehrere

Tage hintereinander sein und ich spüre, dass sich dann wieder ein innerer Schatz preisgeben möchte. Und sobald dieser erkannt ist, kommt fast sofort wieder die Lust und Freude auf andere Menschen und entsprechende Aktivitäten. Dieser Wechsel hat sich nur in seiner Intensität geändert, aber die Abwechslung dieser Phasen ist seitdem bestehen geblieben.

Zu äußeren Reizen gehört auch jegliche Art von fremdem Wissen. Ich lese zum Beispiel so gut wie keine Bücher mehr oder höre irgendwelchen Experten oder Reportagen zu. Es sei denn, es entsteht eine Penetration, der ich mich nicht entziehen kann, und dann gibt es auch immer eine Erkenntnis. Hin und wieder schaue ich mir noch Dokumentationen an, aber auch diese werden seltener und seltener. Ich kann es dann einfach nicht mehr hören. Ich werde dann ganz schnell müde und erschöpft oder mein Kopf fängt an zu dröhnen und schreit: „Zieh Dir diesen Quatsch und Lärm nicht mehr rein.“ Dann findet natürlich auch der Austausch mit Schülern oder auch einfach neugierigen Menschen statt oder ich schreibe ein Buch oder ich gehe in die Natur oder sogar auch alles zusammen. Das liebe ich einfach und es bereitet mir eine so große Freude und Zufriedenheit, mich einfach nur über die wesentlichen Dinge auszutauschen, ohne ein Ergebnis oder Resultat im Blick zu haben und einfach mit Staunen zu verfolgen, wohin sich das alles entwickelt und was zum Vorschein kommt. Das berührt mich nach wie vor und verbreitet in mir eine große Glückseligkeit. Es ist also sowohl ein ganz gewöhnliches und doch einzigartiges Leben, wie bei jedem von uns.

Ich höre immer wieder von spirituellen Erlebnissen und besonderen Aufträgen – hattest Du die auch?

Ja, die hatte ich auch. Gerade zur Anfangszeit waren sie sehr stark ausgeprägt, aber jetzt haben sie immer mehr nachgelassen. Ich weiß auch gar nicht direkt, welchen Sinn und welche Auswirkungen sie hatten. Sie waren aber immer sehr unterhaltsam und spannend und sie waren wie ein Abenteuer geschrieben, in dem man Rätsel und schädliche Dinge wie Missbrauch, Gewalt, Unterdrückung oder Irrtümer auflösen durfte.

Und manchmal tat sich danach auch etwas Bemerkbares, dass zum Beispiel für mich damals nervige Menschen den Kontakt nicht mehr aufnahmen oder ich in gewissen Orten nicht mehr so starke körperliche Gefühle verspürte oder auch meine Anhaftungen an gewisse Themen verschwanden. Ob diese nun allesamt Einbildungen aus meinem Verstand waren oder wesentliche Aufträge, vermag ich nicht zu unterscheiden.

Was waren das für welche?

Mein erstes bewusstes spirituelles Erlebnis war in einem Wald. Ich hatte den Impuls in den Wald zu fahren, keine Ahnung warum. Und auf einmal passierte es, ich sah Wesen um mich und ich verließ meinen Körper. Ich stieg hinauf und sah die ganze Welt und auch mich von oben. Es fühlte sich so nach Zuhause und Heimkommen an – ein unglaubliches Gefühl. Dort begegnete ich auch einem sehr alten und weisen Mann, der mir sagte, dass ich wieder auf die Erde zurückgehen solle, da mein Job noch

nicht getan sei. Ich dürfe die Menschen mit „der Sprache der Einheit“ beglücken und diese verbreiten. Und irgendwie tue ich das ja jetzt auch und deshalb heißt dieses Buch auch so... Diese Art von Erlebnissen ist sehr gut vergleichbar mit Menschen, die Nahtoderlebnisse gemacht haben.

Und jetzt wird es noch ein bisschen märchenhaft... In weiteren Aufträgen durfte ich Energien an bestimmten Orten auffüllen, frustrierte und traurige Könige trösten, die aufgrund dieser Verletzung Kriege begonnen haben. Oder auch mit Einstein die Illusion der Masse und Form aufheben oder wiederum die Sklaverei in gewissen Regionen abschaffen und einiges mehr.

Das waren schon einige und oft auch sehr anstrengende Aufträge. Mehr möchte ich dazu aber auch nicht sagen, da ich selbst nicht weiß, was es damit auf sich hatte, und sie heute auch nicht mehr so vorkommen.

Ich würde es vielleicht so beschreiben, dass es erneut eine Projektion war, so wie wir alles auf der Welt projizieren. Wir malen uns die Welt, wie sie uns gefällt...

Zeit - gibt es jetzt Zeit oder nicht?

Tja, da sind sich irgendwie alle einig, aber auch doch nicht... Worin sich alle einig sind, ist, dass es keine Vergangenheit und auch keine Zukunft gibt. All das, was Vergangenheit oder Zukunft ist, wird vom EGO projiziert und hat nichts mit der Realität zu tun. Alles, was stattfindet und Realität ist, ist allein dieser Moment. Dieser Moment kann auch die jetzige Projektion des EGOs von Vergangenheit und Zukunft beinhalten.

Wo ich noch Unklarheit und Uneinigkeit wahrnehme, ist in dem Bereich, wenn man zum Beispiel sagt: „Es ist noch nicht an der Zeit.“ Oder „Das darf noch etwas reifen.“ Hier spielt die Zeit sehr wohl eine Rolle oder auch wenn man sich zu einer gewissen Uhrzeit „in der Zukunft“ verabredet, auch da hat die Zeit ihre Bedeutung. Und da ist sie auch völlig angemessen, auch wenn das Treffen selbst in der Zukunft stattfindet, so ist deren Planung doch in diesem Moment geschehen.

Ich persönlich meine, und da bin ich auch nicht ganz allein, dass es nur diese „Uhr-Zeit“ gibt. Alles andere sind wieder Benennungs- und Begreifungsszenarien unseres EGOs.

Ich hörte etwas von einem kosmischen Schalk und der soll auch der Grund sein, warum Buddha lächelt. Was hat es damit auf sich?

Das Lächeln des Buddhas hat viele Bewertungen und Interpretationen unseres Verstandes erfahren. Die Häufigste scheint die des glückseligen und erleuchteten Menschen zu sein.

Manch andere sehen darin eine Art Schmunzeln über die ganzen wahn-sinnigen Dinge, die auf der Welt und durch unser Selbstbild entstehen und getan werden. Dies wird häufig als der kosmische Schalk bezeichnet. Das Leben spielt sozusagen mit dem EGO-identifizierten Menschen Katz und Maus. Und zwar so lange, bis dieser Mensch erkennt, was für ein Spiel dort getrieben wird und er bereit ist, aus dieser EGO-Welt auszu-steigen.

Wie dem auch sei, so möchte ich mich keiner Interpretation anschließen. Es ist ein Lächeln, welches unterschiedliche Reaktionen bei den EGOs der Menschen aufwirft, dabei ist es einfach nur ein Lächeln.

Was ist der Hintergrund für Deine Betonung von Bereitschaft?

Die Bereitschaft ist die Voraussetzung und das Elementare. Wenn wir nicht bereit für irgendetwas sind, dann wird es auch nicht geschehen.

Viele Menschen kommen zu mir und möchten mehr Bewusstsein erlangen oder nicht mehr leiden oder was auch immer. Während einem ersten Gespräch wird bereits sehr deutlich, dass sie noch gar nicht bereit dazu sind. Sie wünschen sich zwar etwas, doch sie halten an ihrem Aktuellen so stark fest, dass sie noch nicht für Neues bereit sind. Sie erkennen noch nicht - und sind erst recht nicht dazu bereit -, dass sie erst die alte Schüssel mit Wissen aus ihrem Kopf kriegen dürfen, sprich leer werden dürfen, damit überhaupt Platz für etwas Neues geschaffen werden kann. Sie klammern sich noch an das alte Wissen und möchten weiteres Wissen auffüllen.

Nur ganz Wenige sind wahrhaftig bereit für die vollständige Öffnung des Zugangs zum Wesentlichen. Sie sind bereit, all das, woran sie sich im Moment (fest-) halten, aufzugeben und sich vollkommen den Dingen und dem Leben hinzugeben. Sie suchen auch nicht mehr nach neuem Wissen, sondern sie sind gewillt, eine Leere zu schaffen. Und diese Leere wird sich dann von ganz allein mit dem Wesentlichen füllen.

Alle reden vom EGO - was ist das EGO überhaupt und wie werde ich es los?

Wenn wir unser EGO loswerden möchten, dann wird es nur stärker und größer werden. Das EGO hat sich entwickelt, weil wir nicht die Verantwortung für unser Leben als Kind übernehmen konnten. Es ist sozusagen als Ersatzmann - zugegebenermaßen ein ziemlich überforderter - eingesprungen. Jetzt ist es an der Zeit, dass das Wesentliche wieder zum Vorschein kommt und das Handeln übernimmt. Es dauert einige Zeit - und ob es jemals enden wird, weiß ich nicht -, bis wir entdecken, wann und wo überall unser EGO aktiv ist, damit wir dieses annehmen und erlösen können.

Das Ego hat niemals genug und es lebt in ständiger Angst und Bedrohung. Auf diese Weise holen wir uns das ganze Drama in unser Leben – weil wir suggeriert bekommen, dass wir es brauchen. Wir hassen Langeweile und brauchen es, immer irgendetwas zu erleben oder zu tun oder Menschen um uns herum zu haben, damit wir uns spüren und das Leben überhaupt erleben können. Die Bibliotheken und Bücherregale sind voll davon, wie wir ein erfülltes Leben führen können. Doch dies alles füllt nur das nie zu stopfende Loch des EGOS. Wenn es nämlich gestopft werden könnte, würde es sich irgendwann von selbst überflüssig gemacht haben.

Was ich oft erlebe und auch von mir selbst kenne, ist, dass wir irgendwann gegen unser EGO ankämpfen, wenn wir es einmal entdeckt haben. Jetzt fangen wir an, unserem EGO die Schuld dafür zu geben, dass unser

Leben so und so aussieht oder dass es uns die Qualen und Leiden herbeigebracht hat. Doch dies ist nicht korrekt! Wir selbst haben dem EGO diese Aufgabe übergeben. Dafür gibt es Gründe, die sicherlich fundiert und nachzuvollziehen sind, allerdings spielt dies nur eine Rolle für die Erklärung und ist vielleicht hilfreich beim Vergeben, aber das wars auch schon. Es ist lediglich wieder eine weitere Geschichte...

Viele ordnen dem EGO dann wieder den Verstand zu und schaffen dadurch eine erneute Trennung. Das EGO ist ein Teil von Dir, aber es ist nicht Du.

Das EGO selbst möchte indirekt sogar auf- und abgelöst werden und das geschieht auch, wenn Du es erkennst und annimmst, so wie es ist. Und zwar bedingungslos und wahrhaftig. Es prüft sozusagen, ob Du es ernst meinst und bereit dafür bist. Dies scheint die größte Herausforderung zu sein, denn viele möchten das EGO nur annehmen, damit es sich auflöst, aber so wird es nicht funktionieren. Oft braucht es Zeit dafür. Die Liebe darf sich langsam und Schritt für Schritt entwickeln.

Wie bemerke ich, ob wieder mein EGO am Werk ist?

Das ist gar nicht so einfach, weil uns oft die Unterschiede nicht bewusst sind und wir gerade beim alltäglichen Handeln in unsere alten Muster und Verhaltensweisen zurückfallen. Ich habe hier mal die wesentlichen Erkennungsmerkmale und Charakteristiken des EGO aufgelistet:

Kampf, Trennung, Angst, Widerstand, Unvollkommenheit, Festhalten, Begreifen, Besitzen, Verlieren, Benutzen, Manipulieren, Schmerz, Hass, Opfer, Zwang, Bedürftigkeit, Wut, Schutz, Überforderung, Abwehr, Verletzung, Identifikation mit Körper und Form, Kontrolle, Angriff und Verteidigung, Bewertung, Ärger, Furcht, Planung, Hoffnung, Wünsche, Zukunft, Vergangenheit, Szenarien, Hierarchie, Dunkel, Hart, Trauer, Scham, Erwartung, Außenwirkung, Zweifel, Unsicherheit, Bedrohung, Mangel, Unbehagen, Gebrauch werden...

Noch mal: Oft geschieht es nach dem Entdecken, dass wir gegen das EGO arbeiten möchten und diesen Impuls auch sehr deutlich spüren. Wir wollen ablehnen, auflösen, bekämpfen oder es entsteht ein Widerstand. Doch dieser Impuls stammt erneut vom EGO und entspricht exakt der oben genannten Charakteristik.

Und genau so entstehen unsere ganzen getrennten Anteile, die irgendwann alle nur noch gegeneinander kämpfen, bis wir uns vollkommen zerrissen fühlen, es dadurch eine Unmenge Lärm und Geschrei in uns gibt und wir unsere Orientierung verloren haben.

Auf der einen Seite kämpft es und auf der anderen Seite möchte es aber nicht mehr kämpfen. Für welche Seite Du Dich auch entscheidest, so wirst Du nicht aus diesem Konflikt aussteigen und ihn beenden können.

Liebevoller und bedingungsloser Annahme und Aufnahme in das Wesentliche ist der eigentliche Wunsch des EGOs.

Ein weiteres wesentliches Erkennungszeichen ist die Anzahl und Intensität von Formen und Strukturen. Je mehr Formen, Strukturen und Regeln vorhanden sind, desto stärker ist auch das EGO aktiv.

Kannst Du mir ein Eindruck geben, womit Du Dich alles identifiziert hast?

Ja klar. Auch wenn ich bestimmt nicht mehr alle in Erinnerung habe, so kann ich hier gerne mal auflisten, woran ich mich noch erinnere.

Also mit dem Folgenden habe ich in wechselnder Intensität meine Identität, mein Ich, definiert:

Mein Beruf, die Art des Essens, meine Wohnung, Vereinsmitgliedschaften, Sportarten, Heimatstadt, Land, Abschluss, meine Geschichte, mein Wissen, Bildung, Humor, Gefühle, Gedanken, Vorbild, soziales Engagement, das Nichts, Lebensfreude, Bewusstseinszustand, Umfeld, Partnerschaft, Eigenschaften, Fähigkeiten, Überforderung, Zufriedenheit, Klarheit, Stimmung, Energielevel, Talent, Erreichtes, Erfahrung, Intelligenz, Leistungsfähigkeit, Reisen, besuchte Orte, Musikrichtung, Materialien, Kleidung, Einkommen, Familie, Körper, Beliebtheit, Sympathisant, Erfolge, Wortwahl, Spontaneität, Sinnlichkeit, Weisheit, Bekanntheitsgrad, Mitgliedschaften, Kreise, Auto, Ausstrahlung, Opfer, Gutmensch, hochsensibel, Andersartigkeit, Macht, Einzigartigkeit, Freunde, Lebenssituation, Geschlecht, Kunst, das Erwachte, Unternehmen, Kultur, Events usw.

Ach, es gibt noch so viele mehr... Diese Identitäten wurden mir immer auch erst nach und nach bewusst und dann durfte ich sie von meinem wahren Ich unterscheiden und meine Identifizierung damit auflösen.

Aus heutiger Sicht klingt dies alles amüsant und leicht, doch als ich mit diesen Dingen identifiziert war, war das purer Kampf und Anstrengung. Und auch die Auflösung der Identifizierung, und damit das Loslassen, waren sowohl schmerzhaft und schwer als auch freudig und leicht. Die komplette Palette an Gefühlen, Gedanken und Sinnen.

Wenn alles aus dem Nichts oder aus dem Wesentlichen entsteht, kommen dann das EGO und das Trennende nicht auch daher?

Ja, exakt. Ich möchte es gerne mit der Vollkommenheit erklären. Die Vollkommenheit ist erst vollkommen, wenn auch das Unvollkommene in ihr Platz hat. Ansonsten würde diese ja fehlen und die Vollkommenheit wäre nicht vollkommen.

In dem Trennenden steckt auch das Einheitliche. Es ist nur so, dass die meisten Menschen bei der Form und dem Getrenntsein aufhören zu schauen und dies als etwas Vollkommenes und Absolutes wahrnehmen.

Und dies ist wieder ein Beispiel, dass wirklich alles eins ist und alles aus der gleichen Urquelle stammt. Und somit bedingungslos liebenswert ist.

Ich habe Angst, wenn ich spirituell werde, dass ich den Boden unter den Füßen verliere und hier nicht mehr glücklich sein kann und alles verliere. Ist dem so?

Zumindest kann das passieren, ja. In dieser Frage klammert sich Dein EGO förmlich an alles, was es jetzt noch hat, und versucht dieses festzuhalten. Es bewertet „den Boden unter den Füßen zu verlieren“ als etwas Negatives, was unbedingt vermieden werden muss. Und genau darum geht es beim Erwachen und dem Erkennen des Wesentlichen. Wir verlieren diese Angst und wir verlieren auch das Interesse an Kontrolle und Sicherheit. Diese Kontrolle und Sicherheit hat es sowieso nie gegeben und ist eine Illusion des EGOs. Doch mit einem Grundvertrauen in das Wesentliche und in das Leben fällt uns das Loslassen etwas leichter.

Für mich war das so wie ein freier Fall. Ich hatte keine andere Wahl, alles, woran ich mich je geklammert hatte, war weg. Ich war sozusagen gezwungen, mich in die Hände des Wesentlichen zu begeben und mich dem Leben hinzugeben. Und ich kann sagen, das Abheben vom Boden ist wunderschön und auch das Zurückkommen und die Verbindung von Himmel und Erde ist unbeschreiblich. Um dies zu erkennen, muss man vielleicht mal abheben...

Das Schlimmste, was das EGO befürchtet, ist, dass es nicht mehr gebraucht wird. Und genau deshalb hat es so große Angst vor dem Wesentlichen oder dem Spirituellen, wie auch immer Du das benennen magst.

Das ist wieder ein Paradoxon, welches das EGO am Leben erhält: Auf der einen Seite möchte es endlich erlöst werden und auf der anderen Seite wäre die Auflösung das Schlimmste, was ihm passieren könnte.

Wenn Dir nach Abheben ist, dann wirst Du es tun, und wenn nicht, dann eben nicht. Alles ist entspannt und es darf beides sein. So wie es für Dich richtig ist, so wird es auch sein.

Was ist Spiritualität oder das Göttliche? Und was ist der Unterschied zum Erdlichen?

Viele, denen ich begegne, denken dass es einen Unterschied gäbe. Meistens ordnen sie das Göttliche über dem Erdlichen an. Das ist das alte Bild der Trennung, dabei ist alles eins.

Das Erdliche wird oft mit der Form und dem Menschlichen verbunden. Das Göttliche eher mit etwas Unförmlichem, überall Vorhandenem und mit tiefer Weisheit ausgestattetem Etwas. Etwas Unbeschreiblichem und Ungreifbarem.

Es ist jedoch in meiner Wahrnehmung so, dass „das Erdliche“ aus dem Göttlichen entstanden ist und auch dort wieder zurückgeht. Das Erdliche ist sozusagen das greifbare und sichtbare Bild des Göttlichen. Und somit ist das Erdliche auch gleichzeitig das Göttliche. Es bedarf nur eines unterschiedlichen Bewusstseins, um die Dinge wahrzunehmen. Es ist so ähnlich wie mit Farben: Wenn man weißes Licht mithilfe einer Linse aufspaltet, dann erkennt man die ganzen unterschiedlichen Farben. Diese Farben waren allerdings auch schon im weißen Licht allesamt vorhanden, nur waren sie nicht zu erkennen.

Oft „landen“ erwachte Menschen in der „göttlichen“ Ebene, bleiben dort und erkennen nicht, dass die erdliche Ebene auch die göttliche ist. Sie leben weiterhin in der Trennung, nur von einem anderen Blickwinkel.

Und so war das bei mir auch, ich wollte nicht mehr zurück zur Erde, weil ich erst nicht erkannt habe, dass dies nur eines von vielen Abbildern des Göttlichen ist. Ich dachte, es gibt einfach unterschiedliche Welten, und habe nicht erkannt, dass alles eins war und ist.

Und das Schöne hier auf der Erde ist, dass ich mir die Formen aussuchen und bauen kann, so wie sie mir gefallen. Es hat etwas von einem Spiel mit Formen...

Ich will keine Angst mehr haben. Wie kann ich diese loslassen?

Gib einfach auf. Du kannst nichts für oder gegen Deine Angst machen und sie auch nicht loslassen! Bei mir war sie manchmal so stark, dass sie mich völlig lähmte und ich gezwungen war aufzugeben. „Okay Angst, Du hast gewonnen!“ Ich konnte einfach nichts tun, außer aufzugeben. Es lag nicht in meiner Hand, wann, wo und wie Angst auftauchte. Ich ließ es einfach geschehen und allein durch diese Erkenntnis entstand bei mir ein wenig Gelassenheit.

Die Angst möchte gerade einfach da sein und sich zeigen, damit Du sie annehmen kannst und sie sich erlösen und zur Einheit zurückkehren kann. Je länger und intensiver wir gegen die Angst kämpfen, desto stärker wird sie sich verfestigen. Sie definiert sich aus dem Widerstand und kann sich so erst recht formen.

Die Angst entsteht immer und ausschließlich vom EGO. Allein das EGO fühlte sich bedroht. Dadurch, dass ich wusste, dass ich nicht das EGO bin, sondern mit der ganzen Welt verbunden bin, wurde es leichter und leichter, diese Ängste als EGO zu identifizieren und anzunehmen. Und nach und nach ließen die Kraft und die Intensität dieser Ängste einfach nach, ohne dass ich wirklich etwas dafür tun konnte. Ich ließ sie einfach machen, wie sie wollten.

Ich übergab sinnbildlich die Ängste der Liebe, der Urquelle, dem Wesentlichen, egal wie Du es auch benennen magst. Auch wenn ich heute weiß, dass diese Übergabe eigentlich gar nicht geht, da es niemanden gibt, der

es übergeben könnte und eh schon alles im Wesentlichen passiert, so war dieser Vorgang als symbolischer Akt für mich und für die Erlösung meines EGOs doch sehr hilfreich.

Was ich auch gelernt habe, ist, dass Ängste immer einen Schatz mit sich bringen und oft ist es der, dass hier noch etwas getrennt ist und wir mit diesem Aspekt viel reicher wären.

Ich möchte wieder selbstbewusst durch das Leben gehen, wie schaffe ich das?

Oft bemerke ich, dass es ganz unterschiedliche Definitionen von selbstbewusst gibt. Die Verbreiteteste scheint mir, stark zu sein, für alles eine Lösung zu haben, sicher zu sein, nichts kann einen mehr erschüttern etc. Doch diese Definition entstammt allein aus dem EGO. Und der Charakter des EGOs ist es, dass es sich immer bedroht und in seiner Existenz gefährdet sieht. Es ist der Kampfcharakter und weiterhin im Bewusstsein der Trennung. Aus diesem Grund wird es diese Art von Selbstbewusstsein niemals erreichen können.

Ich sehe es im eigentlichen Sinne: Also dem „Selbst-bewusst-sein“. Und da sind wir wieder beim Weg und unserer Lebensaufgabe: sich des Wesentlichen/des Seins bewusst zu werden. Und dies hat gar nichts mehr mit Stärke und den oben genannten Aspekten zu tun. Sondern es ist eher die Qualität von Sanftmut, Güte, Sinnlichkeit und Menschlichkeit in seiner ganzen Breite mit all seinen Sinnen und Gefühlen.

Stark sein und für Dinge kämpfen. Gibt es das nach dem Erwachen noch?

Um Dinge zu kämpfen bedeutet, dass man sie eigentlich so nicht verdient hat, sondern man etwas dafür tun muss, um sie zu bekommen. Und gerade kämpfen bedeutet, dass man besonders viel dafür tun muss, und meistens schwingt im Kämpfen auch eine Härte mit. Gleichzeitig unterstellt Kämpfen auch eine Begrenztheit, sodass man gegen andere, um gewisse Sachen kämpfen muss, die nicht für alle ausreichend vorhanden sind.

Diese Art entspringt dem EGO und hat nichts mit einer verbundenen Welt, in der für alle gesorgt ist, zu tun. Von daher - und da spreche ich jetzt mal nur von mir - gibt es nichts mehr, worum ich kämpfe. Es ist sogar so: Wenn ich merke, dass es gerade um Kämpfen geht, dann nehme ich diese Energie im Körper wahr und dann zieht sich mein ganzer Bauch zusammen und ich verspüre ein Kopfdrehen von dieser ganzen Anstrengung.

Es gibt im Grunde genommen überhaupt nichts zu verdienen oder zu besitzen, geschweige denn zu verlieren. Wir werden das Richtige zur Verfügung gestellt bekommen und es bedarf überhaupt keines Besitzes. Vielleicht hast Du schon mal von Menschen gehört, die nichts mehr zu verlieren hatten und dann die Fülle erhalten haben. Und genau so ist es.

Ich traue mich nicht, meine Gefühle zu zeigen und ich selbst zu sein. Was kann ich da tun?

Das Einzige, was zu tun ist, ist einen Raum zur Veränderung zu schaffen. Wir selbst können nichts ändern. Das ist auch der Grund, warum viele unserer Vorsätze zum Jahreswechsel sehr bald nicht mehr eingehalten werden. Wir nehmen uns Veränderungen vor und denken, wir könnten Dinge oder auch uns selbst aktiv verändern. Aber das ist eine Illusion und somit ein Irrtum.

Wir können den Dingen nur den freien Raum zur Entfaltung geben und das wars. Sie dürfen tun und lassen, wonach ihnen ist. Und dadurch werden sie sich meistens auch verändern. Wir geben den Dingen oder Themen einfach Raum und Platz zum Sein.

Auf die obige Frage wäre somit die direkte Antwort: Du darfst Deinen Gefühlen Raum und Zeit geben. Sie müssen sich nicht zeigen wollen. Lass sie einfach so wie sie sind und so wie sie sich verhalten und sein möchten. Das ist wirklich alles, was zu tun ist.

Warum gibt es Krisen, Leiden und Krankheiten in unserem Leben?

Leiden, Krankheiten und vor allem Lebenskrisen schaffen oft erst die Bereitschaft, neue Wege zu gehen und von den alten Pfaden mal zurückzutreten und sich seines Lebens bewusst zu werden. Es zwingt uns förmlich dazu, einmal Pause zu machen und uns zu besinnen.

Sie steigern also zusammengefasst das Bewusstsein. So könnten wir uns eigentlich auf jede Krise, Krankheit und jedes Leiden freuen. Doch die Begleiterscheinungen sind meistens sehr schmerzhaft und wir haben in unserer DNA tief verankert, dass wir Schmerzen vermeiden wollen. Deshalb suchen wir oft auch etwas gegen die Schmerzen, damit wir diese nicht ertragen müssen. Was damit leider meistens auch unterdrückt wird, sind die Erkenntnisse und Einsichten, die diese Dinge mit sich bringen. Wir schmeißen uns dann bei „kleineren“ Wehwehchen irgendwelche Schmerztabletten rein und unterdrücken damit die Symptome, damit wir weiter auf alten Wegen laufen können. Und irgendwann läuft das Fass über und dann helfen auch keine Medikamente mehr, sondern das Leben fordert Deine Aufmerksamkeit, genau in der Intensität, die notwendig ist, damit Du es bemerkst.

Ich halte es nicht mehr aus zu leiden. Wie kann ich mein Leiden beenden?

Der einzige Weg das Leiden loszuwerden ist, den Sinn des Leidens zu erkennen und zu beginnen, dem Leiden dafür zu danken und es dafür zu lieben, dass es da ist. Manchmal offenbart sich der Sinn nicht gleich und dann braucht es Geduld oder einen Übersetzer. Alles wird sich zur richtigen Zeit ergeben und zeigen.

Mit dem Ansatz, das Leiden loswerden zu wollen oder zu verdrängen, stärken wir das Leiden nur und es wird irgendwann in größerer Intensität zurückkommen. Es bedarf genau der Intensität, dass man endlich alles andere stehen und liegen lässt und sich ausschließlich diesem Thema widmet.

So war es bei mir auch. Ich konnte nichts mehr tun, als mich in meine Wohnung zurückzuziehen und mich der inneren Einkehr widmen. Es war schlichtweg nichts anderes mehr möglich. Auch einkaufen etc. war nur unter größter Anstrengung zu bewältigen. Es waren vorher schon Anzeichen da, doch habe ich sie überhört und so kamen sie in der für mich passenden Intensität zurück, sodass ich sie mir anschauen durfte.

Mit Leiden ist auch oft Schmerz verbunden. Wir wollen diesen Schmerz nicht spüren und versuchen deshalb vieles, um ihm entgegenzuwirken oder ihn zu betäuben. Dabei entsteht Schmerz erst dadurch, dass wir nicht das annehmen können, was gerade ist. Unser EGO haftet sich an

alte Dinge und möchte diese nicht loslassen und wenn sie dann doch gehen, dann schmerzt es, weil unsere Haftung oder Verbindung noch da ist. Und so hängen wir wieder in der Vergangenheit und in der Sehnsucht, dass das, was wir haben wollen oder unbedingt brauchen, nicht da ist.

Der Schmerz ist sozusagen ein Erkennungssignal vom Körper, der uns zeigen möchte, dass da noch etwas aufgelöst und zur Einheit geführt werden möchte. Das Leiden ist somit der schnellste und bedeutendste Weg zu einem erweiterten Bewusstsein.

Wenn Du gerade stark leidest und denkst, dass Du es nicht mehr aushältst, dann frag Dich mal, worauf Du jetzt gerade Lust hast. Was tut Dir jetzt gut?

Wie kann ich mich von meinen schlimmen Erfahrungen befreien?

Unser EGO und unser daraus gebautes Selbstbild definieren sich über unsere Vergangenheit. Es ist die Identifikation mit unserer Geschichte. Wir sind somit unsere Geschichte. Wir hängen in der Nostalgie, schwärmen von tollen Erfahrungen und Erlebnissen oder lecken unsere Wunden aus der Kindheit und unsere Verletzungen aus unserem Leben. Doch dies alles ist nur eine Illusion. Ein konstruiertes Selbstbild unseres Verstandes, ergänzt durch reichlich Interpretation und Bewertungen.

Es geht also nicht darum, sich von seinen schlimmen Erfahrungen zu befreien, sondern sich bewusst zu werden, dass dies lediglich eine konstruierte Geschichte unseres begrenzten Verstandes ist und wir dies nicht sind. Unser wahres Ich hat damit überhaupt nichts zu tun. Wir sind weiterhin das, was wir sind - mit oder ohne diese Geschichte. Das, was sich entwickelt hat, sind aus dieser Sicht unsere Persönlichkeit, unser Körper und unsere Gedanken und Gefühle dazu. Doch diese sind nicht unser wahres Ich, sondern sie stehen uns zur Verfügung. Und diese werden auch hier auf der Erde bleiben, wenn unser wahres Ich diese Erde verlässt.

Wem dieses bewusst ist, der läuft möglicherweise, ebenso wie ich, in die Falle, dass man dann die Geschichte und die Erfahrungen als lächerlich herabstuft und sie als etwas vollkommen Sinnfreies abwertet. Doch dem ist bei Weitem nicht so. Durch die jahrelange Identifikation mit Deinem Selbstbild, haben sich in Dir unterschiedliche trennende Aspekte und

Anteile gebildet, die es sich anzuschauen, zu lieben und die es zur Einheit zu begleiten gilt. Denn auch die Abwertung und Nichtwahrnehmung sind eine Wertung.

Der Weg ist also, sich dieses wesentlichen Unterschieds bewusst zu werden und sich jeden einzelnen Punkt, der noch nicht in der Einheit schwingt, genau anzuschauen und zum Wesentlichen zurückzuführen.

Folgende Geschichte aus dem Zen-Buddhismus finde ich dazu sehr passend: Der Schüler ging zum Meister und fragte ihn: "Wie kann ich mich von dem, was mich an die Vergangenheit heftet, lösen?" Da stand der Meister auf, ging zu einem Baumstumpf und umklammerte ihn und jammerte: „Was kann ich tun, damit dieser Baum mich loslässt?“

Ist anderen zu vergeben der Schlüssel zum Glück?

Vergebung ist sehr wirkungsvoll. Im Grunde kann man jedoch niemand anderem außer sich selbst vergeben. Das Gegenüber oder die Person, die Du verletzt hast, ist ein Spiegelbild von Dir selbst. Somit ist jeder Schaden, den Du anderen antust, ein Schaden, den Du Dir selbst antust.

Elementar beim Vergeben ist wiederum die Wahrhaftigkeit. Wenn Du vergibst als Mittel zum Zweck, so beraubt es dich jeder Wirkung. Wir dürfen wahrhaftig vergeben.

Dies fällt uns leichter, wenn wir erkennen, dass unsere Verletzungen allesamt aus der Identifikation mit dem EGO geschehen sind. Die Verletzungen waren nicht wir, sondern sind dadurch ausgelöst worden, dass wir unserem EGO die Verantwortung übertragen haben.

Aus der Verbundenheit mit dem Wesentlichen und dem Erkennen des wahren Ichs können wir unser EGO in die Arme schließen und ihm und uns für die Irrtümer vergeben und die Verletzungen mit Liebe füllen lassen.

Um noch einmal auf die Frage zurückzukommen: Vergeben kann niemals als Mittel zum Zweck eingesetzt werden. Wenn wir wahrhaftig der Sache wegen vergeben, dann wird sich auch eine Erleichterung spürbar einstellen und diese kann durchaus glücklich machen, aber dies ist nicht der Zweck des Vergebens.

Ich leide unter Krankheiten und komme überhaupt nicht mehr auf die Beine. Wie kann ich mich heilen?

Was sind Krankheiten überhaupt? Wir alle wollen nicht erkranken und bewerten eine Krankheit meistens als Einschränkung in unserem aktuellen Leben. Doch Krankheiten bewegen uns häufig zum Anhalten, zur Ruhe und zur inneren Einkehr. Sie sind also genauso sinnvoll und passend wie alles andere auch, was in unser Leben tritt.

Der Weg zur Heilung ist das Erkennen des Grundes, weshalb die Krankheit in Dein Leben eingetreten ist und was sie Dir sagen und zeigen möchte.

Versuch mal, mit ihr zu sprechen. Meistens antwortet sie sehr klar und präzise, warum sie da ist und was sie von Dir will. Im Wesentlichen wollen Krankheiten Dir mitteilen, dass Du von Deinem Weg abgekommen bist und Dich zu einem gewissen Grad noch in der Trennung befindest. Auch der Widerstand gegen die Krankheit ist ja bereits eine Ablehnung dessen, was ist.

Damit meine ich ausdrücklich nicht, dass Du nicht zu einem Arzt gehen solltest. Doch bei vielen meiner körperlichen Symptome haben die Arztbesuche wenig bewirkt und auch Besuche bei einem Physiotherapeuten waren nur lindernd und nie ganzheitlich hilfreich.

Wie schaffe ich es, das Hier und Jetzt und meine aktuelle Lebenssituation mehr und mehr anzunehmen?

Mir hat dabei folgende Frage geholfen: „Woher möchte ich wissen, ob es gut oder schlecht ist?“ Und mit „es“ meine ich alles! Ich wusste es einfach nicht. Ich habe mich zum Beispiel lange und immer wieder dagegen gewehrt, dass ich nicht mehr Energie habe, keine passende Wohnung finde, keine Aussicht auf irgendein Einkommen erkenne oder nicht wieder in mein altes Leben zurückkehren kann. Ich dachte immer, ich müsste wieder meinen alten Stand erreichen. Und diese oben genannte Frage hat das völlig entkräftet. Ich erkannte, dass mein EGO an alten Dingen festhielt und meine aktuelle Situation als negativ und schlecht bewertete, weil es nicht mehr mit meinem alten Selbstbild vereinbar war. Das EGO wurde mit dieser Frage enttarnt.

Nun ist es ja oft so, dass wir Schmerzen, Ängste etc. als sehr unangenehm empfinden und sich häufig ein Widerstand dagegen einstellt. Wenn wir uns bewusst machen, dass die Schmerzen und Ängste allesamt aus unserem Widerstand gegen das, was aktuell ist, entstehen, dann werden sich diese automatisch durch die Annahme des Hier und Jetzt auflösen.

Zum Beispiel: Ja, ich habe aktuell keine Kraft, um regelmäßig einer Arbeit nachzugehen. Ja, ich möchte gerade keine Menschen treffen. Ja, ich weiß gerade nicht, was ich überhaupt will. Ja, ich bin gerade vollkommen verzweifelt und weiß überhaupt kein Ausweg mehr.

Wer weiß, wozu Deine Situation gut ist? Ich nicht und Du im Augenblick wahrscheinlich auch noch nicht. Aber es wird sich zeigen, wenn es so weit ist und Du das benötigte Bewusstsein dafür erreicht hast. Und häufig geht es genau darum, Dein Bewusstsein zu erweitern. Du bekommst Hinweise und Zeichen, damit Du Dir des Wesentlichen bewusst wirst. Und vor allem bedeutet es, sich dafür zu öffnen, dass es nicht schlecht sein muss.

Viele reden vom Loslassen, aber warum fällt uns das so schwer und warum klappt das meistens auch nicht?

Das Loslassen selbst ist bereits schon eine Illusion. Das Einzige, was loslassen könnte, ist das EGO selbst. Sonst gibt es ja niemanden, der an irgendetwas festhalten könnte. Da unser EGO sich aber durch das Festhalten und Anhaftung definiert, warum sollte es dann jemals loslassen wollen? Was jedoch geschehen kann, ist, dass wir dieses Muster erkennen und bewusst wahrnehmen. Und zwar aus der Verbundenheit zum Wesentlichen. Aus dieser Verbundenheit heraus ist es möglich, dass sich das EGO als enttarnt und machtlos wahrnimmt. Dies ist der erste Schritt zur Verwandlung, denn das mag das EGO nicht so gerne, wenn die Illusion als eine solche erkannt wird und nicht mehr als die Wahrheit.

Dadurch ist bereits der Raum geschaffen, dass das EGO dies gerne weiterhin so machen kann, es aber nicht mehr die Auswirkung auf uns hat. Und dadurch verliert das EGO seinen Spaß an der Sache und es wird sich nach und nach zur Ruhe begeben. Es testet hin und wieder noch mal, ob Du das Muster auch wirklich erkannt hast, und zeigt es Dir vielleicht noch mal in anderen Farben und Formen, doch irgendwann wird es das auch einfach sein lassen. Du kannst also nicht direkt loslassen, sondern Dir nur bewusst werden, was da vor sich geht, und dieses aus der ganzheitlichen Sicht betrachten und es als solches sein lassen. Und dann wird das Wesentliche und die Verbundenheit immer mehr durchscheinen und die getrennten Aspekte vereinen. Es ist mehr ein Integrieren als ein Loslassen.

Ich habe Angst vorm Tod. Was ist der Tod eigentlich?

Der Tod wird häufig als das Ende des Lebens gesehen. Wir verknüpfen den Tod mit unserem Körper und mit dem, was wir mit unserem EGO wahrnehmen. Unser EGO möchte diesen Menschen weiterhin bei sich haben und nicht loslassen. Es erkennt nicht, dass der Körper nur eine Hülle und Ausdruck des Wesentlichen war. Stattdessen setzt es die Hülle mit Charakter und Persönlichkeit mit dem Wesentlichen gleich und trauert um den Verlust. Wenn also ein Mensch stirbt und sein Körper regungslos ist und die Energie diesen Körper verlassen hat, dann sprechen wir oft vom Tod. Doch diesen Tod gibt es nur aus Sicht des EGOs.

Denn der Tod und die Geburt sind wiederum das Gleiche. Immer wenn etwas stirbt, wird es auch gleichzeitig wiedergeboren. Der einzige Unterschied wird vermutlich die Form sein. Doch die Form ist nur ein Ausdruck des Wesentlichen – unserer Energie. Wenn jemand „stirbt“, geht er nur zurück in seine ursprüngliche Energie. Sein Job ist getan und es gibt keinen Grund mehr, hier zu verweilen. Somit kann er sich neuen und anderen Dingen widmen.

Man kann also sagen, dass es den Tod als solches überhaupt nicht gibt. Wir gehen nur in unseren ursprünglichen Zustand zurück. Es ist die Begegnung und Erfahrung mit der Form, die als solches vergänglich und wandelbar ist.

Das wurde mir zum ersten Mal richtig bewusst, als ich auf einem Feld gesehen habe, wie eine Katze eine Maus gefangen und gefressen hat. Ich

habe erkannt, dass sich lediglich zwei Energien verbinden, und dafür bedarf es der Auflösung der Form. Und das wars. Also auch hier entstammt die Dramatik im Hinblick auf den Tod allein der Existenzbedrohung des mit der Form verbundenen EGOs.

Für das wahre Ich gibt es keinen Tod und auch keine Geburt. Die Existenz ist von allem unabhängig und die Formen sind nur Erscheinungsformen. Das ist alles.

Was ist für Dich die Bedeutung der Existenzangst?

Die Existenzangst ist die Wurzel aller Ängste. Wenn wir unsere Ängste, wie Gefühle zeigen, Peinlichkeiten, kein Geld zu haben etc., bis zur Wurzel zurückverfolgen, dann landen wir immer bei der Existenzangst.

Diese Existenzangst ist gleichzeitig auch die größte und gewaltigste Tür zum Leben. Sie schafft die größten Hürden und erzeugt die schlimmste Angst. Wenn man es geschafft hat, durch diese Tür zu gehen und die Illusion der Existenzangst erkannt und diese in das eigene Bewusstsein und Sein eingeflossen ist, dann löst sich jegliches konstruierte und auf Angst basierte Selbstbild auf. Es bricht zusammen. Doch bis man die Bereitschaft erreicht hat, sich durch diese Tür zu begeben, da bedarf es meistens großen Leidens und oft auch Verzweiflung.

Bei mir war es so, dass ich es einfach satt hatte. Entweder ich werde jetzt sterben oder ich werde anders hier auf der Erde sein. Ich war bereit. Ich war und bin nicht mehr bereit, voller Trennung, Angst, Macht und Anpassung zu leben. Wenn das Leben es nicht anders will, dann gehe ich halt von dieser Welt. Das war so ein absolutes und endgültiges Gefühl. Ich wusste, dass es so ist und ich zu keinen Kompromissen mehr bereit sein werde.

Mir war auf einmal ganz deutlich bewusst, dass die Bereitschaft zu leben und zu sterben das Gleiche ist. Ich musste erst bereit sein zu sterben, damit ich leben konnte.

Es war für mich der Schlüssel zum Glück. Ich musste erst durch diese extreme Angst und Lähmung hindurch erkennen, dass diese das Leben bedeutet. Es scheint paradox, aber heute bin ich sehr glücklich darüber, dass ich so eine große Existenzangst erleben durfte und ich das Bewusstsein und den Mut bekam, noch einen Schritt weiterzugehen und alles fallen zu lassen.

Oft gibt es gerade in Abenteuerfilmen eine Szene, wo irgendwann der Held dem größten Ungeheuer gegenübertritt und bereit ist, für seine Sache, also seine inneren Impulse, zu sterben. Es ist sozusagen sein größtes Ungeheuer.

Wir klammern uns alle an unsere eigene Projektion des Lebens. Dabei erkennen und erfahren wir nicht, was das wahre Leben ist. Wir handeln aufgrund der Angst vor dem Tod. Das ist die Grundwurzel, die uns bestimmt.

Mich hat die folgende Frage und gedankliche Ausgangssituation zu einem Perspektivwechsel bewegt: Was ist, wenn wir alle hier nur auf der Erde sind, um uns bewusst zu machen, dass wir keine Form sind, und wenn wir dies erkannt haben, werden wir wieder von dieser Erde gehen. Das wars. Diese Perspektive würde alles verändern. Wir wären dann nicht mehr bestrebt, alles festzuhalten, sondern eher alles loszulassen. Wir würden uns freuen, wenn wir wieder erneut erkannt haben, dass wir keine Form oder irgendetwas anderes Beschränktes sind.

„Zu sterben“ bedeutet ja nur, dass wir unsere Form verlassen. Und wir würden uns dann auf das Sterben genauso freuen wie auf das Leben hier. Es gäbe keinen Unterschied mehr. Alles ist die pure und bedingungslose Freude.

Und damit meine ich wieder nicht das intellektuelle Verstehen, sondern das ganzheitliche Wahrnehmen dieser Erkenntnis.

Unsere Existenz ist unabhängig von Leben und Tod.

Ich leide unter Geldmangel. Egal, was ich auch alles tue, ich habe immer nur wenig Geld. Wie bekomme ich Zugang zu Geld?

Geldmangel war für mich die größte Möglichkeit zu erkennen, dass ich die ganze Zeit immer um Geld oder darum, für mich zu sorgen, gekämpft hatte. Der Geldmangel spiegelte mir meinen eigenen inneren Mangel zurück. Ich dachte, dass ich einen Mangel an Geld hätte und ich für Geld immer etwas tun müsste, weil ich es bedingungslos nicht verdient hätte.

Rückblickend wurde mir dann bewusst, dass ich immer dann am meisten Geld bekommen hatte, wenn ich am wenigsten dafür getan hatte. Und umgekehrt. Je mehr ich tat, desto weniger bekam ich. Als Student habe ich auf Tankstellen und Nachtschichten in Industrieunternehmen gearbeitet, damit ich mir mein Studium finanzieren konnte. Der Verdienst war miserabel, im Vergleich dazu, was ich später als Berater und Mentor verdient habe. Ich habe mal an zwei Tagen fast 25.000 € bekommen, ohne aus meiner Sicht wirklich etwas getan zu haben. Ich war einfach nur da und habe dem Unternehmen sogar gesagt, dass es eigentlich nichts mehr zu tun gebe und alles geklärt sei. Doch sie wollten mich noch mal bei sich haben. Ich musste sogar nach einem Tag abrechen, weil ich nicht mehr konnte, und dennoch haben sie mir das ganze Geld überwiesen. Es war nur ein Anlass dafür, dass ich das Geld bekomme. Ich konnte nicht mehr, weil ich meinen inneren Konflikt nicht aushielt, darüber, dass ich fürs „Nichtstun“ so viel Geld bekommen sollte. Und heute sehe ich sogar auch, dass mein Sein genau diese 25.000 € wert war und dass dies

auch dafür gut war, dass ich ein Jahr lang danach keinen einzigen Cent mehr verdient habe, ganz egal, was ich auch machte.

Ich durfte sehr schmerzlich lernen, dass mein Bezug zu Geld völlig verkehrt war. Nach diesem großen Geldsegen und meinem Zusammenbruch folgten nur noch Rechnungen über Rechnungen, die ich bezahlen durfte. Immer mehr floss „mein“ Geld weg und ich konnte nichts dagegen tun. Gleichzeitig hatte ich auch keine Kraft mehr irgendetwas zu tun, geschweige denn dass ich gewusst hätte, was ich tun könnte, damit Geld reinkäme. Ich musste sozusagen meinen Kampf ums Geld und ums Überleben aufgeben und an das Wesentliche übergeben. Und das war zugleich der Schlüssel zur Er-Lösung!

Ich habe erkannt und habe lernen dürfen: Es wird immer genug Geld für die Dinge da sein, die gerade für mich richtig sind. Und es ist vollkommen egal, woher das Geld stammt. Es gibt auch überhaupt nichts zu verdienen. Und ob ich das Geld bekomme oder nicht, hat rein gar nichts mit dem Umfang oder der Art und Weise meiner Leistung oder meines Handelns zu tun. Sobald ich ganz tief in mir erkannte, dass ich dem Mangelbewusstsein meines EGOs aufgesessen war, dass ich immer für Geld irgendetwas tun müsse, löste sich das ganze Thema auf. Es öffnete sich der Raum, in dem das Geld endlich wieder fließen konnte.

In unserer Welt ist immer noch der Glaube stark verbreitet, dass wer hart arbeitet auch viel Geld bekommt. Das mag teilweise auch so sein und teilweise auch nicht. Denn der Sinn des vielen Geldes ist genau der

gleiche wie der des wenigen Geldes: Wir dürfen lernen, was Geld bedeutet und was nicht und was der eigentliche Sinn des Lebens und des Geldes ist. Reiche Menschen werden irgendwann erkennen, dass auch das ganze Geld sie weder glücklich noch voller Liebe macht, und genauso ergeht es auch den Armen. Der Vorteil der Armen kann jedoch sein, dass sie sich schneller dem Wesentlichen ergeben, weil sie keine andere Möglichkeit mehr zur Verfügung haben, sich abzulenken oder vorm Wesentlichen davonzulaufen.

Geld ist und bleibt immer nur das Mittel zum Zweck und kann nie der Zweck selber sein. Wenn wir uns also dem für uns richtigen Zweck widmen (innere Impulse), dann werden wir auch die ausreichenden Mittel zur Verfügung gestellt bekommen.

Ich erlebe auch immer wieder, dass Menschen zu mir kommen und meinen, dass Geld nicht wichtig für sie wäre und es auf ganz andere Dinge ankäme. Dem ist im Grunde genommen auch so, doch tief im Inneren lehnen sie Geld nicht ab. Sie haben nur ihren Blick davon abgewendet. Doch dies ist erneut ein Verdrängungsmechanismus.

In vollem Vertrauen und Verbundenheit ist immer für mich gesorgt, so lange und in der Art und Weise, wie es für mich richtig ist. Ich bin hier, damit ich auf meine inneren Impulse höre und ihnen folge. Und so lange ich dies tue, ist der Sinn meines Daseins hier auf der Erde erfüllt und so wird mich auch die Fülle des Geldes umgeben.

Aber das würde ja bedeuten, dass unser ganzes System und unsere Bildung und Erziehung auf dem EGO und dem Mangelgedanken basiert?

Ja, dem ist größtenteils so. Und was wäre so schlimm daran? Wenn es keiner wollen würde, dann wäre es auch nicht so verbreitet. Jeder könnte jetzt aussteigen, aber irgendwelche Gründe scheint es dafür zu geben, dass dem nicht so ist. Wenn wir alle mit einem erweiterten Bewusstsein ausgestattet wären, dann gäbe es diese Art von System nicht mehr. Es ist für mich wieder nur ein Spiegelbild des aktuellen Bewusstseins.

Wenn wir alle von dem Wesentlichen getragen werden, warum sterben dann noch so viele Menschen an Hunger oder Durst?

Diese Frage ist häufig mit dem vom EGO belegten Bild des Sterbens verbunden. Wenn der Körper stirbt, ist das Leben zu Ende. Aus Sicht des EGOs stimmt das auch. Aus der ganzheitlichen und wesentlichen Sicht bedeutet das lediglich, dass der Körper mit Charakteristik und Persönlichkeit nicht mehr zur Verfügung steht und es nun an der Zeit ist für andere Dinge.

Sterben und geboren werden geschieht auf dieser Welt viele Millionen Mal täglich und ist ganz normal. Permanent kommt und geht etwas aus und in diese Welt. Es ist die Voraussetzung für Verwandlung. Nur sind wir häufig mit unserem EGO verbunden und dieses definiert sich durch die Form und dadurch bewerten wir den Tod als das Ende des Lebens, negativ, belastend, traurig und entsetzlich. Oft höre ich: „Das Böse kann nicht der Wille des Göttlichen sein.“ Dabei übernehmen sie die Bewertung des EGOs, dass „der Tod“ etwas Böses und Absolutes ist, und schieben diese Bewertung dann dem Wesentlichen zu.

Ich kenne die Aufgabe und die Mission der Menschen hier auf der Erde nicht und maße mir auch nicht an, über ihre Lebenslänge hier auf der Erde zu bestimmen. Geschweige denn über die Art, wie sie ihre Zeit hier auf der Erde beenden möchten.

Um es noch mal zu verdeutlichen: Wenn wir mit dem Wesentlichen verbunden sind, sehen wir das Sterben auf dieser Erde als etwas ganz Normales und Unwesentliches an. Wir sehen einfach, dass sich alles wieder in die ursprüngliche Energieform verwandelt, dahin, wo es eh schon hergekommen ist.

Das, was den Tod so dramatisch macht, ist alleine die Sicht des EGOs, das gerne festhalten möchte und den Verlust des Körpers als sein Ende ansieht – und dem ist auch so. Somit ist die Sichtweise des EGOs sehr verständlich und nachvollziehbar!

Warum gibt es Kriege?

Mit der Frage nach dem Warum wird wiederum eine Antwort vom Verstand erfragt.

Was mir auffällt, ist, dass nach Kriegen oft eine Zeit des Friedens herrscht. Es wirkt manchmal so, als ob sich der ganze Druck entlädt. Und damit sind wir aus meiner Sicht bei der Ursache. Kriege und Kämpfe entstehen durch das EGO. Wenn wir all unsere Anteile zur Einheit führen und uns dem Wesentlichen widmen, dann gibt es gar keine Anlässe mehr, Krieg zu führen.

Kriege sind für mich also wiederum ein Spiegel dafür, dass unsere Welt noch stark im Kämpfen und im Unwesentlichen unterwegs ist. Das ist weder gut noch schlecht. Es scheint jedenfalls so und scheint aktuell auch richtig und angemessen zu sein. Denn sonst wäre es ja anders...

Das heißt, wenn wir alle das Bewusstsein eines Erwachten/Erleuchteten hätten, dann gäbe es keine Kriege mehr?

Ja, genauso ist es. Der Weg zu einem gesteigerten Bewusstsein ist auch der Weg zur Liebe und zum Frieden.

Und warum müssen dann so viele Menschen noch um ihr Überleben kämpfen?

Weil Du Dich dafür entschieden hast. Wenn das Leben für Dich kämpfen bedeutet, dann ist es ein Spiegel Deines Selbstbildes. Du kämpfst gegen das, was aktuell ist, und gegen den Fluss des Lebens. Und wir dürfen so lange kämpfen, bis wir uns völlig verausgabt haben und nicht mehr können. Wir sind irgendwann sozusagen zum Loslassen und Aufgeben gezwungen und sind dann bereit, uns dem Fluss des Lebens zu übergeben. Bis dahin klammern wir uns sozusagen an die Form.

Das Leben ist Mittel zum Zweck und nicht der Zweck selbst. Wir sind hier auf der Erde, um uns mit dem Wesentlichen zu verbinden und anschließend unseren inneren Impulsen zu folgen. Nur deswegen sind wir hier. Und nicht, um zu (über-)leben.

Wenn wir jetzt aber das Leben zum Zweck machen, dann müssen wir dafür kämpfen, weil wir nicht erkennen, dass es uns geschenkt wurde, damit wir hier Dinge und Aufgaben oder was auch immer unser Grund für das Dasein hier auf der Erde ist, erledigen können. Das Leben macht es uns deshalb schwer und anstrengend, damit wir dies irgendwann mal erkennen und davon ablassen und unser Bewusstsein erweitern. Diejenigen, die dies nicht zulassen, dürfen weiterhin für alles und auch um ihr Leben kämpfen.

Das Gleiche gilt dann meistens auch für das Geld. Auch dafür werden sie kämpfen müssen, weil sie noch nicht erkannt haben, dass es auch nur Mittel zum Zweck ist und nicht der Zweck selbst.

Es gilt also zu erkennen, dass wir nicht mehr zu kämpfen brauchen, wenn wir unseren inneren Impulsen folgen. Und wenn Kampf in unser Leben eintritt, ist dies ein Zeichen dafür, dass wir von unserem Weg abgekommen sind.

Wenn es nichts bedarf, warum braucht es dann Dich als Mentor/Meister?

Es bedarf sehr wohl etwas! Und zwar alles, was es gibt, das braucht es auch. Nur wird der wahre Sinn dahinter oft nicht erkannt und genauso lange bleibt es auch in unserem Leben und kehrt wieder und wieder zurück, bis der wahre Sinn erkannt worden ist. Und ich kenne keinen anderen Sinn als zum Wesentlichen zurückzukehren.

Und ja, das ist scheinbar ein Paradoxon! Man sucht mich auf als Mentor oder Lehrer, um irgendwann zu erkennen, dass man mich nicht mehr braucht. Und genau dafür war es gut, für die Erkenntnis und dieses neue Bewusstsein, welches sich nicht im Verstand festgesetzt hat – „Ja, ich habe es verstanden.“ -, sondern von ganz tief aus dem Innern kommt. Man weiß es sozusagen unerschütterlich, dass dem so ist.

Ein anderes Beispiel wäre der berühmte Geldmangel. Der Geldmangel ist allein dazu da zu erkennen, dass man den Kampf ums Überleben und gegen den Geldmangel aufgeben kann. Doch was machen die meisten, sie kämpfen noch härter und noch härter, um das Geld zu bekommen, und es wird immer schwieriger und aussichtsloser. Bis sie irgendwann aufgeben und dann kann das Wunder geschehen.

Gibt es eine Hierarchie zwischen dem Mentee und dem Mentor?

Es kommt immer mal wieder vor, dass Mentees dies so empfinden, ja. Doch dieses Hierarchiegefühl kann nur vom EGO stammen. Und dann ist dieses Gefühl auch wiederum gut, damit es uns bewusst werden kann, und wir nehmen dieses Thema mit in unser Mentoring auf.

Es hat häufig mit dem eigenen Selbstgefühl und der Abhängigkeit der jeweiligen Person von anderen zu tun. Und diese Verbindung schauen wir uns an. Denn immer, wenn dieses Gefühl einer Hierarchie im Mentoring auftritt, so ist dieser Charakterzug, der die Welt in „höher“ und „niedriger“ einteilt, auch im normalen Leben präsent. Es hat dann häufig damit etwas zu tun, dass wir die Wertigkeit eines Menschen von Wissen oder was auch immer abhängig gemacht haben. Oder wir fühlen uns ungleich behandelt und sind enttäuscht, weil unsere Erwartungen nicht erfüllt worden sind. Oft ist es die Erwartung, dass ich der immer offene und verständnisvolle Retter bin...

Natürlich kann es auch sein, dass mein EGO noch spricht, und dann bin ich sehr dankbar für den Hinweis, damit ich bei mir selbst auch noch mal nachschauen kann.

Dies ist wieder ein Beispiel, dass alles, was in unserem Mentoring geschieht, zu einem erweiterten Bewusstsein beiträgt.

Wie kann ich glücklich werden?

Indem Du aufhörst glücklich werden zu wollen. Du kannst dafür einfach nichts tun. Es ist scheinbar ein Paradoxon. Alle, die ich kennen gelernt habe - und so war es auch bei mir -, sind deshalb glücklich, weil sie es nicht mehr als Ziel haben, glücklich zu sein. Sie haben es allesamt losgelassen und erkannt, dass sie dafür nichts tun können, außer es los- und freizulassen. Und auch das Loslassen konnten sie gar nicht selbst entscheiden. Es passierte einfach.

Bei mir war es so, dass es mich irgendwann einfach nicht mehr interessiert hat, glücklich zu sein. Es war und ist nicht mehr mein Lebensziel. Und sogar dafür konnte ich nichts Wirkliches tun. Es geschah einfach über einen gewissen Zeitraum, nachdem ich mich auf die Suche nach Lösungen und Wegen zum Glückhsein gemacht hatte und ziemlich viele Dinge ausprobiert habe, von ganz vielen Aktivitäten, wie Unternehmen aufbauen, in bestimmten Kreisen zu verkehren oder auch in tollen Städten zu leben, bis hin zu gar nichts mehr tun und sich dem Nichtstun zu widmen. Aber auch aktives Nichtstun ist wieder ein Tun und das Einzige was passiert ist, dass Du im Kreis gehst. Vielleicht baust Du Dir neue Ebenen, dass Du denkst: „Jetzt bin ich aber einen Schritt weiter gekommen...“, dabei ist es lediglich wieder nur eine konstruierte Ebene.

Und irgendwann wurde mir bewusst, dass ich gar nicht mehr glücklich sein wollte. Der Wunsch war einfach weg. Und auch heute halte ich nicht daran fest, was auch gar nicht möglich ist.

Die pure und reine Freude und damit auch das Glücklichein tauchen einfach auf und ich kann diese bedingungslos wahrnehmen. Sie haften weder an Dingen noch an Tätigkeiten oder Lebenssituationen. Sie sind rein und unabhängig, wie meine wahre Existenz.

Was auch sinnvoll ist, sich mal dem ganzen Unglücklichsein zu widmen. Was macht mich denn so unglücklich, dass ich das wahre Glück nicht sehen kann? Und was ist es, dass ich daran noch immer festhalte und es in meinem Leben haben möchte?

Was kann ich tun, damit sich mein Leben endlich zum Guten wendet?

Ich meine, dass Du als Erstes damit aufhören könntest, das aktuelle Leben als schlecht zu beurteilen und somit dem Mangelgedanken zu entgehen. Öffne Dich mit allen Sinnen Deiner aktuellen Lebenssituation und geh mal mit ihr in den Dialog und schau mal, was es Dir zu sagen hat. Sammle einfach nur mal, ohne die Antworten zu bewerten. Das ist nicht so ganz einfach und bedarf bestimmt auch ein bisschen Übung. Bei mir läuft das heute schon ganz automatisch ab und ich habe einen riesen Gefallen daran gefunden, da es immer etwas für mich zum Lernen und Erkennen gibt.

Als Zweites ist das Streben nach dem Guten aus meiner Sicht auch nicht zielführend, da es weiterhin auf der Trennung zwischen Gut und Böse beruht.

Auch hier führt der Weg über das Wesentliche und über die Einheit. Aus dieser Einheit kommen dann von ganz allein die Impulse, was zu tun ist und was auch nicht. Und ich habe etwas dann nicht mehr gemacht, damit mein Leben besser wird, sondern ich habe diese Impulse bedingungslos ausgeführt. Es war mir eigentlich egal, was danach oder damit passiert. Ich habe es einfach getan, weil mir danach war und es sich für mich richtig anfühlte.

Die Erfüllung der Erwartungen anderer Menschen. Wie kann ich mich davon lösen?

Das ist wohl eines der am häufigsten auftauchenden Themen. Und das ist auch oft das, was wir als Verbindung zu Menschen wahrnehmen und dann irgendwann sagen, dass wir keine Lust mehr auf Menschen haben. So war es bei mir auch. Bis ich das erkannt hatte und es sich dann vor allem verwandelt hatte, das war sehr intensiv und auch immer wiederkehrend.

Die Erwartungen entstammen allesamt aus dem kreierte Selbstbild des EGOs. Es muss so und so sein, damit ich beispielsweise zufrieden oder glücklich oder was auch immer bin. Und diese Erwartungen projizieren und verbinden wir mit allem. Nicht nur mit Menschen, sondern mit unserem Umfeld, mit unserem Einkommen, Wohnung, Aktivitäten, Erlebnisse - einfach mit allem. Aus diesem Grund ist auch unser Handelssystem so verbreitet. Geld regiert die Welt, höre ich oft. Und das ist so, weil wir mit Geld Erwartungen verknüpfen, die wir uns dadurch erfüllen können.

Um sich also von den Erwartungen anderer lösen zu können, bedarf es erst mal zu entdecken, welche eigenen Erwartungen wir haben. Wenn wir zum Beispiel die Erwartung haben, dass wir die Erwartungen anderer erfüllen müssen, dann resultiert daraus eine Abhängigkeit und der Druck, dies auch zu tun. Wir haben gerade häufig diese Erwartung, weil wir uns „von außen“ Liebe und Anerkennung wünschen, da wir sie in uns selbst

noch nicht gefunden haben, oder weil wir glauben, dass wir die Erwartungen anderer erfüllen müssen, um zu überleben. Und diese entstammen erneut aus dem Mangelbewusstsein unseres EGOs.

Wir fürchten uns davor, dass wir andere Menschen und auch uns selbst enttäuschen könnten. Dabei ist die Ent-Täuschung lediglich die Auflösung der Illusion, die vorher als die Wahrheit angesehen wurde. Somit können auch Ent-Täuschungen wiederum sehr hilfreich sein und Du kannst vielleicht die negative Etikette des EGOs Schritt für Schritt ablegen.

Meine Erwartungen an mich selbst waren zum Beispiel: Immer gelassen und souverän in jeder Situation zu sein; die Erwartungen anderer zu erfüllen; etwas zu tun, damit ich geliebt werde und überleben kann; eine Antwort auf alles zu haben; in völliger Klarheit zu leben; ein Vorbild zu sein; die Welt zu verbessern und eine große Wirkung zu haben; liebe- und verständnisvoll zu sein; mich gut zu fühlen; immer bereit zu sein; Teil einer Gruppe zu sein; Dinge zu schaffen, die andere auch schaffen; immer etwas zu tun; für alle Menschen da zu sein; immer Energie zu haben; nur noch schöne Kontakte und Verbindungen zu Menschen zu haben; Menschen glücklich und beseelt zu machen; nur ernsthafte und gewillte Menschen als Schüler zu haben; gemachten Verpflichtungen auch nachzukommen; gute Leistung für mein Geld zu bekommen; mit viel Aufwand auch viel zu erreichen; dieses Buch für alle so verständlich und hilfreich wie möglich zu schreiben usw.

Ich habe sogar meine ganze Existenz an die Erfüllung der Erwartungen anderer gehaftet. Ich habe versucht, die Erwartungen anderer zu erfüllen, damit diese mir Geld zahlen, damit ich überleben kann. Und wenn ich so in die Welt schaue, bin ich nicht der Einzige, der so eine Denke hatte.

Mit dem Bewusstsein und dem Grundvertrauen, dass ich hier auf der Welt gewollt bin, mit meinen ganzen Eigenschaften und Fähigkeiten und eben so, wie ich bin, fiel dieses Konstrukt in sich zusammen. Ich folge nur noch meinen Impulsen und das wars. Und wenn meine Zeit hier in dieser Form zu Ende ist, dann wechsele ich halt die Form.

Vielleicht entdeckst Du das Eine oder Andere auch bei Dir. Und ich bin mir ziemlich sicher, dass auch bei mir noch irgendwo versteckte Erwartungen am Werk sind.

Ich weiß, dass mir mein Umfeld nicht guttut, und dennoch komme ich nicht davon los. Was kann ich tun?

Wir suchen uns unser Umfeld bewusst aus, bzw. ziehen es automatisch an. Es wirkt das Resonanzprinzip und wir erleben den Spiegel unseres eigenen Bewusstseinszustands.

Es gibt also Aspekte in Dir, die genau dieses Umfeld lieben und sich mit diesem umgeben möchten. Bisher war es auch ohne Ausnahme so, dass wir genau die Dinge, die wir in unserem Umfeld ablehnen, in uns selbst noch heilen und zur Einheit führen dürfen. Das Umfeld spiegelt erneut das innere Wesen wider. Wir halten sozusagen noch an Dingen fest, die wir fließen lassen dürfen.

Wenn wir zum Beispiel mit einem Partner zusammen sind, der uns vermeintlich permanent ausnutzt und sehr rau und hart zu uns ist, dann sind wir dies in Wahrheit zu uns selbst. Er oder sie spiegeln uns dies einfach wider. Was auch fast immer dabei mit schwingt, ist, dass wir für Liebe, Anerkennung noch in den Handel treten und uns noch nicht bewusst ist, dass diese bedingungslos sind. Genauso wie unser Umfeld ist, so sind wir auch!

Wenn diese Aspekte erkannt und anschließend geheilt sind, dann wird sich das Umfeld auch ganz automatisch verändern. Der Partner kann beispielsweise nichts mehr mit uns anfangen und geht, oder er verändert sich, oder neue Dinge treten einfach in unser Leben.

Das Einzige, was wir dafür tun können, ist, sich unseres Selbst, unserer eigenen Getrenntheit und unserer Anhaftungen bewusst zu werden und diese zu heilen. Alles andere wird sich automatisch fügen und wir werden die entsprechenden Dinge anziehen.

Wandeln wir uns, so wird sich auch unser Umfeld mitwandeln. Wir sind eins und unser Umfeld wird immer nur ein Spiegel unseres eigenen Bewusstseinszustands sein.

Ich weiß, dass ich zerrissen bin, und ich fühle mich auch so, aber wie kriege ich mich denn jetzt wieder zusammen?

Die Einheit kann nur über das Wesentliche erfahren werden. Nur so kann sich das EGO immer mehr auflösen und die Verbundenheit und das Einheitliche kommen mehr und mehr zum Vorschein.

Anders gesagt, Du bist bereits völlig verbunden und eine Einheit, nur ist Dir dies nicht bewusst. Dein EGO hat das Sagen und somit wird es Dir immer eine Welt der Trennung und der Zerrissenheit zeigen und vorspielen und diese wirst Du dann auch fühlen und auch die Welt wird Dir dies zurückspiegeln. Denn sie spiegelt Dich zurück.

Das ist auch ein wichtiger und häufiger Punkt. Viele kommen zu mir und sagen: „Ich würde die Welt und das Leben ja gerne lieben und mich verbunden fühlen, aber so wie sich mir das Leben zeigt, ist das schlichtweg nicht möglich. Alles kämpft gegen mich, ich habe kein Geld und ich werde betrogen, belogen, verletzt und alles ist anstrengend.“ usw. Dabei sehen sie nicht, dass das Leben nur sie selbst wiederspiegelt. Und dann gehen sie häufig in die Abwehr und sagen: „Ne, so bin ich nicht!“ Doch das ist der beste und direkteste Hinweis für die Dinge, die sie bei sich selbst ablehnen und somit für Trennung sorgen.

Natürlich ist das sehr unangenehm zu akzeptieren, dass wir alle diese Anteile in uns haben: Wir sind wütend, böse, gewalttätig, ungerecht,

hassend und noch vieles mehr. So wollen wir nicht sein. Wir kämpfen sozusagen gegen sie und das spiegelt uns das Leben wider.

Doch nur wenn wir diese Anteile in uns bedingungslos annehmen und akzeptieren, werden sie sich von selbst verwandeln und in der Einheit auflösen. Wenn wir weiterhin Widerstand gegen sie leisten, werden sie größer und stärker und formieren sich immer mehr. Das Leben wird uns dies sehr deutlich und immer wieder zeigen.

Und irgendwann werden wir den Kampf aufgeben und uns für die Verbundenheit und die Liebe öffnen.

Ich weiß nicht mehr, was richtig oder falsch ist. Wie bekomme ich da eine Orientierung?

Dieses Gefühl oder dieser Eindruck entsteht meistens in Zeiten des Umbruchs. Wenn das alte Wissen nicht mehr gilt, aber auch noch kein neues Wissen erkennbar ist.

Diese Leere oder auch Orientierungslosigkeit ist eine wunderbare Voraussetzung, um Zugang zum Wesentlichen zu erhalten und zu vergrößern. Der Verstand, oder das EGO, ist lahm gelegt und hat keine Lösung mehr. Dies kann bedeuten, dass wir bereit sind, andere Wege zu gehen und uns zu öffnen.

In diesen Phasen tat mir immer eine innere Einkehr gut und der Rückzug von äußeren Reizen. Wie mir heute auch verständlich ist, war dies so, weil ich vermeiden wollte, dass sich in diese Leere wieder fremdes Wissen einnisten kann, was dann wiederum irgendwann an die Grenzen stößt. Diesen Kreislauf wollte ich nach mehreren Lernphasen einfach unterbrechen.

Was auch für Gelassenheit sorgte, war die Akzeptanz, dass ich gerade keine Orientierung hatte. Ich konnte nichts für oder gegen eine Orientierung tun. Und mehr und mehr war dies für mich völlig in Ordnung.

Irgendwann kamen dann auch die inneren Impulse immer deutlicher und klarer und ich erkannte, was mir wirklich guttut und wonach mir gerade ist. Diese inneren Impulse sind die wahre Orientierung und wenn ich

diese nicht wahrnehmen konnte, dann wollte ich sie nicht hören oder ich habe diese einfach nicht geglaubt, weil sie noch nicht in mein Weltbild passten. Aber sie waren immer da.

Mit Gelassenheit und Geduld wird sich alles zum Richtigen wandeln und zum richtigen Zeitpunkt wird sich auch das Richtige zeigen.

Es wird so sein, dass Du keine Alternative mehr spüren wirst, als Deinem eigenen Weg zu folgen, egal in welcher Situation Du Dich gerade befindest. Und dann erfährst Du, welch ein Glück und ein Segen diese Alternativlosigkeit für Dein Leben ist.

Auch ich wurde sozusagen zu meinem eigenen Weg und meinen Impulsen gezwungen. Das klingt aus heutiger Sicht ziemlich verrückt, dass ich so weit weg von mir war, dass ich diesen Zwang brauchte.

Mein Leben besteht ausschließlich aus Problemen und nie kommt eine Lösung. Was soll das?

Ja, das kenne ich zu gut. In Wahrheit kommen mit den Problemen auch immer gleich die passenden Lösungen mit. Denn Problem und Lösung sind eins. Das scheint jetzt für viele vielleicht erst mal unmöglich und sehr verwirrend, was ich sehr gut nachvollziehen kann, denn so erging es mir auch, als ich das zum ersten Mal hörte.

Wenn wir ein Problem wahrnehmen, dann wird dies ausschließlich vom EGO wahrgenommen und dieses konzentriert sich ausschließlich auf das Problem, um sich dadurch selbst einen Grund zur Existenz zu geben. Wenn es keine Probleme gäbe, wäre das EGO überflüssig, also schafft es sich Probleme.

Gleichzeitig haben wir es auf die Geschenke abgesehen, die Probleme mit sich bringen. Ich beispielsweise fand es total spannend, in meinem Problem Geldmangel zu leben und mich dadurch voll und ganz dem Leben übergeben zu müssen, auch wenn ich oberflächlich natürlich nicht an Geldmangel und Existenzängsten leiden wollte. So war Geldmangel ein Teil meiner Identität und meines Alltags geworden, den ich aufgrund der Dramatik auch nicht loslassen wollte.

Aus Sicht des Wesentlichen gibt es überhaupt keine Probleme. Es erkennt, dass es diese Probleme im Sinne des EGOs gibt, und das wars. Es durchschaut sozusagen die Illusion und nimmt sie einfach nur wahr.

Und da sind wir auch bei der Lösung angekommen. Mit jedem Problem, welches das EGO hervorruft, zeigt es sich und möchte erlöst werden. Also jedes Mal, wenn wieder ein Problem in Deinem Leben auftaucht, schau mal, was da gesehen werden möchte und mit welchem Unwesentlichen Du gerade verbunden bist. Nur dafür ist das Problem da.

Zusammengefasst lässt es sich vielleicht so beschreiben: Probleme entstehen ausschließlich durch unsere Sichtweise. Wir lehnen gewisse Dinge ab und halten sie für falsch oder problematisch und bauen dagegen Widerstand auf etc. Damit wir diesen „problematischen“ Zustand nicht mehr ertragen müssen, suchen wir nach Lösungen. Das bedeutet also, erst schaffen wir unsere Probleme durch die Sichtweise des EGOs, dass etwas nicht stimmt, und dann suchen wir dafür die Lösungen. Wenn wir die aktuelle Situation annehmen, so wie sie ist, gibt es auch keine Probleme und wir brauchen nicht nach Lösungen zu suchen.

Irgendwie erhalte ich vom Wesentlichen oder vom Universum keine Antworten... Wie lange darf ich denn noch warten und mich in Geduld üben?

Ich würde sagen, so lange bis Du aufhörst, auf Antworten oder Veränderungen zu warten. Du bist nicht im Hier und Jetzt.

Diese Art von Warten und sich in Geduld üben ist eigentlich ein Hoffen auf Besserung oder auf Antworten, welche daraus entsteht, dass Du die gegenwärtige Situation negativ bewertest und ablehnst. Das steht nicht im Einklang mit dem Annehmen des Hier und Jetzt. Du empfindest die Leere nicht als etwas Wundervolles, sondern als Mittel zum Zweck und eher als Ballast und als etwas, das es auszuhalten gilt. Das hat wenig mit einer wahrhaftigen Annahme von allem, was ist, zu tun, sondern entspringt eher wieder dem Mangelgedanken des EGOs. Es sagt, dass eine Leere nicht gut sein kann. Ein Loch kann einfach nicht gut sein. Es muss gefüllt werden.

Und vielleicht kennst Du das auch, wenn wir den Blick von dem Suchen und Warten und Hoffen abwenden und überhaupt nicht damit rechnen, dann finden die Dinge zu uns, auf die wir gewartet haben. Und oft in anderer Art und Weise und noch viel schöner und großartiger, als wir es uns je zu träumen gewagt hätten.

Durch Deine Bereitschaft zum Suchen hast Du Dich geöffnet und jetzt lass die Dinge geschehen und lass los. Also auch das Warten und Hoffen auf

Besserung loslassen und sich wieder auf das Hier und Jetzt und auf diesen Moment zurückbesinnen. Ja genau jetzt, während Du diese Worte liest, scheint es ja soweit in Ordnung zu sein, dass Du die Muße hast, diese Zeilen zu lesen. Alle anderen Szenarien sind wieder vom Verstand und dem EGO inszeniert.

Sich leer zu machen, bedeutet auch, sich von Fragen und Antworten leer zu machen!

Wie kann ich das finden, was ich suche?

In dem Du aufhörst zu suchen. Es ist wieder so ein Paradoxon, welches ich schmerzlich lernen durfte. Je mehr ich suchte, desto weniger fand ich. Viel mehr noch, ich bekam sogar das, was ich nicht wollte.

Ich durfte lernen, dass bereits alles da ist, was für mich am sinnvollsten und richtig ist. Wenn ich es nicht erkennen konnte, bin ich zu jemandem gegangen, der mich gut spiegeln konnte, oder in die Stille oder Natur gegangen um zu schauen, was da so kommt.

Mit dem Suchen und Finden geht die Illusion einher, dass wir etwas besitzen könnten, und dass jetzt noch nicht alles da ist, was wir brauchen. Wir wollen etwas finden, damit wir es haben, und uns dann daran festhalten können. Doch auch dies ist der Charakter des EGOs, welches aufgrund seines „Mangelbewusstseins“ Dinge sichern und behalten möchte.

Hier mal eine Liste, die ich mir selbst mal erstellt hatte, um mir bewusst zu machen, wonach ich überhaupt alles gesucht habe. Vielleicht findest Du ja das ein oder andere wieder... (Achtung lang!)

Energie, Gesundheit, Liebe, Glücklichein, Rettung, Anerkennung, Wertschätzung, Zufriedenheit, Geselligkeit, Freude, Werte, Meinungen, Gleichgesinnte, Ruhe, Ängste, Sorgen, Ideen, Geld, Wohnung/Zuhause, Essen, Trinken, Unterhaltung, Inhalte, Sinn, Gefühle, Lösungen, Stärke, Ziele, Träume, Wissen, Harmonie, Wünsche, Verständnis, Hilfe, Gemüt-

lichkeit, Wohlfühlen, Veränderung, Entspannung, Sex, Berührung, Fähigkeiten, Partnerschaft, Spaß, Freunde, Bereitschaft, Freiheit, Sinnlichkeit, Zärtlichkeit, Nähe, Leichtigkeit, Zeit, Verbundenheit, Heilung, Recht bekommen, Antworten, Beschäftigung, Besserung etc.

Und, hast Du Dich bei dem ein oder anderen als Suchenden enttarnt?

Sich dem Suchen und sich damit dem Getrenntsein bewusst zu werden, ist der erste Schritt auf dem Weg zur Einheit. Also, mindestens ein Schritt ist schon mal getan...

Wo zeigt sich denn am deutlichsten, dass die Welt am Suchen ist?

Viele Menschen - und auch ich bin noch hin und wieder so unterwegs - sind auf der Suche nach Antworten, und so ist ja auch das Buch aufgebaut. Sie haben eine Fülle von Fragen im Gepäck, nach deren Antworten sie suchen. Es entstammt dem Gefühl des Mangels, noch nicht genug zu wissen – EGO.

Sämtliche Experten und Berater, Ratgeber und vieles mehr auf dieser Welt wären nahezu überflüssig, wenn wir nicht mehr auf der Suche nach Antworten wären. Und weil Antworten meist unser Wesentliches nicht erreichen bzw. befriedigen, sind wir meistens mit der Antwort nicht zufrieden und sind sauer auf den Berater oder Kurs oder was auch immer. Dabei ist uns nicht bewusst, dass wir so nie die wesentlichen Antworten finden werden. Und da es aber so viele Berater, Seminare etc. hier auf der Erde gibt, ist dies ein schönes Bild für das Spiel, welches wir hier auf der Welt spielen. Wahrscheinlich das am weitesten verbreitete und doch unbekannteste Spiel auf dieser Welt. Das Ende des Spiels wird erst dann erreicht sein, wenn wir nicht mehr nach Antworten suchen, sondern bei den Fragen bleiben, bis sich diese auflösen. Aber aktuell haben die meisten noch Lust und Freude an diesem Spiel, sonst würden sie es ja nicht machen. Und das ist auch völlig in Ordnung so.

Wenn Du die Fähigkeiten des Hellsehens besitzt, warum gibst Du den Menschen dann nicht die Bilder, nach denen sie vergebens suchen?

Die wesentliche Frage ist doch: Was sind diese Menschen dann mit ihren Bildern und was fangen sie mit ihnen an? Es hat sich in ihrem Bewusstsein überhaupt nichts getan. Es ist ähnlich, wenn wir Menschen, die hungrig sind, Essen geben, ohne ihnen zu zeigen, wie sie sich selbst ernähren können.

Sie stecken weiterhin in ihrem alten Bewusstsein und das Einzige, was sich geändert hat, ist, dass sie jetzt noch Bilder bekommen haben. Dies kann sie manchmal sogar noch mehr zur Verzweiflung bringen, weil sie keine Ahnung haben, was sie jetzt tun können, oder nicht dazu bereit sind, sich auf den Weg zu machen.

Sie sehen und prognostizieren sich dann eine Traumwelt, die meistens auch noch in der Zukunft liegt, und fangen nicht an, sich auf den Weg zu machen. Sie finden Gründe dafür, warum sie dies nie erreichen können, und bekommen anschließend auch die Beweise, warum dem so ist.

Was hilft es, den Wunsch oder den Traum zu erkennen, ohne sich auf den Weg zu machen? Oft kommt dann die Aussage: „Ja, aber wenn ich weiß, wohin ich laufen muss und warum ich mich auf den Weg machen soll, dann werde ich auch loslaufen.“ Das ist eine Illusion!!! Es ist erneut ein Motivationsfaktor, dem das Streben nach noch etwas Unerreichtem zugrunde liegt. Sie machen sich damit wieder abhängig von ihrer Beru-

fung und knüpfen ihre Freude an die Tätigkeit, die ihnen Sinn oder Bedeutung geben soll, dabei ist es genau andersherum. Aus der Freude ergibt sich die Tätigkeit. Es kommt allein auf das Jetzt und den nächsten Schritt an, der aus dem Jetzt resultiert!

Es geht somit wiederum nicht um die Bilder und das Ergebnis, sondern darum, sich auf den Weg zu mehr Bewusstsein zu machen und zu erfahren und zu erleben, was das bedeutet. Und ganz oft erlebe ich, dass die Leute dann gar nicht mehr die Bilder von mir wissen möchten, sondern sich mit voller Neugierde ins Leben stürzen. Was wäre ein Abenteuer, wenn jeder Abenteurer bereits das Ende kennen würde...

Ich möchte ein erfülltes Leben führen. Wie mache ich das?

Indem Du leer wirst. Es scheint erneut einer dieser Widersprüche zu sein. Um die wirkliche und tiefe Erfüllung zu erfahren, dürfen wir sozusagen erst einmal Platz schaffen und den ganzen, von der Trennung erzeugten Lärm erkennen und aussortieren. Wir entledigen uns sozusagen der scheinbaren Fülle.

Je leerer wir werden - also keine Suche mehr, keine Erwartungen mehr, keine Wertungen mehr, kein Festhalten mehr usw. -, desto mehr Platz schaffen wir für das Wesentliche. Oft ist es dann so, dass wir wieder leer werden wollen, mit der Erwartung, dann diese Erfüllung zu erlangen. Doch dies ist eine erneute Erwartung und Lärm. Es taucht dann häufig Ungeduld auf und wir werden sauer, wenn sich die Leere nicht füllt. Gerne auch noch schneller und lieber gestern als heute.

Wir machen uns bedingungslos leer und lösen einfach alles auf, was gerade kommt. Ohne Ziel, ohne Bedingungen oder irgendeine Erwartung. Das ist eine hohe und wahre Kunst. Und erst wenn Du nichts mehr suchst, brauchst etc., wird die wahrhaftige Erfüllung in Dein Leben fließen. Du bist sozusagen gleichzeitig leer und vollkommen erfüllt. Wie ich das bisher erlebt und auch von allen anderen erfahren habe, so ist auch dies ein ewiger Weg, in dem Du tiefer und tiefer gehen und leerer und leerer und gleichzeitig erfüllter wirst. Es ist also wieder ein vermeintliches Paradoxon. Der Weg der Erfüllung ist, sich zu leeren und nicht sich mit Dingen vollzustopfen.

Wie finde ich den Sinn meines Lebens?

Dies ist ähnlich wie beim generellen Suchen nach was auch immer. Durch das Suchen wirst Du nicht den Lebenssinn finden. Denn er ist bereits da, jedoch nur mit einem erweiterten Bewusstsein zu erkennen.

Ich habe immer gedacht, wenn ich meine Berufung gefunden habe, dann habe ich auch den Sinn meines Lebens gefunden. Aber das ist nur ein kleiner Teil des Sinns, warum wir hier sind. Unsere Berufung stammt nämlich aus dem Wesentlichen. Doch was machen wir, wenn wir unsere Berufung wissen und nicht mit dem Wesentlichen verbunden sind? Dann stehen wir immer noch da wie vorher und wissen nicht wirklich, wie und was zu tun ist. Der einzige Unterschied ist, dass wir jetzt zumindest unsere Berufung in den Händen halten, aber anfangen können wir damit noch nicht wirklich viel.

Und dieses Phänomen begegnet mir sehr häufig. Menschen wissen eigentlich, was sie wollen und lieben, aber sie trauen sich nicht, loszugehen und ins Handeln zu kommen. Und das liegt ganz allein daran, dass sie noch keine Verbindung zum Wesentlichen fühlen und das Bewusstsein noch nicht entsprechend ausgeweitet ist.

Wenn Menschen also zu mir kommen und ihre Berufung wissen möchten, dann gebe ich ihnen diese gerne zusammen mit dem Hinweis, dass sie nicht wirklich einen Schritt weitergekommen sind. Es ist wie einen Schlüssel in der Hand zu halten und nicht zu wissen, in welches Schloss er passt. Dann rennt man rum und probiert einzelne Schlösser aus und

merkt, dass diese nicht wirklich passen und es ziemlich hakt. Sie sind erneut im Suchen und nichts hat sich verändert.

Es geht um die Wesenszüge in Verbindung mit dem erweiterten Bewusstsein, die sich durch die Verbindung mit dem Wesentlichen wandeln. Und erst dann weiß man, welche Schlösser mit dem Berufungsschlüssel zu öffnen und welche Wege zu gehen sind.

Doch die Berufung und die Schlösser sind alle nur Zwischentappen und vermeintliche Ziele. Letztlich kommt es auf den Weg an und nicht auf die Ziele. Nur durch den Weg können wir unser Bewusstsein erweitern und Erfahrungen machen und uns selbst kennenlernen.

Und was ist dann der Sinn des Lebens?

Der Sinn jedes Lebens hier auf der Erde ist, zurück zum Wesentlichen zu gelangen und aus dem Wesentlichen heraus seinen Impulsen zu folgen.

Das bedeutet nicht, dass jeder Mensch in seinem jetzigen Leben komplett erwachen und sich komplett mit dem Wesentlichen verbinden wird, doch wird er Schritt für Schritt darauf vorbereitet.

Es kommen, seitdem die Menschen auf dieser Erde leben, immer wieder spirituelle Meister auf die Erde, die schon den ersten und eigentlichen Sinn des Lebens erfüllt haben. Sie bekommen eine weitere Aufgabe, und zwar dienen sie als Führer und Wegbegleiter. Sie helfen anderen Menschen, sich auf den Weg zum Wesentlichen zu machen, und erinnern die Menschen immer wieder daran, dass dies der Sinn des Lebens ist. Und alle, die bereit dafür sind, werden sie wahrnehmen und hören. Jeder in seiner eigenen Intensität und Art und Weise.

Es gibt auch bereits erwachte Menschen, die nicht direkt als spirituelle Meister oder Lehrer fungieren. Sie haben einfach eine andere Aufgabe mitbekommen und kriegen deshalb andere innere Impulse, wie zum Beispiel sich dem Unternehmertum zu widmen und ein erwachtes Unternehmen aufzubauen.

Was bedeutet für Dich Sein?

Sein heißt für mich ganz in diesem Moment zu sein. Mit allen Sinnen und komplett verbunden. So wie ich gerade bin, mit all den Gefühlen und manchmal auch Gedanken, die kommen. Alles darf sein.

Ich bin ganz mit dem Wesentlichen und mit allem verbunden. Ich lausche meinen inneren Impulsen und befinde mich im völligen Fluss des Lebens. Ich denke nicht nach und entweder ich tue einfach, wonach mir ist, oder manchmal liege ich auch einfach nur so da, das kann alles vorkommen und spielt auch keine wesentliche Rolle. Mein Sein sieht somit nicht immer gleich aus.

Oft interpretieren Menschen das Sein mit Handlungslosigkeit. Sie verwechseln Sein mit Warten oder Faulenzen. Das kann natürlich auch Teil des Seins sein, doch nur ein sehr kleiner Teil aus dem ganzheitlichen Umfang des Seins. Das Sein kann alles sein.

Mein Einstieg zum Sein sind oft die genannten Tore zum Wesentlichen und dann geschieht es einfach nur noch. Es ist kein Verlangen nach Kontrolle, Sicherheit oder irgendwelchen anderen Lösungen da. Dafür ist dann sozusagen gar kein Platz da, sondern man ist voll erfüllt mit dem Wesentlichen.

Natürlich ist das nicht permanent der Fall, aber dieser Zustand stellt sich bei mir immer öfter und andauernder ein. Es ist so, als ob ich gleichzeitig alles und doch auch nichts bin, also leer und erfüllt..

Aus diesem Zustand heraus kann es auch sein, dass ich Dinge, die ich vorher nicht machen wollte, auf einmal mit Liebe und Freude angehe. Jedoch in anderer Art und Weise und aus einer anderen Freude heraus.

Es ist wieder ein Beispiel dafür, dass es auf den Bewusstseinszustand und weniger auf die Dinge selbst ankommt.

Alles und nichts zu sein – was bedeutet das?

Alles, was wir hier und jetzt erkennen und wahrnehmen können, also jede Form, jeder Gedanke, jedes Gefühl etc., entstammt aus der gleichen Energie und das ist auch unser wahres Ich. Somit sind wir alles. Du bist ich und umgekehrt, wir sind alle eins.

Da man mit diesem Bewusstsein erkennt, dass es, damit es alles geben kann, auch ein Nichts braucht, so sind wir auch gleichzeitig nichts. Ich möchte das mal ein bisschen verdeutlichen. Wenn wir uns beispielsweise Atome anschauen, so gibt es dort gewisse Bausteine, wie den Kern und Elektronen und bestimmte Wechselwirkungen und wahrscheinlich auch noch vieles mehr. Doch zwischen diesen Dingen gibt es einen ganz großen Anteil an Nichts. Ohne dieses Nichts wären ihre Form und ihre Wechselwirkungen unmöglich. Immer wenn eine Form entsteht, entsteht auch automatisch das Nichts oder auch anders formuliert: Alles entstammt aus dem Nichts.

Das ist auch der Grund, warum wir uns leer, also zum Nichts, machen dürfen, damit wir die ganzheitliche Fülle erfahren können.

Und somit sind wir alle gleichzeitig alles und auch nichts.

Wenn alles nur geschieht und es niemanden gibt, der irgendetwas machen kann, besteht das Leben dann nur noch aus Warten und auf dem Sofa sitzen?

Es gibt zumindest Phasen des Nichtstuns. Denn aus dem Nichts kann die Form des Wesentlichen entstehen. Wenn Du also auf dem Sofa sitzt und wirklich nur dasitzt, also kein Fernsehen oder andere Ablenkungen, dann schaffst Du einen Raum für Neues. Die inneren Impulse kommen hoch und dann verspürst Du auch den Impuls, etwas zu tun.

Du stellst Dir also nicht mehr die Frage, was mache ich jetzt, wie kann ich mich beschäftigen, sondern Du bist einfach nur da und öffnest die Räume und lässt geschehen.

Jetzt wird es vielleicht ein bisschen verwirrend für den Verstand. Es ist so, dass diese inneren Impulse auf einmal da sind. Niemand hat sie erstellt, Dir gegeben, noch Du selbst hast sie kreierte. So weit vielleicht noch verständlich... Doch so gibt es auch niemanden, der sie ausführen und umsetzen kann. Es geschieht einfach und wird ausgeführt. Daher stammt auch der Satz: „Ich brauche nichts zu tun, es wird alles geschehen.“ Doch dies wird häufig wieder vom EGO vereinnahmt und dahin gehend interpretiert, dass man nur auf dem Sofa sitzen müsse und gar nichts mehr zu machen wäre.

Bei mir gibt es regelmäßig Phasen, wo ich auf nichts, aber auch auf gar nichts Lust habe. Noch nicht einmal mich über das Wesentliche auszutau-

schen oder mich selbst noch tiefer zu ergründen. Einfach gar nichts. Früher als Kind nannte man dies die „Null-Bock-Phase“. Und heute weiß ich dann immer, dass sich wieder ein neuer innerer Impuls melden möchte und ich ihm einfach das Nichts zur Verfügung stellen darf, damit er sich formbar machen kann.

In Bezug auf unser Erwachen ist das Einzige, was wir tun können, uns des Trennenden bewusst zu werden. Das Annehmen und das Heilen dürfen dann einfach geschehen, da haben wir wenig Handlungsspielraum. Wir können die Räume dafür schaffen und auch Räume für Neues schaffen, aber was darin geschieht und hineinfließen wird, das können wir meistens nur mit großer Aufmerksamkeit und vollem Bewusstsein verfolgen und begleiten.

Was ist für Dich Liebe?

Für mich gibt es mehrere Arten von Liebe. Zum einen, und für mich am Wesentlichsten, die bedingungslose Liebe. Sie entspringt dem Wesentlichen, manche sagen auch, dass sie das Wesentliche ist, beides ist für mich okay. Sie ist einfach da, voller Wärme und Klarheit, macht keine Unterschiede, wählt nicht, sondern ist sogleich nichts und doch alles. Dann gibt es noch die körperliche Liebe, die auch wunderschön ist und stark von Gefühlen und Emotionen begleitet wird. Sie ist voller Sinnlichkeit und Intensität und kann die ganze Bandbreite der Menschlichkeit von gewolltem Schmerz bis hin zu zärtlicher und sanfter Berührung oder auch Vermischungen dieser beinhalten. Doch Achtung...

Und jetzt kommen wir zu dem, was oft als Liebe bezeichnet wird, aber eigentlich ein Handel ist. Viele lieben Dinge oder Menschen nur, wenn sie ihren Vorstellungen oder Erwartungen oder was auch immer entsprechen. Sie stellen Bedingungen für die Liebe. Doch eine Bedingung hat aus meiner Sicht nichts mit Liebe zu tun, sondern ist eher ein Handel, der aus dem EGO und seinem Mangelbewusstsein entstammt. Wenn wir beispielsweise irgendjemanden an unserer Seite brauchen oder wir uns nach körperlicher Liebe sehnen, dann ist dies alles dem Mangelbewusstsein entsprungen, dass wir alleine nicht mit der Liebe verbunden und unvollständig wären. Und so sind wir wieder auf der Suche und können niemals das Loch der Liebe füllen, das wieder vom EGO kreiert worden ist. Das soll nicht heißen, dass wir nicht mit einem anderen Menschen gemeinsam leben und die Liebe erleben können. Doch der wesentliche

Unterschied ist, dass zwei sich selbst liebende und mit der Liebe verbundene Menschen zusammen die Liebe erfahren und sich verbinden. Bei einem Handel jedoch kommen zwei Menschen zusammen, die beide „abhängig“ vom anderen und permanent damit beschäftigt sind, ihren Mangel bei sich selbst durch den anderen aufzufüllen. Sehr anstrengend - und ich weiß sehr gut, wie sich das anfühlt...

Oft höre ich dann, man müsse sich nur anstrengen, und schließlich sei die Liebe auch keine Einbahnstraße, sondern ein Geben und Nehmen und man könne etwas für die Partnerschaft tun usw. Diese Worte und Verhaltensweisen entstammen allesamt einer Mentalität, die das Handeln als alleinigen Lösungsweg kennt, und somit dem EGO und haben rein gar nichts mit der wesentlichen und wahren bedingungslosen Liebe gemein. Diese, ich nenne sie mal „Handelsliebe“, kann sich dann natürlich auch auf den Bereich der körperlichen Liebe übertragen. Wir spüren dann sozusagen ein Verlangen nach körperlicher Nähe und brauchen förmlich diese körperliche Liebe. Die Sehnsucht nach einem anderen Körper steigt und steigt und wir sind wieder bereit für einen neuen Handel.

Alle Formen der Liebe sind vollkommen in Ordnung und sinnvoll. Mir half es aber sehr, die Unterschiede bewusst wahrzunehmen und mich für die Art der Liebe zu entscheiden, die mein Leben bestimmen und befüllen darf.

Wenn wir alle aus dem Wesentlichen bestehen und eins sind, warum machen wir dann nicht alle das Gleiche und warum sind wir nicht alle gleich?

Das liegt an der Begrenztheit der Form. Das Wesentliche ist alles und nichts. Das kann nicht in einer einzigen Form dargestellt werden. Es braucht sämtliche Vielfalt an Formen, die wir aktuell zu sehen und zu erleben bekommen.

All unsere Persönlichkeiten, Charakteristika, Eigenschaften und unsere Körperformen sind voller Unterschiedlich- und Einzigartigkeit und doch eine Einheit. Es ist der Unterschied von Einheit und Gleichheit, der sich hier zeigt. Eins zu sein bedeutet nicht gleich zu sein.

Somit erschaffen wir auch wiederum ganz unterschiedliche Formen und Dinge und fühlen uns auch von unterschiedlichen Sachen angezogen oder eben auch abgestoßen. Doch alle entstehen aus und bleiben somit in der Einheit.

Gibt es einen freien Willen?

Das ist in der „spirituellen Szene“ ein hoch und heiß diskutiertes Thema. Manche sagen, man hat überhaupt keinen freien Willen, denn auch das, was wir wollen oder auch nicht wollen, können wir nicht entscheiden. Es ist also bereits entschieden, was wir wollen und was wir nicht wollen. Andere wiederum sagen, dass wir sehr wohl einen freien Willen wie auch eine Persönlichkeit etc. erhalten haben, um diese dann für unsere Aufgabe zu nutzen und einzubringen.

Für mich ist beides dasselbe. Wir haben etwas bekommen, was uns Orientierung gibt. Die Frage, ob das jetzt ein freier Wille, unser Herz, innere Impulse oder was auch immer ist, ist für mich lediglich wieder ein Versuch des EGOs, die Dinge greifbar zu machen und sie zu benennen. Ich weiß einfach, wann ich etwas zu tun habe und wann ich die Dinge laufen und geschehen lassen sollte. Fühlt es sich richtig an oder nicht - und diese innere Weisheit steckt ganz tief und es gibt dabei keinen Zweifel. Man weiß es einfach. Und mir ist auch ziemlich egal, woher diese Weisheit kommt. Sie ist jetzt da und das ist das Einzige, was zählt, und das ist wunderschön.

Zusammenfassend könnte man vielleicht sagen, dass ich zu meinem freien Willen und meinen inneren Impulsen zu folgen gezwungen wurde.

Ist meine innere Stimme auch mein inneres Kind?

Ich halte nicht so viel von dieser Unterscheidung oder von Benennungen dieser Art. Der Grund dafür ist, dass wir mit dem inneren Kind automatisch wieder kindliche Aspekte wie Freude, Spaß und Spielen etc. verbinden. Wir fühlen uns dann wieder wie ein Kind. Dabei sind das überhaupt keine vorrangig dem Kindlichen zugeschriebene Charakteristika, sondern es ist einfach unser Wesen. Als Kind waren wir noch nicht so von dem Trennenden verbaut und bedeckt, sodass das Wesentliche noch viel stärker durchschien. Es hat aber mit dem Kindsein, also dem Alter, dem Körper, der Reife etc., überhaupt nichts zu tun.

Wie oft höre ich Menschen, die sagen: „Ach, noch mal Kind sein und die ganze Freiheit und Leichtigkeit spüren.“ Sie haften diese Erfahrungen an ihr Kindsein und ihnen ist nicht bewusst, dass dies auch jetzt möglich wäre.

Ich ziehe die Begrifflichkeit der inneren Stimme der des inneren Kindes vor, da es uns weder gedanklich noch zeitlich trennt und verhaftet, noch uns von irgendetwas anderem abhängig macht.

Wie passen das Wesentliche und Unternehmertum zusammen?

Ich würde sagen: PERFECT! Viele von uns sehen Unternehmen mit ihrem aktuell vorherrschenden und in den Medien verbreiteten Charakter. Doch dies hat nichts mit dem eigentlichen Unternehmertum zu tun. Viele Unternehmen, wenn nicht sogar alle, wurden aufgrund eines inneren Impulses geboren. Der Gründer hatte eine Idee und wollte diese in die Welt tragen.

So weit, so gut. Und jetzt kommt der wesentliche Unterschied. Es geht um die Motivation und die Verbindung zum Wesentlichen. Wenn der Gründer aus dem Wesentlichen heraus handelt, wird das Unternehmen ein Traumland hier auf der Erde. Jeder Mensch im Unternehmen wird seine eigene Berufung ausleben können und sie mit anderen teilen können. Gleichzeitig wird auch das gesamte Umfeld von Lieferanten bis Kunden von dieser Ausstrahlung befruchtet. Beispiele für solche Unternehmen sind oft Designagenturen, Musiker aber auch die große Drogeriemarktkette dm hat große Wesenszüge davon aufzuweisen.

Natürlich - und das ist sehr viel mehr verbreitet - gibt es viele Unternehmen, die aus dem Unwesentlichen heraus gegründet worden sind. Hier herrscht ein entsprechendes Klima mit entsprechend motivierten Menschen und Strukturen. Diese starke Verbreitung solcher Unternehmen zeigt mir immer wieder sehr deutlich, wie das Gesamtbild von uns Menschen derzeit ist. Wenn es keine Menschen gäbe, die solche Unternehmen gründen, von ihnen Produkte kaufen oder dort als Mitarbeiter

tätig würden, würden solche Arten von Unternehmen gar nicht existieren. Doch es gibt sie und ich würde sogar behaupten, in großer Zahl.

Ich höre oft, dass die zuletzt genannte Art von Unternehmen irgendwann an ihre Grenzen kommen und sich auflösen wird. Dies kann ich aus meiner Sicht so nicht bestätigen. Mir ist zwar erkennbar, dass sich Dinge wie Arbeitszeiten oder Umfelder für den Mitarbeiter individueller und flexibler gestaltet haben, doch scheint mir die Motivation dafür, die Beschaffenheit der Strukturen und die Grundgesinnung dieser Unternehmen weiterhin aus dem Unwesentlichen zu stammen. Allein was sich geändert hat, sind die Inhalte und Produkte dieser Unternehmen.

Ich selbst bin sehr neugierig, was die Entwicklung dieses Themas betrifft, da ich auch bemerke, dass immer mehr Unternehmen sich für das Wesentliche öffnen und interessiert zu mir kommen.

Wenn es nur um das Wesentliche geht, wozu ist das Unwesentliche überhaupt da?

Wir erkennen das Wesentliche nur durch das Unwesentliche. Wir sehen und erkennen als erstes die Form, um dann im nächsten Schritt zu erkennen, was dahintersteckt. Man könnte auch sagen, dass das Unwesentliche das Wesentliche, versteckt in einer begrenzten Form, ist. Es ist also der Ausdruck des Wesentlichen.

So habe ich mich zum Beispiel anfangs gefragt, warum es eigentlich noch irgendetwas in Form und Trennung braucht, wenn doch schon alles da ist. Und doch wird es, um das Wesentliche zu erkennen.

Zum Beispiel braucht es meine Homepage, etwas Wesentliches in Form, damit Menschen mich finden können und damit wir anschließend irgendwann das Wesentliche dahinter erkennen und dann wieder andere oder sogar auch getrennte Wege gehen können. Weil es unsere Beziehung und Verbindung dann einfach nicht mehr braucht. Aber vorher waren die Homepage und unsere Begegnung existenziell wichtig.

Und so ist es mit allen anderen Formen und Dingen auch. Das Leiden wird beispielsweise so lange bei uns bleiben, bis wir erkennen, was dahintersteckt und welche Sehnsüchte und Mangelgedanken dieses Leiden mit sich bringt. Wenn wir dies einmal erkannt haben und es uns bewusst ist, wird dieses Leiden aus unserem Leben verschwinden. Aber

dazu braucht es erst mal das in Wahrhaftigkeit verankerte Bewusstsein. Das Leiden hat uns sozusagen zu einem erweiterten Bewusstsein geführt.

So ist auch erkennbar, dass Menschen, die stark vom EGO gesteuert werden, von sehr vielen Formen, Strukturen und Prozessen umgeben sind. Sie brauchen permanent Orientierung und greifbare Fülle, damit sie sich in Sicherheit fühlen.

Also zusammenfassend gesagt, ist das Unwesentliche der formgewordene Ausdruck des Wesentlichen und das Bewusstsein und der Blick der meisten Menschen hören bei der Form auf.

Was für eine Bedeutung haben für Dich dann Formen, Strukturen und Prozesse?

Sie entstammen allesamt aus dem Wesentlichen und machen es damit „greifbar“. Alle Strukturen und Abläufe, die es heute auf dieser Welt gibt, sind alle sinnvoll und werden auch allesamt gebraucht. Die Form dient dazu, dass wir das Wesentliche darin erkennen.

Formen gibt es in großer Anzahl und sie unterliegen dem Wandel und somit auch der Geburt und der Vergänglichkeit. Sie sind der Ausdruck der Vielfalt des Wesentlichen und charakterisieren und spiegeln den jeweiligen Bewusstseinszustand wider. So kann es stark kontrollierende und starre Systeme, Strukturen und Prozesse geben, in denen das EGO und die Unsicherheit dominieren. Man klammert sich an Strukturen und Formen und begründet mit diesen das Sein, das Handeln oder das Zusammenkommen. Feiertage, Familienfeiern, Abläufe, Meetings, Hierarchien und Prozesse in Unternehmen, beim Amt oder unser Schulsystem wären so ein paar Beispiele.

So gibt es auch Formen und Strukturen, die so direkt nicht erkennbar wären, da die Verbundenheit auf der Ebene des Wesentlichen stattfindet. Wenn man in Ämter, Gerichte, öffentliche Verwaltungen oder große Unternehmen schaut, so sind dort vorrangig starke Vorgaben und feste Strukturen zu erkennen. Schaut man hingegen zu Freiberuflern, Künstlern etc., so haben diese eine ganz andere Struktur und Form. Sie ist eher

wechselhaft, gesteuert von Impulsen und Stimmungen. Doch auch dies ist wiederum eine Struktur und Form.

Und dies gilt auch für unsere Lebensformen. Sie sind bunt und voller Vielfalt und aktuell genau so, wie wir alle es uns wünschen.

Ich persönlich fühle mich zu gewissen Formen hingezogen und von manchen auch abgestoßen. Dies hat nichts mit meiner einheitlichen Verbindung zu tun, sondern hängt ausschließlich mit meiner Persönlichkeit und meinen Eigenschaften zusammen. So bevorzuge ich keine festen Strukturen und lebe gerne nach Stimmungen und meinen inneren Impulsen. Äußere und feste Strukturen und Prozesse empfinde ich als einengend und behindernd. Sie behindern meinen Fluss des Lebens. Doch für manche sind diese genau die Voraussetzung für das Wohl und das Gefühl an Sicherheit und Geborgenheit – aktuell brauchen sie diese Art der Form noch, bis sie das Wesentliche darin erkennen.

Was ich jedoch auch erkenne, ist, dass je größer und höher das Bewusstsein ist, desto flexibler und weicher werden die Formen. Die Form entsteht ganz spontan und kann auch nach einem kurzen Augenblick wieder vergehen. Wir klammern uns nicht an der Form fest, sondern lassen sie aus dem Wesentlichen entstehen, wie sie gerade jetzt, und nur jetzt, nützlich ist. Wir haben das Wesentliche darin erkannt und somit bedarf es mancher Formen einfach nicht mehr.

Formen dienen auch dem Schutz und dem Fortbestehen anderer Formen. So benötigen unsere Körper zum Beispiel andere Formen, wie Nahrung

oder eine bestimmte Temperatur und ein Zuhause, um zu überleben. Manchmal brauchen wir auch Medikamente oder Operationen, damit unser Körper wieder repariert wird. Dies sind alles Zusammentreffen und auch Verschmelzungen von Formen, die sich gegenseitig ihre Existenz erhalten. Genauso gibt es aber auch das Gegenteil, dass sich Formen gegenseitig zerstören, wie im Krieg oder auch bei Krankheiten.

Geburt, Erhaltung oder auch Zerstörung der Form wird alles zu seiner Zeit geschehen, doch bleiben sie immer aus dem Wesentlichen.

Man könnte zusammenfassend sagen, je mehr starre und unflexible Formen benötigt werden, desto weniger ganzheitliches Bewusstsein ist vorhanden.

Du sprichst oft von der Stimmigkeit und einem guten Gefühl. Lässt sich das auch auf die Form übertragen?

Ja, unbedingt. Es gibt Formen, von denen ich mich „förmlich“ angezogen fühle. Das können zum einen ganz natürliche und allein von ihrer Form und dem Anschein für mich wunderschöne Dinge sein, die wahre Glücksgefühle in mir auslösen. Und diese können auch ganz unterschiedlicher Natur sein. Genauso gilt es auch für die Haptik. Wenn ich Dinge berühre, dann lösen die manchmal so ein schönes und wohlwollendes Gefühl in mir aus. Das Gleiche gilt für Melodien, Gerüche und andere sinnliche Dinge.

Es ist auch so, dass ich, wenn ich stimmige Formen betrachte, diese absolute Schönheit darin erkenne, die mich sehr berührt. Es kommt sozusagen ausschließlich auf die Stimmigkeit der Form an. Und genauso ist es auch umgekehrt. Wenn mir Dinge begegnen, die sich einfach nicht stimmig anfühlen und stark vom EGO geprägt wurden, dann zieht sich alles in mir zusammen und ich spüre „förmlich“ diese Unvollkommenheit. Dann hat man die Wahl, da genauer hinzuschauen und dies anzusprechen, wenn es um einen sehr nahestehende Menschen geht oder auch sonst, oder eben auch nicht. Ich habe dann ein inneres Signal, ob ich dies ansprechen darf oder ob es noch nicht an der Zeit ist oder vielleicht auch die falsche Situation etc. Diese (Un-)Stimmigkeit lässt sich in jeder erdenklichen Form erkennen und fühlen. Es können Menschen, Worte, Melodien, Dinge, Gerüche, Kleidungen etc. sein, das spielt überhaupt keine Rolle. Allein die Stimmigkeit ist der entscheidende Aspekt.

Meins und Deins – was ist mit den ganzen Gütern, die im Besitz von Menschen sind?

Wenn wir dieses Bild der Trennung von Mein und Dein endlich als Illusion erkennen und davon nicht mehr unsere Handlungen abhängig machen, wäre sehr viel überflüssig. Es ist sozusagen das Grundprinzip, warum es Kampf, Streitigkeiten und Kriege gibt. Es ist sogar auch der Grund, warum es einen so großen Rechtsapparat hier in Deutschland gibt. Alle Streitigkeiten über Besitz und Recht, die Unterscheidung in richtig und falsch, alles wäre nicht mehr nötig.

Das Leben oder das Wesentliche sorgt für uns und gibt uns allen die richtigen Dinge vollkommen bedingungslos. Dein Leben, Deine Fähigkeiten, Dein Körper, Deine Persönlichkeit, Dein Wissen, Dein Umfeld, Deine Energie usw. Alles wurde Dir gegeben, ohne dass Du dafür irgendetwas tun konntest. Und jetzt denken wir, dass wir mit uns diesen Geschenken von dieser Welt und der Verbundenheit trennen könnten. Wie soll das denn gehen, wenn alles daraus stammt? Das ist die Illusion unseres EGOS! Es gibt somit auch überhaupt niemanden, der je etwas besitzen könnte. Unser klammerndes EGO bildet sich ein, dass es etwas besitzen könne, was keinem anderen gehört. Nur ihm selbst oder in Anteilen eben. Das ist das Grundprinzip der Trennung und des Mangels. Solange wir daran festhalten, werden wir immer in der Trennung und im Kampf leben. Besitz und Eigentum sind somit von Grund auf eine Illusion. Wir bekommen Dinge zur Verfügung gestellt und können diese benutzen, wie uns danach ist. Und das wars. Kein Besitz, kein Eigentum, nichts. Und es

ist auch überhaupt nicht nötig. Wenn wir das erkennen und wir die Energie des Klammerns und Festhaltens in Sinnvolleres investieren, setzt das enorme Energie frei. Der komplette Handel würde dann auch wegbrechen. Jede individuelle Wertschätzung und –bemessung von Dingen, aber auch von sich selbst wäre komplett überflüssig. Das komplette Finanzsystem wäre zu nichts mehr nütze. Man würde die Dinge einfach tun ohne Absicht, ohne Erwartung, einen Gegenwert zu erhalten. Und dennoch oder gerade deshalb wäre für uns alle so lange und in ausreichender Form gesorgt, wie es sinnvoll ist. Dieses Bewusstsein geht auch so weit, dass wir noch nicht einmal mehr unser Leben besitzen möchten. Was wir eh nie taten. Die ganze Existenzangst und all unsere daraus resultierenden Aktionen, um die eigene Existenz zu sichern, wären überflüssig und würden verschwinden. Kein Kampf, keine Verteidigung, keine Verteilungssysteme, keine Macht, kein Mangel und keine Gier. Sie würden einfach verschwinden.

Uns wäre bewusst, dass wir frei von Bedürfnissen, die allesamt aus dem Mangelbewusstsein entstammen, sind. Wir agieren und sind allein aus der bindungslosen Freude und Liebe heraus. Essen geschieht aus der puren Freude am Essen. Wahrscheinlich würde dann auch die Art und Weise unseres Essens und unseres Zusammenseins eine Wandlung erfahren. Wir würden achtsam mit allem umgehen, was uns umgibt.

Wir sind hier auf der Erde, um irgendwann genau das alles zu erkennen!

Wenn es keinen Rechtsstaat mehr gibt, dann kann ja jeder machen, was er will, und wer beschützt uns dann vor den bösen Menschen und wie bekommen wir dann unsere Gerechtigkeit?

Vor was gilt es uns denn zu beschützen? Wir teilen Dinge, Menschen und Handlungen vorher in Gut und Böse ein und dann möchten wir die bösen Dinge nicht haben. Das ist alles EGO!

Es gibt kein Gut und kein Böse. Diese Einteilung erfolgt von unserem ängstlichen und schutzbedürftigen EGO. Wer weiß denn, ob die Sachen, die uns gerade begegnen, gut oder schlecht sind? Ich nicht. Häufig oder ich würde sagen immer, war alles, was mir begegnete, genau richtig und sinnvoll für mich. Die Bewertung, ob irgendetwas schlecht oder gut war, kam allein von dem Vergleich meines EGOs mit seinen eigenen Vorstellungen, wie mein Leben zu sein hatte. Und nur durch die Ablehnung des Jetzt entstanden Leid und Schmerz. Als ich zum Beispiel nur wenig Energie hatte und keine Menschen treffen wollte, empfand ich diese Situation als sehr, sehr bedrohlich und schlecht. Doch es stellte sich heraus, dass dies genau richtig war, da es an der Zeit war, mich zurückzuziehen und ganz tief in mich hineinzuspüren.

Der Rechtsstaat, der aufgrund eines bestimmten Weltbildes zu richten vermag, ist für mich wieder nur eine Form der Trennung und des Urteils. Eine Einteilung in Gut und Schlecht. Wenn wir in die Geschichte schauen, so hat sich dieses Weltbild mehrfach geändert und heute werten wir die „alten“ Weltbilder größtenteils als wahnsinnig ab. Und wer weiß, wie sich

das in den nächsten Jahren wandeln wird. Und auch heute gibt es ja ganz unterschiedliche Weltanschauungen. Die unterschiedlichen Weltanschauungen trennen uns Menschen hier auf der Erde. Wie viele Kriege und Streitigkeiten gibt es hier auf der Welt, nur aufgrund der unterschiedlichen Weltanschauungen und deren Verteidigung und Identifizierung damit? Wir fühlen uns angegriffen, dabei bemerken wir nicht, dass wir es selbst sind, die uns angreifen, weil wir im Kampf- und Verteidigungsmodus leben.

Nur für Menschen, die in der Trennung leben, gibt es ein Gut und ein Böse. Die Dominanz und Größe des Rechtsstaates mit all seinen Verwaltungen, Gesetzen, Verträgen und vor allem deren Kontrollen sind ein Spiegel davon, wie stark unsere Welt noch in der Trennung lebt. Und da dem noch so ist, benötigt es auch diesen Rechtsstaat. Sobald wir erkennen und uns bewusst werden, dass wir eins sind, werden sich auch sämtliche Strukturen und Arten des getrennten Systems auflösen und in sich zusammenbrechen. Und mit ihnen die geschaffenen Kontrollinstanzen, die diese Systeme wieder überwachen sollten. Wir erkennen dann, dass bereits alles und wirklich alles in bester Ordnung ist und wir diese ganzen Versuche der Strukturierung und Ordnung einfach sein lassen können, weil wir ihrer einfach nicht bedürfen. Wir bemerken dann auch, wie sehr wir den Fluss durch unsere ganzen Grenzen und starren Strukturen behindert haben, obwohl unsere Intention ja ursprünglich war, den Fluss zu beschleunigen.

Wenn ich alles verliere, was bleibt denn dann noch?

Die Antwort ist schlicht und einfach: Du selbst! Und zwar Dein wahres ICH. Es erlischt die Illusion, dass Du jemals etwas besitzen, verdienen oder verlieren könntest.

Oft ist der Weg, um zu dieser Erkenntnis zu gelangen, dass man alles erst mal verlieren muss – und es war auch meiner.

Dann löst sich auch die Illusion auf, dass man etwas besitzen oder verlieren könnte. Geschweige denn, dass es überhaupt irgendjemanden geben könnte, der etwas besitzen könne.

Der Kampf um Besitz und gegen Verlust hört dann einfach auf. Es gibt kein Festhalten mehr. Und das, was dann geschieht, scheint anfangs wieder ein Paradoxon: Wenn man diese ganzen Dinge loslässt, kommen sie in großen Mengen zurück. Wofür man die ganze Zeit vorher gekämpft hat und es nie bekommen hat, kommt jetzt mit einer Leichtigkeit und Fülle „wie von selbst“ in das Leben zurück. Es hat sozusagen eine Öffnung stattgefunden, sodass die Dinge zu einem fließen können.

Ich habe die „Erwachens-Thematik“ eigentlich so gut wie verstanden. Wenn ich jetzt aber in mein Leben schaue, dann ist da irgendwie immer noch größtenteils mein EGO aktiv. Was soll das und wie kann ich den nächsten Schritt machen?

Du möchtest vielleicht besser sagen, Dein EGO hat es verstanden... Doch das ist wiederum eine Illusion! Das Erwachen und das Wesentliche sind nicht mit dem EGO zu verstehen. Es geht nur darum zu erfühlen, zu erfahren und zu erleben. Es ist ein tieferes Wissen, welches nicht mit dem Verstandeswissen zu erfassen wäre.

Es darf Dich und Deinen Körper ganzheitlich und wahrhaftig durchdringen. Auch hier ist wieder keine Aktion möglich, sondern es bedarf der Zeit, bis sich dieses in das Leben integriert. Es geht nicht zu beschleunigen noch aufzuhalten. Es wird so zu Dir kommen, wie es für Dich richtig ist.

Es ist die Ungeduld des EGOs, welches sich hier zeigt. Das Erwachen soll jetzt fertig werden, damit man endlich jemand anderes, jemand Besseres ist und nicht mehr im Hier und Jetzt diese schwierige und leidvolle Lebenssituation aushalten muss. Doch genau da hinzuschauen, in das Leid, in die eigenen Gefühlsregungen und Verflechtungen damit, das ist der alleinige Weg zum Erwachen. Man kann sie nicht überspringen oder einfach über sie hinwegrennen. Es bedarf der Achtsamkeit und des Bewusstseins für jeden einzelnen Schritt.

Es geht darum, in seinem Bewusstsein die Grenzen und die Einschränkungen zu erkennen und sie aufzulösen. Und diese Grenzen und Zäune erkennt man meistens erst, wenn man über sie stolpert oder vor ihnen stehen bleiben muss, weil sie anscheinend zu groß sind. Sie begegnen einem, wenn man sich auf seinen eigenen Weg macht und vor allem auf ihm geht.

Woher weiß ich, dass ich meinen inneren Impulsen folge und das nicht wieder nur vom EGO stammende Gedanken sind?

Du verspürst ein ganz verbundenes Gefühl. Genauer gesagt, bist Du eins mit allem. Es gibt nichts Geteiltes in Dir. Also keinen inneren Kritiker, der Dich in diesem Moment fragt, ob das richtig oder falsch ist, und keinen inneren Beobachter, der Dir beim Handeln zuschaut. Du bist sozusagen verschmolzen und somit gleichzeitig Hülle (Beobachter) und Inhalt (Handelnde) in einem.

Du agierst mit voller Hingabe und nicht mit Aufopferung oder dem Gefühl der Trennung und Anstrengung. Es fließt einfach und Du denkst nicht groß nach, und wenn, dann nur als Mittel zum Zweck. Du verspürst eine ganz tiefe Freude und Genügsamkeit. Und für Zweifel, Zeit, Abhängigkeiten, Auswirkungen etc. ist überhaupt kein Raum mehr vorhanden, weil Du so ausgefüllt und mit allem verbunden bist.

Wenn die Impulse vom EGO stammen, dann fühlen sie sich irgendwie unbehaglich und „nicht ganz rund“ an. Es kommen Zweifel auf oder irgendetwas scheint ein Müssen zu sein, weil es „irgendwie dazugehört“. Wenn ich das gefühlt habe oder auch heute noch wahrnehme, dann ist es für mich ein direktes Zeichen, da mal hinzuschauen und mir bewusst zu machen, was da gerade los ist, wie ich unterwegs bin und mit was ich da noch egoseitig verhaftet bin.

Zum Beispiel bin ich lange nicht mit anderen Menschen zusammengekommen, weil ich immer dachte, dass ich deren Erwartungen erfüllen müsste und dieses teilweise nicht schaffen könne. Ein Teil von mir sagte, ja klar, das geht ja auch gar nicht, also entspann Dich mal. Doch immer, wenn es dann wieder so weit war, merkte ich, dass ich das nur im Verstand verstanden, aber bei Weitem noch nicht ganzheitlich in mir aufgelöst hatte. Es fühlte sich immer wieder unbehaglich an, bis sich irgendwann ganz tief in mir das Gefühl einstellte, das musst Du nicht. Und dann wurden für mich beispielsweise die Erwartungen anderer Menschen immer uninteressanter. Und das ist für mich ein weiteres Signal. Wenn mich Dinge noch in dieser Art aufwühlen, berühren oder bewegen, dann habe ich damit noch ein Thema, woran sich mein EGO reibt und welches ich mir noch bewusst machen darf.

Wann weiß ich, dass ein getrennter Aspekt vollkommen geheilt und integriert ist?

Ein Indiz dafür ist, wenn Du diesen getrennten Aspekt nicht mehr spürst. Wenn Du in Situationen kommst, die vorher diesen Aspekt zum Schwingen gebracht haben und Du diesmal vollkommen gelassen und bewusst in dieser Situation agierst. Das Schwingen und das sich Zeigen dieses Aspektes haben einfach aufgehört und manchmal bemerken wir das in diesem Augenblick auch erst mal gar nicht. Erst im Nachhinein wird uns bewusst, Mensch, das war doch eigentlich wieder eine Situation, die früher in mir xy ausgelöst hat, und diesmal war da gar nichts. Ich war voll im Moment. Und dann werden häufig ein Glücksmoment und ein so schönes und verbundenes Gefühl frei, dass man die ganze Welt umarmen möchte. Es gibt auch unserem restlichen EGO die Gelegenheit, sich mit der „neuen Denke“ anzufreunden, da es jetzt einen Beweis erhalten hat, dass sich etwas Schönes vollzieht. Auch wenn es das aus Sicht des Wesentlichen natürlich gar nicht braucht, so ist es doch eine weitere Möglichkeit zur Verbindung für das getrennte EGO, das sich weiter in die Einheit integrieren möchte...

Das heißt aber nicht, dass dieser Aspekt für immer geheilt und integriert ist. Bei mir kam es hin und wieder vor, dass sich diese Aspekte immer mal wieder in anderer Form und oft auch abgeschwächt zeigten. Mit größerer Erfahrung und Schulung in diesem Vorgehen werden Dir die Integration und die Achtsamkeit für Deinen „Reifegrad“ des Bewusstseins aber immer deutlicher und klarer.

Man weiß es aber nie vollkommen sicher, ob ein getrennter Aspekt für immer geheilt ist. Wann, wo, ob und wie er auftauchen wird, bleibt allein seine Entscheidung. Es wäre ja auch wieder ein Zeichen von (Fortschritts-)Kontrolle und Greifen nach Sicherheit, dass man diesen Aspekt endlich integriert hat und sich nicht mehr darum kümmern muss. Er darf kommen und gehen, wann immer ihm danach ist...

Was ist die Aufgabe des Körpers?

Der Körper dient als perfekter Signalgeber. Ich spüre sofort, wenn ich mit etwas nicht im Reinen oder wieder mit meinem EGO verbunden bin. Ich spüre dann Kopfschmerzen oder mein Magen dreht sich um etc. Anfangs waren es starke Verspannungen, Verdauungs- und Hautprobleme, wie auch permanent Allergien, die haben sich mittlerweile allesamt weitgehend aufgelöst.

Irgendwann habe ich gelernt, mit meinem Körper zu kommunizieren. Und es kam immer eine Antwort. Sei es Überlastung oder dass ich eigentlich lieber Ruhe wollte, als zu einem Termin zu gehen. Oder auch dass es gar keinen Grund dafür gab, außer gesellschaftlicher Verpflichtung, dass ich zu dieser Feier gehe.

Und auch heute noch ist er ein wichtiger Wegweiser. Er hilft mir auch zu unterscheiden, ob die Impulse vom tiefsten Innern oder doch vom EGO kommen. So entzieht sich mir beispielsweise sämtliche Energie und ich verspüre Kopfschmerzen und mein Verdauungstrakt regt sich stark, wenn ich aus Motivationen des EGOs agiere. Und wenn ich aus meinem Inneren heraus handle, dann ist es alles leicht und voller Freude und Energie.

Mir ist noch kein Mensch begegnet, der die Signale des Körpers und das, was er einem damit sagen möchte, nicht versteht. Die größere Herausforderung scheint zu sein, auf ihn zu hören. Also wenn ich müde bin, auch zu schlafen; wenn ich zu einer bestimmten Sache keine Lust habe, dann dies

zu beenden oder gar nicht erst anzufangen. Ich vergleiche dies immer gern mit Hunger oder zur Toilette zu gehen. Da folgen wir noch den Signalen unseres Körpers...

Die wesentliche Frage ist, ob sich etwas stimmig anfühlt, und diese Gefühle nehmen wir im Körper wahr. Und wenn es sich nicht stimmig anfühlt, gilt es hinzuschauen und ganz entscheidend: die Erkenntnisse und die Botschaften zu verstehen und umzusetzen!

Unser Körper ist ein schöner Partner, der uns zur Verfügung gestellt wurde, um sich unseres Getrenntseins bewusst zu werden und uns auf unserem Weg die passenden Informationen und Signale zu geben.

Wenn ich immer und überall mit allem verbunden bin, habe ich dann unendlich viel Energie und finde alles super und kann mit allem total locker umgehen?

Das kann ich nicht bestätigen. Das ist vielleicht auch eher eine Wunschvorstellung des EGOs. Und ich persönlich möchte auch gar nicht mit allem locker und lässig umgehen. Ich mag die komplette Bandbreite all meiner Empfindungen.

Und da kommen unsere Persönlichkeit, unsere Eigenschaften und unser Charakter stark ins Spiel. Ich bevorzuge es zum Beispiel, wenn ich nah an der Natur und in der Ruhe wohne. Meine Wohnung mag ich lieber gemütlich und verwinkelt als klar und funktional. Auch ist mir nicht immer nach stundenlangen Gesprächen und Massenveranstaltungen, sondern ich mag es oft lieber kürzer und intensiver, und dann auch mal wieder eine lange Zeit für mich zu sein. Aber das wechselt sich einfach ab.

Musik ist ein weiteres Thema. Es ist sehr unterschiedlich, wann ich welche Art von Musik bevorzuge. Mal ist mir nach Reggae und manchmal auch nach Klassik oder auch Rock. Nahezu die komplette Bandbreite an Musik.

Ich bin stark dem Müßiggang zugetan und liebe die Spontanität, Gemütlichkeit und die Sinnlichkeit in einem harmonischen und überschaubaren Umfeld. So finden Gespräche oder auch Feiern meistens im Freien und ohne Planung statt. Die Menschen kommen und gehen einfach, wann sie wollen, und es gibt etwas zu essen oder auch nicht, oder Menschen

bringen etwas mit, wenn ihnen danach ist, oder es ergibt sich aus der Situation heraus, dass wir was kochen - wie auch immer. DAS LIEBE ICH.

Auch mein Energielevel schwankt von Tag zu Tag und manchmal auch von Stunde zu Stunde. Und das unabhängig von Themen oder Gedanken. So ist das einfach.

Gleichzeitig kann ich auch mit vielen Dingen gar nichts mehr anfangen und die lasse ich dann einfach sein. Und manchmal gibt es auch in meinem Leben noch Verpflichtungen, wie zum Beispiel Steuern zu zahlen oder zu den Ämtern zu gehen und irgendwelche Dinge zu erledigen. Das nervt mich noch immer, weil ich es einfach nicht sinnvoll finde. Doch ich habe das alles angenommen, also auch mein Genervtsein und auch diese Verpflichtungen.

Oder manchmal gibt es einfach sehr unachtsame Menschen, die sehr grob miteinander umgehen. Dies kann ich zwar akzeptieren und die dürfen machen, was sie wollen, aber es ist für mich nicht angenehm, dies mitzuerleben.

Ganz zu Beginn meines Erwachens hatte ich häufig die Angst, wieder in diesen Lärm und in diese Strukturen zurückkehren zu müssen, um wieder Geld zu verdienen und zu überleben. Doch meine inneren Impulse waren so eindeutig, dass dieses Umfeld nicht mehr das meine sein würde.

Somit gibt es bei mir auch weiterhin die ganze Bandbreite an Empfindungen, nur ist mir bewusst, dass diese nichts mit meinem wahren ICH zu tun

haben, sondern meine Persönlichkeit, Eigenarten, Meinungen etc. sind und es deshalb nicht mehr um meine Existenz und meine Identität geht. Und es finden keine Wertungen mehr in gut und schlecht statt und es regt sich auch kein Widerstand mehr.

Und alle diese Empfindungen unterliegen dem Wandel und ich lass sie einfach sein, wie sie sein wollen.

Ich tue das, wonach mir ist, und dadurch gibt es auch nicht mehr so viele Berührungspunkte mit der stark EGO-zentrierten Welt.

Meine Ängste halten mich vom Handeln ab. Wie kann ich mich von ihnen befreien?

Die einfache Antwort ist: gar nicht! Es gilt nicht die Ängste loszuwerden, sondern vielmehr zu erfahren, was sie mitgebracht haben. Leider ist dies oft nicht direkt zu erkennen. Manchmal kann man den Dingen auf den Grund gehen, man hat sozusagen einen Zugang dazu und manchmal darf dieser Zugang noch gefunden werden.

Was ich gelernt habe, ist, wenn Ängste mich beim Handeln behindern oder sogar so stark sind, dass sie mich komplett davon abhalten, dann war das Handeln zu dieser Zeit in dieser Art und Weise auch nicht richtig. Mir sind diese Zugänge meistens nachts gekommen. Ich bin aufgewacht und konnte einfach nicht mehr schlafen. Und dann kamen mir die Impulse, was da los ist, was ich noch nicht annehmen kann etc. Und es geht meistens nicht um die Sache oder die Dinge, die man tut, sondern meistens um das Wie...

Es liegt somit an der Motivation, aus der heraus ich diese getan habe. Wenn ich Dinge aus dem Mangelbewusstsein getan habe, also um Verpflichtungen oder Erwartungen nachzukommen oder weil ich dies nur zum Überleben getan habe, dann entzog sich mir sämtliche Energie. Wenn ich jedoch aus purer Freude und ganz aus meinem Inneren gehandelt habe, dann stellte sich diese Frage gar nicht und Energie war in großen Mengen da und das Körpergefühl war wunderbar.

Und immer wenn ich im Fluss bin und das tue, worauf ich in diesem Moment Lust habe, dann ist die Angst nie so stark, dass sie mich davon abhalten könnte. Und wenn die Angst mich begleitet, dann ist da noch etwas, was erkannt werden möchte. Und für dieses Erkennen hilft mir der Dialog mit der Angst oder mit dem, was auch immer ich gerade bemerke.

Auch im Erleben mit Angst helfen mir meine inneren Impulse. Sie geben mir sofort und klar die Hinweise, was da gerade los ist und ob ich jetzt etwas tun kann oder ob bereits alles getan ist.

Ich kann mich nicht zu einer inneren Einkehr zurückziehen, weil ich nicht das richtige Umfeld habe und immer gestört werde. Was kann ich da machen?

Als ich völlig am Ende war, zog ich mit letzter Kraft und schon starken körperlichen Beschwerden aus einer WG raus in meine neue Wohnung. Ich wollte einfach nur meine Ruhe haben und alleine sein. Doch diese Wohnung lag direkt an einer Eisenbahntrasse und einer Bundesstraße und die Autobahn war auch in der Nähe. Hinzu kam, dass es auch ein Neubaugebiet war, wo täglich Bagger und Lärm waren und zu allem Überfluss war meine Wohnung auch noch nicht fertig, sodass immer wieder Handwerker in meine Wohnung kommen mussten. Das hatte ich alles nicht berücksichtigt und ich kam sozusagen vom Regen in die Traufe. Ich hatte aber keine Energie mehr für einen weiteren Umzug. Das machte mir ziemlich zu schaffen. Zugleich wandelte sich mein Unternehmen in eine AG und dort war ich ebenso gefordert. Doch ich war fertig und konnte nicht mehr. Meine Energie war weg. Heute weiß ich wieso... Es war fast alles EGO-motiviert. Hinzu kamen irgendwann auch Geldprobleme etc. Also ein riesiger Lärm, der mich in meiner inneren Einkehr störte und behinderte.

Doch diese Rahmenbedingungen waren für mich der beste Lehrmeister, unter den widrigsten Umständen auf mich zu hören. Was will ich gerade, was sagen mir meine inneren Impulse, und zwar komplett unabhängig von den äußeren Umständen. Das war anfangs eine ziemlich große

Herausforderung, da ich mich immer wieder in diesem Lärm verlor und mich vergaß. Zum Schutz vor diesem Sich-Verlieren habe ich eine ganze Zeit lang Termine, Treffen, Feiern oder jegliche Aktivitäten, die eine bestimmte Erwartungshaltung beinhalteten oder einen Rahmen hatten, vermieden. Ich habe Weihnachten mit der Familie abgesagt, Kontakte zu Freunden abgebrochen, sämtliche Businessgespräche abgesagt und lag einfach nur da. Ich dachte damals noch, entweder oder. Entweder ich gehe dahin und spiele nach den vorgegebenen Regeln oder ich bleibe fern.

Denn irgendwann kommt der Punkt, an dem man nicht mehr kann. Man hält weder die körperlichen noch die psychischen Schmerzen aus. Ich habe es einfach nicht mehr ertragen und dann habe ich angefangen, aufzuräumen und mir alles anzuschauen. Doch Schritt für Schritt bin ich wieder zu diesen Aktivitäten hingegangen und habe gespürt, woher stammt gerade meine Motivation: Ist es das EGO oder will ich das wirklich? Es war und ist das perfekte Lernfeld.

Vielleicht noch mal: Ich wurde sozusagen zur inneren Einkehr und zu meinem Weg gezwungen. Ich habe heute keine Wahl mehr, ob ich meinen inneren Impulsen folge oder nicht. Sobald ich dies nicht tue und wieder aus dem EGO heraus handle, wird es für mich sehr ungemütlich! Und ich mache nichts mehr von Regeln abhängig, außer der, dass ich meinen inneren Impulsen folge. Und eigentlich hatte ich mir die „alten“ Regeln selbst auferlegt. Und wenn es nur die Regel ist, nach den Regeln

anderer zu spielen, um sie entweder nicht zu enttäuschen, um zu überleben, geliebt zu werden oder was auch immer.

Fragen, die mir geholfen und zu mir geführt haben, waren: Worauf habe ich jetzt Lust? Wonach ist mir genau jetzt? Was will ich wirklich? Was unterdrücke ich?

Heute merke ich meistens schon vorher, was meine Motivation ist und woher sie stammt. Wenn ich Unbehagen spüre, dann ist da noch irgendwas faul und nicht so ganz stimmig und ich gehe diesem dann auf den Grund. Und wenn es mir erst währenddessen bewusst wird, dann ziehe ich mich kurz zurück und spüre, was los ist. Dann kann es auch vorkommen, dass ich die Veranstaltung, das Treffen oder was auch immer sofort verlasse oder dieses Thema direkt anspreche. Dies ist für die meisten erst einmal sehr gewöhnungsbedürftig. Wenn wir danach oder bereits währenddessen darüber sprechen, ist es jedoch für die meisten sofort verständlich und sehr oft ist es für die anderen auch sehr erleichternd und hilfreich, da sie selbst mit diesem Verpflichtungsgedanken unterwegs sind. Es wird angesprochen und eine ganz neue Gesprächsebene kann sich entwickeln. Das ist dann immer wunderschön, wenn ich mit vermeintlich fremden Menschen dann auf dieser Ebene unterwegs bin, dann schwingt viel Menschlichkeit und Verbundenheit.

Dies alles geht nicht von heute auf morgen. Auch wenn wir uns dessen bewusst sind, was da gerade abläuft, braucht es auch Zeit zur Heilung und Veränderung. Also, Enttäuschungen und Rückschläge sind vorpro-

grammiert und gehören einfach dazu. Und manchmal löst sich ein Thema auch sofort auf.

Abschließend würde ich sagen, dass dieser Lärm oder diese Ablenkungen im Außen wiederum nur der Spiegel für den inneren Lärm und die innere Zerrissenheit waren. Es war sozusagen das Sinnbild dafür, dass ich mich nicht meinem Leben und mir selbst stellen wollte. Ich suchte immer nach Ablenkungen und ich bekam sie, auch wenn ich dies zu dem damaligen Zeitpunkt natürlich ganz anders sah.

Irgendwann wirst auch Du bereit sein, in der für Dich passenden Intensität und mit den für Dich richtigen Rahmenbedingungen, um Dich von dem Lärm zu lösen und Dich auf den Weg zur inneren Einkehr zu machen. Die Wege können ganz unterschiedlicher Art sein, von komplettem Rückzug oder auch in Gesellschaft und „parallel“ zum/im Alltag. Auch wenn Letzteres seltener vorkommt, oft sind es doch Schlüsselmomente und -erfahrungen, die uns zum Anhalten bewegen.

Ich habe oft Angst einen Fehler zu machen und wenn dann mal einer geschieht, dann schäme ich mich. Wie kann ich entspannter mit Fehlern umgehen?

Fehler entstammen aus der Bewertung von Richtig und Falsch der Denkweise, sich zu Gewinnern oder Verlierern zu zählen. Dies entstammt erneut dem EGO und es möchte sich durch Hierarchie und Macht die eigene Wichtigkeit beweisen.

Aus der Sichtweise des EGOs gibt es also diese Unterscheidung. Aus der Sicht des Wesentlichen ist all das, was Du gerade jetzt in diesem Moment tust, genau das Richtige und nichts anderes. Wenn es nicht das Richtige wäre, würdest Du etwas anderes tun! Es kann sein, dass Du dadurch neue Erfahrungen machst und sich dadurch ein neues Lernfeld auftut. All das, was Du tust, ist die Möglichkeit und Chance Dein Bewusstsein zu erweitern. Und genau das ist der einzige Sinn. Der Weg zurück zum Wesentlichen erfolgt durch eine Steigerung des Bewusstseins.

Somit kann Dein EGO ja weiter an dieser Bewertung und Vermeidungsstrategie festhalten und Du nimmst es einfach als solches wahr und tust weiterhin, wonach Dir ist.

In meinem Leben ist vieles so unklar und unordentlich. Wie kriege ich da wieder mehr Struktur rein?

Diese vermeintliche Unordnung kommt einem so vor, wenn man mit dem EGO verbunden ist. Es erkennt die Natur der wesentlichen Ordnung nicht und braucht Klarheit und Ordnung, um die Dinge in den Griff zu bekommen. Ansonsten ist es überfordert und hat das Gefühl, bedroht zu sein und die Kontrolle zu verlieren. Doch diese Kontrolle hatte es nie und diese ist und bleibt eine Illusion.

Gleichzeitig ist es auch nur eine begrenzte Vorstellung, dass Dinge oder auch die ganze Welt einer bestimmten Ordnung und Struktur zu unterliegen hätten, sonst wäre etwas falsch oder nicht richtig und ungesund oder was auch immer. Hierbei spricht erneut das wertende EGO und vergleicht die aktuelle Ordnung mit einem selbsterstellten Ideal von Ordnung.

Auch Klarheit ist der Wunschzustand des EGOs. Alles sollte klar, verständlich und im wahrsten Sinne des Wortes begriffen werden. Nur dann haben wir die Welt verstanden und können darin leben, sprich überleben. Und da sind wir wieder bei der Grundangst des EGOs: In dieser Welt nicht überleben zu können, wenn nicht gewisse Voraussetzungen geschaffen werden.

Also, es darf vieles unklar und auch vermeintlich ohne Struktur sein. Dieses bietet uns die Möglichkeit, die Kontrollversuche des EGOs zu erkennen und in unserem Bewusstsein zu wachsen.

Wenn wir verbunden sind, dann spüren wir, dass alles in bester Ordnung ist, und wir analysieren das nicht und vergleichen es auch nicht mit einer bestimmten Art von Struktur und Ordnung, sondern wir wissen einfach, dass es so, wie es ist, in bester Ordnung ist. Es geht sogar so weit, dass wir die pure Freude aus dieser Ordnung erfahren...

Ich habe keine Ziele und Pläne mehr in meinem Leben, wie kann ich diese wiederfinden?

Ziele und Pläne im Leben zu haben, ist der Versuch des EGOs, dem Leben Kontrolle, Sicherheit und einen Sinn zu geben. Doch dies alles ist eine Illusion. Es gibt keine Sicherheit und keinen Schutz, geschweige denn müssen wir dem Leben einen Sinn geben. Es bedarf deshalb aus meiner Sicht überhaupt keiner Pläne und Ziele.

Meine einzige Orientierung kommt aus dem tiefsten Inneren und das auch nur zur richtigen Zeit und für den nächsten Schritt. Und das wars. Das ist für mich auch ein Beispiel, was es heißt, sich dem Leben hinzugeben und sich von ihm in völliger Vertrautheit tragen zu lassen.

Es interessiert auch nicht die Art des Tuns und oder eben des Nichttuns, das Ergebnis oder die Sache, die man gerade macht. Sondern man spürt einen Zustand großer Freude und Begeisterung und ist aus diesem Zustand heraus tätig. Alles ist im Einklang und man ist bereit die Dinge zu tun, die das Leben so an einen heranträgt. Auch wenn sie manchmal erst unangenehm oder sinnlos erscheinen – man ist einfach bereit dafür und dadurch stellt sich schon sehr schnell so eine tiefe Freude und Gelassenheit beim Tun selbst ein. Man könnte sagen, der Sinn liegt nicht in der Sache oder dem Ergebnis, sondern allein die Art und Weise des Tuns ist der Sinn. Es ist also allein die Frage des Bewusstsein-Zustands, aus dem heraus wir Dinge tun und es sind nicht die Dinge selbst, die wir durch unser Handeln schaffen, aus denen wir Freude verspüren. Wir erfahren

sozusagen unsere tiefe Freude des Bewusstseins durch unser Handeln. Oder um es noch mal anders auszudrücken: Dein Handeln ist der Ausdruck oder die Form Deiner tiefen Freude am Sein.

Und da scheinen sich auch alle Erwachten einig zu sein. Wenn Du weder Begeisterung, Leidenschaft, Freude noch Bereitschaft bei einer Tätigkeit verspürst, dann lass sie sein.

Wie kann ich wieder Sicherheit und Kontrolle in mein Leben bringen?

Es gab sie nie! Es ist der Versuch des EGOs, in der aus seiner Sicht bedrohlichen Welt Schutz zu schaffen. In unserem Leben sind Sicherheit und Kontrolle nicht vorgesehen und auch nicht notwendig. Wir brauchen uns auch nicht zu schützen. Wenn ich das sage, höre ich meistens sofort Einwände, wie „Und wenn ich von einem Hochhaus springe oder bei Rot über die Straße laufe?“ Auch hier bedarf es keines Schutzes! Wir wissen einfach, dass, wenn wir von einem Hochhaus springen, dies unser Körper vermutlich nicht aushalten wird. Wir müssen uns davor nicht schützen, sondern wir wissen es einfach und handeln dementsprechend. Wir haben keine Wahl, wann uns welche Krankheit oder welche Verletzung oder bedrohliche Lebenssituationen oder der Tod erwarten. Es liegt nicht in unserer Hand. Wenn uns diese Dinge begegnen, wissen wir aus unserem tiefsten Inneren heraus, ob und wenn ja, was zu tun ist und was auch nicht. Wir sind hier alle auf der Erde, weil wir gewollt sind und vielleicht einen Beitrag oder eine Aufgabe haben. So lange dem so ist, so lange werden wir auch hier auf der Erde bleiben. Wenn dem nicht mehr so ist, kommt etwas anderes Neues. Kontrolle und Sicherheit sind auch wieder an die Idee und Vorstellung der Vergänglichkeit und an die Angst vor dem Tod gekoppelt. Doch hiervon ist eben nicht unser wahres Ich betroffen. Somit ade zur Kontrolle und Sicherheit und herzlich willkommen Unsicherheit, Verletzlichkeit, Schwäche und Hilflosigkeit! Es ist der erste Schritt, sich seiner Ganzheit und Vielfältigkeit bewusst zu werden und die getrennten Dinge zu heilen und zu integrieren.

Ich möchte besser auf mich aufpassen können. Wie schaffe ich das?

Also vorab: Wenn irgendjemand bei/in Dir auf irgendjemand anderen aufpassen könnte, dann bist Du noch nicht verbunden. Du unterstellst mit dieser Frage, dass Du mindestens zwei bist, oder wie könnte denn sonst einer von Dir auf den anderen von Dir aufpassen? Diese Frage dient dem Schutz und entstammt aus der begrenzten Sichtweise und dem Mangelnden des EGOs. Eine Antwort auf diese Frage würde also nur wieder eine neue EGO-Ebene erschaffen. Wenn ich mit dem EGO verbunden bin, fühle ich mich auch getrennt und habe Angst, dass mir etwas angetan werden oder ich mich überfordern könnte.

Mir hat geholfen zu verstehen, dass ich meine Hilflosigkeit und meine Überforderung annehmen darf. Ja, ich darf hilflos, überfordert und verzweifelt sein. Ja, ich habe nun mal schwitzige Hände und bin aufgeregt. Dieses zu erleben und sich einzugestehen, ist am Anfang ziemlich beängstigend und ungewohnt. Man legt sozusagen seinen eigenen Schutzmantel ab und macht sich verletzlich und angreifbar. Doch nach einer Weile taucht eine ganz andere Art von innerer Sicherheit auf. Es ist die innere Gewissheit und das Grundvertrauen in die Welt und in das Leben. Man fürchtet sich nicht mehr so davor, verletzt oder beschädigt zu werden. Und als nächstes erkennt man, dass nur das EGO oder die Form verletzt und beschädigt werden können, aber nie man selbst. Du erinnerst Dich sicherlich an Momente, in denen Du voller Verbundenheit und Freude warst, und da hast Du Dir auch nicht die Frage nach Schutz gestellt. Das ist der Seinszustand, von dem ich spreche.

Wie kann ich meine Grenzen setzen und es schaffen, dass sie von anderen auch respektiert werden?

Das Bemühen Grenzen zu setzen und der Wunsch, dass diese auch respektiert werden, ist das Ergebnis aus der Vermischung von Getrenntsein, Schutzbedürfnis und Erwartungen. Grenzen werden häufig herbeigesehnt, wenn wir uns selbst überfordert haben. Sei es durch die Erfüllung anderer Erwartungen oder aufgrund mangelnder innerer Orientierung.

Wenn wir Grenzen setzen, wird uns permanent gezeigt, dass wir diese zu verteidigen haben, vor allem „gegen“ andere Menschen oder Situationen etc. Es ist permanent ein Kampf und dieser entstammt erneut aus dem sich getrennt und bedroht fühlenden EGO.

Grenzen setzen oder Dinge zu unterlassen, weil sie sich nicht richtig anfühlen oder Dich nicht mehr interessieren, ist ein großer Unterschied, ja nahezu ein Widerspruch. Wenn wir verbunden sind, werden wir sämtliche Dinge unterlassen, die zur Trennung führen oder aus ihr heraus motiviert sind. Wir unterlassen es sozusagen, neue Grenzen, die zur Trennung und Abspaltung führen, aufzubauen.

Im Wesentlichen geht es darum, seine eigenen Grenzen und die Motivation dahinter zu erkennen und diese im eigenen Tempo abzubauen. Seine Hilf- und Schutzlosigkeit zu erleben und sie da sein zu lassen.

Bei mir ist es heute so, dass ich so gut wie kein Bedürfnis mehr nach Grenzen habe, da nahezu keine dementsprechenden Situationen oder Geschehnisse mehr in meinem Leben auftauchen. Ich folge den inneren Impulsen der Einheit, und Grenzen spielen dadurch keine Rolle mehr. Und wenn ich doch mal wieder ein solches Gefühl wahrnehme, dann ist dies ein Signal dafür, dass hier noch irgendetwas nicht verbunden ist.

Und wenn ich Grenzen bei anderen feststelle, weiß ich, ob ich diese ansprechen darf oder eben nicht. Und wenn nicht, dann ist die richtige Zeit noch nicht gekommen und wir schauen dann, ob wir uns auf die verbindenden Elemente konzentrieren möchten oder ob die Grenze zu sehr stört.

Ich gebe sehr gerne und bin stark sozial engagiert und oft wird das ausgenutzt. Wie kann ich das ändern?

Das, was ich jetzt sage, wird für viele wohl sehr unsozial und hart klingen, doch ist das Gegenteil der Fall!

Die Menschen, die soziale Hilfe in Anspruch nehmen, haben sich ihren Status selbst ausgesucht. Ihre Hilfsbedürftigkeit und ihre Opferhaltung sind Einbildungen und Projektionen ihres EGOs, welches sie zu ihrem Selbstbild gemacht haben. Meistens stammen diese aus Erfahrungen der Vergangenheit, also erneut aus der Identifizierung mit der eigenen Geschichte.

Jetzt kommen noch zwei weitere Aspekte hinzu. Wenn wir diesen Menschen unsere Hilfe anbieten, sind es meistens doch nur die Symptome und Auswirkungen, wie Armut, Krankheiten, Hunger, Ängste etc., die wir lindern. Dadurch bestärken wir das Selbstbild derer, die glauben, all dies zu benötigen. Anstatt ihnen dies bewusst zu machen und ihnen in ihrem Bewusstsein die Erweiterung und Wachstumsunterstützung anzubieten, bestätigen wir lieber deren Selbstbild. Und so werden sie dies auch weiterhin pflegen und glauben.

Und jetzt kommt der zweite Aspekt, der folgt. Und die Menschen, die diese Art von Hilfe, also die Linderung der Symptome, anbieten, versuchen damit ihr eigenes Loch an Liebe zu füllen. Sie denken, dass es diese Art von Hilfe braucht, dass die Welt ungerecht ist und dadurch, dass sie

etwas Gutes tun, bekommen sie das angenehme Gefühl gebraucht zu werden. Sie sind ebenfalls mit ihrem getrennten Selbstbild verbunden. Sie versuchen, „das Schlimme“ zu lindern und zu bekämpfen, meist bis zur völligen Erschöpfung. Und somit bleibt dieser Handel am Laufen.

Die einen geben, damit die anderen nehmen können. Die Geber identifizieren sich als Geber und die Nehmer identifizieren sich als Nehmer. Und so bleibt dieser Handel permanent am Laufen und hat überhaupt nichts mit einer wahrhaftigen Heilung zu tun.

Eine wahrhaftige Heilung wäre das Erkennen dieses Handels und die Bereitschaft zu dessen Auflösung. Und das heißt nicht, dass wir nicht auch unsere Krankheiten und Schmerzen heilen und behandeln, nur eben nicht mehr mit der soeben beschriebenen Motivation und aus dem getrennten Bewusstsein heraus.

Wie gehst Du mit Zeitdieben und vereinnahmenden Menschen um?

Mit dieser Art Kategorien, die Menschen hierfür verwenden, kann ich überhaupt nichts mehr anfangen. Ich weiß einfach, wenn alles gesagt ist und es keinen weiteren Kontakt mehr braucht oder ich jetzt nicht mehr Zeit mit diesem Menschen verbringen möchte. Dann beende ich das Gespräch oder das Zusammensein, wir verabschieden uns und das ist alles.

Die Menschen spüren, dass dies dann auch genau richtig ist. Sie spüren meine Klarheit, die nicht mit Härte spricht, sondern mit Güte und Sanftmut.

Ich empfinde somit keinen Kampf und kein Bedürfnis mehr, mich beispielsweise vor Zeitdieben oder dominanten und vereinnahmenden Menschen zu schützen. Aufgrund meiner Klarheit findet das alles nicht mehr statt.

Ich agiere nicht mehr aus der Angst heraus, sondern aus meiner tiefen inneren Überzeugung. Und das wird dann auch nicht mehr hinterfragt, weil es für mich und dann auch für den anderen stimmig und richtig ist. Meine Klarheit fließt sozusagen in die Begegnung ein und alle Beteiligten nehmen diese wahr.

Ich wäre gerne unabhängig von allem und würde mich gerne nicht mehr so beeinflussen lassen. Wie kriege ich das hin?

Du bist permanent unabhängig und folgst Deinem eigenen Willen. Anscheinend möchtest Du Dich von anderen abhängig machen und deren Meinungen und Worten Folge leisten. Es könnte sein, dass Du Dir ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben nicht vorstellen kannst, dabei führst Du bereits eines. Du bestimmst sozusagen, dass andere über Dich bestimmen dürfen. Und es scheint so, als ob dies aktuell genau das ist, was Du willst, denn sonst wäre es ja anders.

Es gibt somit also gar nichts zu machen oder zu verändern. Du lebst permanent ein selbstbestimmtes Leben und Du kannst also weiterhin frei entscheiden, wann Du was mit wem tun möchtest. Und natürlich auch, inwieweit Du Dich von anderen abhängig machen möchtest.

Das Leben hat bisher immer für Dich gesorgt, egal welchen Deiner Willen Du auch befolgt hast. Sogar auch den, Dich von anderen abhängig zu machen. Selbst dann hat es für Dich gesorgt. Und so wird es auch weiterhin sein. Egal was Du willst, es wird für Dich da sein und Dir genau das bringen, was Du willst.

Warum verändern wir unser Verhalten in der Begegnung mit anderen Menschen oder einem anderen Umfeld?

Es ist so, dass wir in bestimmten Situationen und Begegnungen mit noch nicht integrierten, also noch getrennten Aspekten von uns konfrontiert werden. Bestimmt solch ein Aspekt dann unser Verhalten, wird dies oft als eine Verhaltensänderung wahrgenommen, doch ist es eigentlich nur ein Aspekt von Dir, der sich zeigt und noch integriert werden möchte.

Dieser Aspekt übernimmt dann das Steuer und lässt uns andere Gefühle, Eindrücke und Impulse wahrnehmen. Oft sind es solche Aspekte, wie geliebt werden zu wollen, keine Scham oder Angst zu zeigen, sich nicht schwach zu zeigen, hilflos zu sein, keine Ahnung zu haben, überfordert zu sein, Dinge tun zu müssen, die man eigentlich nicht möchte, der Zwang Erwartungen zu erfüllen usw.

Diese Empfindungen sind meist auch sehr intensiv und anstrengend, deshalb ist hier vor allem Güte und Wohlwollen und Geduld mit einem selbst gefragt.

Das ist auch der Hauptgrund, warum ganz viele Menschen lieber Begegnungen dieser Art vermeiden, weil sie diese Aspekte weiterhin ablehnen und sie nicht fühlen möchten. Dadurch schaffen sie natürlich eine weitere Trennung und der Kreislauf zur Steigerung der Trennung setzt sich fort.

Warum brauchen wir manchmal die Hilfe von anderen Menschen, damit wir uns selbst erkennen? Ist das nicht ein Widerspruch in sich?

Ja, das mag auf den ersten Blick so scheinen. Wenn wir uns jedoch bewusst werden, dass alles Äußere unser eigener Spiegel ist, dann löst sich dieses Paradoxon auf. Und wenn wir dann auch noch aus dem einheitlichen Bewusstsein herauschauen, dann erkennen wir, dass die anderen Menschen ja auch wir selbst sind.

Ein weiterer Aspekt ist, dass wir darauf trainiert wurden, alles erst mal im Außen zu suchen und so den Blick nach innen und die Betrachtung des Inneren verlernt haben. So schauen wir erst mal im Außen nach Lösungen. Und da es auch keine Trennung von Außen und Innen gibt, ist alles unsere eigene Projektionsfläche.

Wie auch immer wir zu einem erweiterten Bewusstsein kommen, ob durch die innere Einkehr oder durch Lernen und Erkennen, ist somit ziemlich egal.

Was ich aber auch bemerke, ist, dass sich Menschen von anderen Menschen und deren Wissen und Erkenntnissen abhängig machen und sie als ihr eigenes übernehmen. Damit haben wir dann wieder fremdes Wissen in uns. Als Orientierung und Kompass gilt auch hier: Wenn wir uns damit schwertun und uns anstrengen müssen - und eigentlich der wichtigste Faktor: wenn wir uns fragen, ob das richtig ist und so ein komisches Gefühl entsteht - dann gilt es sich dieses noch mal genau anzuschauen.

Wenn ich von der Welt berührt werde und ich mich dabei noch irgendwie unwohl fühle, dann weiß ich, dass ich da noch einen getrennten Aspekt habe, den ich noch nicht vollkommen integriert habe.

Wenn ich ganz verbunden und im Reinen agiere, dann stellt sich die Frage nach dem Außen und Innen überhaupt nicht, sondern ich freue mich einfach, dass es da ist – egal ob von Außen oder von Innen.

Was heißt das: Es ist alles eine Projektion? Leben wir nicht alle in der gleichen Welt?

So, leben wir das? Jeder Einzelne hier auf der Erde malt sich seine eigene Welt, oder hat Dein Leben etwas mit dem Leben von Vorstandsvorsitzenden, Reisbauern oder Fußballweltmeistern gemein? Noch nicht einmal mit dem Leben Deines Nachbarn. Er projiziert sich seine ganz eigene Welt. Während Du diese Zeilen liest, ist der Rest Deiner Projektion verschwunden. Es findet nur statt, wenn Du wieder Deinen Blick drauf richtest.

Und so bauen wir uns jeder selbst unsere ganz eigene Welt. Und das genau so, wie wir es uns wünschen. Wenn Du leiden möchtest, dann wirst Du leiden, wenn Du verzweifelt sein möchtest, dann wirst Du auch das sein. Du möchtest Dramatik in Deinem Leben, so soll es sein. Das, was wir ganz tief in uns wollen, wird auch da sein.

Ich erlebe immer wieder Widerstände von Menschen gegen das Aufzeigen dieser Projektion, da fast keiner erkennt, dass er selbst leiden möchte. Sie lehnen Geldmangel, Gewalt und Leiden ab. Dabei glauben sie so fest an Unglück, Bedürftigkeit, Ungerechtigkeit, Angst, Leiden, Mangel und Elend auf dieser Welt, so dass sie dies auch erfahren.

Wenn Menschen sich aussuchen, hart für ihr Geld zu arbeiten, dann soll es so sein. Wenn Menschen sich selbst als Opfer sehen, werden sie auch entsprechende Menschen und Geschehnisse anziehen, die ihnen dies

bestätigen. Wenn sie glauben, dass man lügen und verschleiern und sich besser präsentieren muss, als man wahrhaftig ist, dann wird dies auch in ihr Leben eintreten. Wenn Du denkst, dass Du überfordert und verletzlich, wertlos oder auch sterblich bist, dann wirst Du genau diese Erfahrung auch in Deinem Leben bekommen.

Oft höre ich auch, dass, wenn alle das machen würden, was sie wollen, es dann bald mit dieser Erde zu Ende wäre. Ja und? Dann ist dem so. Es gibt Millionen von anderen Planeten und was heißt eigentlich zu Ende gehen? Sie geht wieder zurück in ihren ursprünglichen Seinszustand und unsere Projektion hat sich aufgelöst.

Es ist alles Dein Wille, Deine Freude am Lernen und Dein Vergnügen, das bestimmt, was Du hier auf der Welt erlebst und siehst.

Wie kann ich meine Aufregung vor Veranstaltungen und wichtigen Gesprächen verringern?

Es gilt sich bewusst zu machen, was Du mit diesen Veranstaltungen und Gesprächen verbindest. Also, was hängst Du an dieses Gespräch?

Ich habe früher meine ganze Existenz daran gehängt. Wenn ich diesen Termin nicht gut absolviere und die Erwartungen des Kunden erfülle, dann kann ich irgendwann nicht mehr leben. Das waren mein Gedanke und auch mein Bewusstsein.

Seitdem mir voll und ganz bewusst ist - und damit meine ich nicht nur vom Verstand verarbeitet und akzeptiert, sondern mit jeder einzelnen Faser spürbar -, dass meine wahre Existenz von überhaupt gar nichts abhängt, ist der Druck gewichen. Natürlich bedurfte es der Zeit und Geduld. Doch die Heilung und Annahme schritten unaufhaltsam fort.

Heutzutage merke ich hin und wieder noch körperlich, dass ich noch irgendetwas an einen Termin, ein Gespräch oder eine Veranstaltung gehaftet habe. Ich nehme das dann einfach so hin und checke noch mal ab, aus welcher Motivation und aus welchem Bewusstseinszustand ich zu diesem Termin fahre. Und dann entscheide ich neu.

Warum haben so viele Menschen Angst vor der Veränderung?

Veränderung und Wandel findet ausschließlich in der Form statt. Unser wahres Ich ist und bleibt davon unberührt.

Und natürlich ist es wieder unser EGO, welches sich an die Form klammert und sie festhalten möchte. Es ist die Angst vor dem Unbekannten. Es verbindet mit dem Unbekannten automatisch eine Gefahr. Es denkt: „Hier ist es zwar nicht wunderschön, aber okay. Hier weiß ich wenigstens, was ich habe. Und was wäre, wenn es noch schlimmer wird?“ Das Risiko möchte es einfach nicht eingehen. Es arrangiert sich lieber mit der aktuellen Lebenssituation, als sich erneut anstrengen und neue Lösungen für neue problematische Situationen zu finden. Natürlich bestehen dieses Risiko und die ganze Problematik nur aus der Sicht des EGOs.

Ein weiterer Aspekt ist die Art und Weise der Veränderung. Worum dreht es sich: mehr fremdes Wissen draufpacken oder zurück zu Dir selbst und Dich vom EGO lösen? Es ist der Unterschied der Motivation und des Wesens der Veränderung. Stammt die Veränderung aus dem EGO, welches die Leere und den Mangel weiter befüllen möchte, oder kommt es aus Deinem tiefsten Innern und Du möchtest eher den ganzen angesammelten Müll loswerden?

Um welche Veränderung es sich auch handelt, das EGO wird, solange es noch die Zügel in die Hand bekommt, permanent gegen Veränderungen und Wandel auf die Barrikaden gehen und Szenarien inszenieren, die

sehr bedrohlich und gefährlich sind, damit Du diese Veränderung bloß nicht umsetzt und angehst.

Es gilt also, sich diesem Spiel des EGOs bewusst zu werden und die Identifizierung mit diesem EGO zu unterbrechen und den Wahrheitsanspruch dieser Szenarien zu hinterfragen. Um Abstand davon zu gewinnen, half mir die Frage an das EGO: Bist Du Dir zu 100 % sicher, dass es so eintreten wird? Und meistens kommen dann vom selben EGO auch schon die ersten Zweifel... Der Lärm des EGOs wird somit für Dich erkennbar und Du löst Dich aus seiner Vereinnahmung.

Werde ich verrückt, wenn ich zu viel nachdenke und in mich kehre?

Du wirst sozusagen Deinen Kopf verlieren. Und dadurch kann der Eindruck entstehen, dass Du verrückt geworden bist oder Du Angst hast, verrückt zu werden. Wenn sich alles auflöst und das, woran Du Deine Identität und Deine Orientierung gehängt hast, nicht mehr da ist, dann kommt unser Verstand damit nur sehr schwer klar. Dies können zum Beispiel gesellschaftliche Kontakte, ein fester und geregelter Arbeitsplatz oder auch Deine Alltagsgewohnheiten sein. Er ist weiterhin bestrebt, an all dem, was bisher da war, festzuhalten, und bewertet jeglichen Verlust als existenzbedrohend. Es können dann schlechte Laune, Niedergeschlagenheit und häufig auch körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Anspannungen etc. auftreten. Diese sind wiederum Symptome des Kampfes vom EGO, welches nicht loslassen möchte und um sein Überleben kämpft.

Und das Gefühl, dass die eigene Existenz bedroht ist, ist die eigentliche Angst hinter der Angst vorm Verrücktwerden. Was würde denn passieren, wenn wir lediglich verrückt wären, aber dennoch überleben könnten und vielleicht sogar angenehmer, bunter, entspannter oder was auch immer noch. Dann wäre unser EGO recht schnell bereit, diesen Deal einzugehen. Doch es haftet seine Existenz an die Kontrollierbarkeit und Sicherheit des aktuellen Zustands und sieht sich dann existenziell bedroht, wenn es die Gefahr gäbe, verrückt zu werden. Verrückt sein trifft es eigentlich auch ganz gut, weil Du von Deinem aktuellen Standpunkt weg-rückst und somit sinnbildlich ver-rückt bist.

Kann ich krank werden, wenn ich mich zurückziehe und keinen Kontakt mehr mit Menschen habe?

Das weiß ich nicht. Es ist eher die Frage des Impulses. Wenn es sich für Dich jetzt richtig anfühlt, Dich von anderen Menschen zurückzuziehen, dann ist es jetzt für Dich richtig. Oft ist es ja sogar so, dass uns gerade Krankheiten zu einem Rückzug bringen.

Was ich auch oft erlebe, ist, dass wenn man sich erstmal zurückgezogen hat, dann Raum und Zeit dafür gegeben ist, dass die ganzen unterdrückten Anteile zum Vorschein kommen und sich zeigen. Dies kann sehr intensiv werden, denn es gab ja vermeintlich gute Gründe, warum wir diese nicht sehen wollten. Diese gilt es so gut wie möglich einfach da sein zu lassen. Sie möchten sich einfach zeigen. Du musst auch nicht wirklich etwas tun.

Und irgendwann wirst Du vielleicht wieder den Impuls haben, Menschen begegnen zu wollen. Es ist das Berührtwerden durch den Kontakt mit anderen Menschen und Lebewesen. Durch den Kontakt mit anderen Menschen wurden mir viele noch trennende Muster und Anteile in mir bewusst. Auch dies ist also ein weiterer schöner Lehrmeister.

Aber hier gilt es dann ganz genau hinzuschauen, was die Motivation hinter den Impulsen ist. Ist es EGO und Mangelbewusstsein oder entstammen sie aus der Freude des Seins?

Ich habe irgendwann gespürt, dass ich wieder raus und unter Menschen möchte. Natürlich meldeten sich da auch wieder und sehr zuverlässig meine EGO-Anteile. Doch war mein innerer Impuls so stark, dass ich sie mitnahm und wir dann gemeinsam in der Situation erkannt und gelernt haben, was sich hier wie und auf welche Art und Weise stimmig anfühlt und was auch nicht. Ein riesiges Lernfeld war geboren.

Diese Schritte „zurück in die Welt“ sind sehr individuell und müssen auch überhaupt nicht geschehen. Du besitzt Deinen eigenen Kompass und der ist dafür da, dass Du ihn benutzt.

Wie kann ich mich und andere motivieren?

Motivation entsteht aus dem Mangelbewusstsein heraus, nämlich das Denken, dass noch irgendetwas ein Motiv braucht, damit wir gewisse Dinge tun oder auch unterlassen können. Manche ziehen aus gewissen Dingen, wie beispielsweise einen Lebenssinn oder anderen Tätigkeiten, Berufen, Erlebnissen, Erfahrungen oder auch Verbindungen mit anderen Menschen, ihre Lebensmotivation. Sie sind permanent auf der Suche und füllen ihr Loch an Lebensfreude mit äußeren Dingen. Wenn das eine nicht mehr ausreichend ist, zum Beispiel ein gewisser Lebensstandard oder ein bestimmtes Gehalt, dann folgt das nächste Ziel, dem sie hinterherjagen können. Es wird ihnen meistens erst in Krisen bewusst, was sie da tun. Und dass sie so niemals dieses Loch füllen können. Dann widmen sich viele Menschen spirituellen Dingen und merken aber nicht, dass sie jetzt mit der Spiritualität ihr Loch versuchen zu füllen. Sie sind immer noch im Mangelbewusstsein unterwegs und suchen nach etwas, das ihrem Leben Sinn und Erfüllung gibt. Wenn einem dann bewusst wird, dass es überhaupt nichts mehr zu finden gibt, was einen motiviert, dann fällt man in ein depressives Loch. Alles scheint sinnlos, es gibt keinen Sinn mehr zu leben etc. Das geht häufig Menschen so, die den Zusammenhang erkannt haben und dann in das berühmte Nichts fallen. Es gibt für nichts etwas zu tun, weil eh schon alles da ist und dann ist auch die Motivation am Boden. Wenn man die Welt nicht verbessern braucht und keine Lebensfreude verspürt, was soll ich dann noch hier. An diese Zeit kann ich mich noch sehr gut erinnern. Mir war alles egal. Egal ob ich hier auf der Welt

bin oder nicht, ob ich irgendetwas tue oder nicht – einfach alles egal und sinnlos. Meine Motivation war gleich null.

Die nächste Stufe ist sich bewusst zu machen, dass es überhaupt keiner Motivation fürs Leben bedarf! Weder von außen noch von innen. Das pure Sein und die ganzheitliche Verbundenheit mit der Welt lassen eine bedingungslose (also von nichts abhängige) Lebensfreude in einen fließen. Es gibt keine Abhängigkeiten mehr von Dingen. Man freut sich grundlos zu leben. Einfach nur hier zu sein. Und aus dieser Freude heraus kommen Impulse, etwas zu tun oder auch nicht. Diese Erkenntnis war anfangs ziemlich erschütternd und existenziell, weil ich alles verloren habe, worauf mein Leben aufbaute und was meinem Leben einen Sinn verliehen hat. Alles war weg und doch bin ich heute sehr dankbar dafür. Heute würde ich das als eine meiner Schlüsselerkenntnisse bezeichnen.

Wenn Du also keine Freude, Leidenschaft oder Begeisterung spürst, schau mal in welchem Bewusstseins-zustand Du Dich befindest und von was Du Deine Stimmung gerade abhängig machst. Werde Dir dessen einfach bewusst und schau mal, ob Du dafür einen Raum zur Veränderung (er)schaffen möchtest.

Und dann kann es sein, dass Du die gleichen Dinge auf einmal mit Freude machst oder eben etwas ganz anderes machen möchtest, weil diese Art von Form nicht mehr sinnvoll für Dich ist.

Wie kann ich anderen Menschen etwas beibringen, wenn diese gar nicht wollen oder nur wenig Bereitschaft zeigen?

Gar nicht und es macht auch überhaupt keinen Sinn. Bereitschaft und Neugierde zeigen die Öffnung und das Interesse für eine bestimmte Sache. Wenn dieser Zugang aktuell verschlossen ist, dann darf das auch so sein. Derjenige selbst darf entscheiden, ob diese Tür geöffnet werden möchte oder eben auch nicht.

Was ich immer wieder erlebe, ist, dass Menschen sich gewisse Dinge nicht vorstellen können und dann erstmal die Tür zumachen. Bedeutet keine Bereitschaft zeigen. Ich spüre, dass dies meistens durch das EGO und die daraus resultierende Angst verschlossen bleibt.

Was manchmal - und das gar nicht selten - auch passiert, ist, dass irgendwann die Neugierde oder der innere Impuls die Oberhand gewinnen und dann fangen sie vorsichtig an mal zu schnuppern, zu fragen oder einfach mal vorsichtig anzutasten, was da passiert. Die Schritte, das Tempo und die Art und Weise sind natürlich vollkommen individuell.

So stelle ich einfach mein Wissen in ganz unterschiedlichen Formen zur Verfügung und die Menschen können auf ganz unterschiedlichen Wegen mal schnuppern und hineinfühlen. Es entsteht kein Druck, kein Zwang und kein: „Das musst Du jetzt aber noch lernen oder unbedingt lesen!“

Jeder darf ganz frei entscheiden, was er will und in welcher Form er den Zugang finden möchte. Und diese Form kann auch heißen, dass der Zugang verschlossen bleibt. Alles völlig in Ordnung.

Das Beibringen unterstellt ja auch schon eine gewisse Hierarchie auf Basis des Wissens. Wir unterstellen automatisch, dass unser Wissen bedeutungsvoll und elementar ist und anderen Menschen helfen wird. Woher stammt dieser Blickwinkel? Meistens von oben nach unten... Und dann ist es auch meistens sehr verständlich, dass entweder Menschen angezogen werden, die sich als Opfer sehen und das Wissen unbedingt brauchen - da stellt sich die Frage der Bereitschaft aber auch nicht -, oder es gibt die Abwehrhaltung bei Menschen, die keine Hierarchie in der Kommunikation möchten. Menschen auf Augenhöhe werden wohl auch wenig Bereitschaft zeigen, sich so zu unterhalten.

Ein letzter Aspekt ist das Wissen selbst. Welcher Quelle entstammt das Wissen – aus dem EGO oder aus dem Wesentlichen? Entsprechende Schwingungen und Reaktionen werden wir als Antwort erfahren.

Wie bekomme ich mehr Ruhe und Gelassenheit in mein Leben?

In dem Du Dir anschaust, was so viel Lärm und Dramatik in Deinem Leben verursacht und warum Du an dieser Dramatik festhältst und sie in Deinem Leben haben möchtest.

Oft hängt es damit zusammen, dass wir in der Zukunft und Vergangenheit wandeln. Wir prognostizieren etwas oder nehmen die Erfahrungen aus der Vergangenheit mit in unsere Gegenwart. Die Erlebnisse aus der Vergangenheit werden fast immer zu sehr dramatisiert und wir, bzw. unser EGO, fürchten uns und versuchen alles Mögliche, damit dies nicht noch einmal passiert. Wir haben uns mit unserer Geschichte identifiziert.

Die Erlebnisse und Bilder des EGOs sind nicht wir. Und somit sind wir auch nicht unsere Geschichte.

Was ich auch sehr häufig erlebe, ist, dass Menschen sich diese Dramatik bewusst in ihr Leben holen, damit sie das Leben spüren können. Sie möchten Erlebnisse, Gespräche, Wissen, Unterhaltung, etwas zu tun usw.

In Wahrheit möchten sie gar keine Ruhe und Gelassenheit, weil sie meinen, dann nicht mehr leben zu können. Hier zeigt sich die Angst vor dem Nichts, vor der Langeweile und dem Alleinsein. Sie spüren sich nur in Verbindung mit anderen und erkennen nicht, dass sie selbst in vollkommener Verbundenheit sind. Und zwar mit allem, zu jeder Zeit und an jedem Ort.

Wenn Du also Ruhe und Gelassenheit in Deinem Leben haben möchtest, dann entscheide Dich bewusst dafür und beginne die lärmenden Dinge und Deine Anhaftung daran zu erkennen und aufzulösen. Aber nur, wenn Du wirklich willst...

Wie kann ich meine Spiritualität in den Alltag integrieren?

Es ist so, dass Spiritualität die ganze Zeit schon in unserem Alltag vorhanden ist, nur ist sie uns nicht immer bewusst, sondern wir sind noch in unserem trennenden Bewusstsein.

Deshalb ist es eher so, dass wir uns bewusst werden, wann wir in unserem getrennten Zustand sind und in welchen Situationen oder Umfeldern wir noch aus diesem Bewusstsein heraus agieren.

So ist entscheidend, dass wir uns dieser Trennung bewusst werden und sie integrieren und uns damit zur Einheit führen. Wenn wir sämtliche getrennten Aspekte integriert haben und wir eine vollkommene Einheit sind, dann ist unser Leben automatisch vollkommen spirituell. Da Spiritualität oft mit Esoterik und irgendwelchen Lehren und Übungen gleichsetzt, möchte ich lieber von Ganzheitlichkeit und Einheit sprechen. Denn Spiritualität ist genau das.

Die Wege und Übungen sind vollkommen vielfältig und sehr individuell. Viele meditieren und ziehen sich zurück an besondere Orte und kommen dann mit einem erweiterten Bewusstsein zurück in den Alltag. Manche wiederum brauchen genau diesen Alltag, um ihre getrennten Aspekte zu erkennen und zu erfahren, um sie dann integrieren und auflösen zu können.

Bei mir ist es eine Mischung aus der Stille und dem Alleinsein und dem Alltag. Im Alltag werde ich mir meistens der getrennten Dinge bewusst

und spüre sie, dann folgt eine innere Einkehr, um die Dinge für mich klar und transparent zu bekommen, und dann gehe ich erneut in den Alltag und Kontakt mit Menschen oder Situationen, um diesen Aspekt zu integrieren und durch das Erleben zu heilen.

Zusammenfassend würde ich deshalb sagen, dass es eher um die Integration der getrennten Aspekte zur Einheit geht als darum, die Einheit in die Welt zu bringen. Denn die Einheit oder die Spiritualität ist ja bereits da, nur wird sie von dem Getrennten überschattet und wir denken deshalb, dass wir sie erst noch aktiv in unser Leben bringen müssen.

Muss ich auch nach Indien oder in östliche Länder reisen, damit ich die Erleuchtung erhalte?

Das ist ganz unterschiedlich und individuell. Es kann sein, dass Du in Indien bei einem Satsang, einer spirituellen Übung oder einem Meister zu Deiner Erleuchtung gelangst. Es kann aber auch sein, dass Du völlig enttäuscht zurückkommst und auf ganz anderem Wege zu Deinem Erwachen gelangen wirst. Da gibt uns irgendwann unser innerer Impuls eine gute Orientierung.

Mir war zum Beispiel nie danach, in solche Kulturen und Länder zu fahren und entsprechende Rituale in einer Gemeinschaft oder in einer bestimmten Atmosphäre durchzuführen. Keine Ahnung warum, es war einfach nicht mein Weg. Und es ist ja auch anderes gekommen.

Die meisten, von denen ich gehört habe, sind dort als Suchende hingefahren, um dort endlich das zu finden, was ihnen anscheinend hier verwehrt blieb. Doch mit diesem Bewusstsein scheint es mir sehr schwer vorstellbar, dass sie dann dort ihre Erleuchtung erhalten haben. Es ist natürlich möglich, dass sie dies durch ihre Reise dorthin erkannt haben und deshalb mit einem anderen Bewusstsein zurückkamen. Aber dies ist alles Spekulation.

Du wirst wissen, was für Dich richtig ist, und wenn nicht, probiere es einfach mal aus.

Was hältst Du von Religionen, Lehren oder auch Glaubensgemeinschaften?

Diese entstammen aus meiner Sicht größtenteils erneut dem EGO. Menschen fühlen sich zu etwas dazugehörig und identifizieren sich erneut mit einer Lehre, Lebensweisheit oder auch Religion. Sie sind zum Beispiel Christ oder Jude oder Moslem oder auch Atheist etc. Warum nennen sich nicht alle Weltler oder Erdler, um zu verdeutlichen, dass sie sich zu der Erde zugehörig fühlen? Diese (im Grunde selbstverständliche) Zuordnung wäre nur dann eine Abgrenzung, wenn wir von „Außerirdischen“ sprechen würden.

Solche Organisationsformen sind erneut etwas von außen Konzipiertes. Sie schaffen durch diese Zugehörigkeit erneut Abgrenzungen zu „anders Denkenden“ und bauen ihr eigenes Selbstwertgefühl und eine neue Identifikation damit auf. Mir ist es zum Beispiel nicht nachvollziehbar, wie man Kriege für einen besseren Gott, andere Ansichten oder eine Glaubensrichtung führen kann, wenn man doch mit der Welt verbunden ist. Kriege werden nur aus dem Bewusstsein der Trennung geboren und dieses entstammt nun mal allein dem EGO. Sie schaffen eine erneute Hierarchie. Nur sind diesmal Götter oder Lehren die Inhalte.

Was ich auch oft erlebe, ist, dass sich Menschen einer Gemeinschaft anschließen, weil sie sich der ganzen Welt nicht zugehörig und verbunden fühlen, sondern eher einer bestimmten Gruppe von Gleichgesinnten mit ähnlichen Interessen und Ansichten. Das ist auch ziemlich gut nachvoll-

ziehbar. Doch ist dies erneut eine Identifikation mit Selbstbildern, die vom EGO kreiert worden sind. Und das gilt nicht bloß für Religionen, sondern ebenso für sämtliche Gruppierungen wie Vereine, die Nationalität, den Beruf, das Geschlecht, Unternehmen und ganz besonders die Familien. Und hier kenne ich sehr viele Menschen, die etliche Verpflichtungen und Kompromisse eingehen und diverse Regeln befolgen, nur um zu einer dieser Gruppierungen zu gehören.

Ich habe mir gleichwohl Weisheiten, Lehren und Glaubensgemeinschaften angeschaut und tue dies auch immer noch und da spüre ich einfach, was sich für mich gut anfühlt. Es ist sozusagen ein Sammelsurium an Wissen, welches uns zur Verfügung steht und woraus wir uns bedienen können. Ich kann zum Beispiel mit festen Regeln, Ritualen und Abläufen nicht viel anfangen. Es ist einfach nicht meins.

Und gleichzeitig gibt es tolle Sätze und Erkenntnisse, sowohl in der Bibel als auch im Koran oder auch in den Lehren des Buddhismus, die mich sehr ansprechen und die tiefe Wahrheit in mir in Resonanz bringen.

Würdest Du Dich dann überhaupt als einen Lehrer bezeichnen?

Diese Bezeichnung ist wieder eine Benennung und ein Versuch, irgendetwas greifbar zu machen. Ich würde deshalb eher denen zustimmen, die sagen: „Es handelt sich vielmehr um eine Lehre, die nicht gelehrt werden kann.“

Es ist die Lehre der Leere. Sie scheint aus vielen Paradoxien zu bestehen und doch führen diese Widersprüche zu deren Auflösung selbst. Die Widersprüche sind begründet durch die Begrenztheit des Verstandes und unser eingengtes Bewusstsein.

Sobald wir diese Pforten eines erweiterten Bewusstseins öffnen, werden sich die Widersprüche in Klarheit und Einheit verwandeln.

Woher hast Du eigentlich Dein Wissen und woher weiß ich, ob das alles stimmt, was Du sagst?

Das erhaltene Wissen kommt genau daher, woher Deine Frage kommt. Ich bin einfach nur offen und verbunden und dann fließen mir diese Worte zu. Ich denke nicht darüber nach, sondern ich weiß ganz tief, dass dem so ist. Es ist dann überhaupt kein Platz für Zweifel. Noch nicht einmal die Frage taucht auf, ob das stimmen könnte oder nicht. Es ist einfach nur. Man könnte auch sagen, dass ich dieses aus der Stille empfangen.

Ob das „die absolute Wahrheit“ ist, das weiß ich nicht und kann ich Dir auch nicht sagen. Wir leben alle in unserer eigenen Welt und deshalb wird es auch alles im Relativ bleiben. Es bleibt immer die Frage, ob alles und damit meine ich wirklich alles nicht eine Lüge, eine Illusion, ein Spiel oder was auch immer ist. Doch auch diese Antwort interessiert mich nicht mehr. Jetzt fühlt es sich stimmig und wahrhaftig an!

Was auch immer bleibt und egal was mir begegnet, ich werde dies erfahren und ertasten. Fühlt sich das, was ich da gerade lese, sehe oder erfahre für mich ganz persönlich stimmig an? Schwingt da etwas in mir, das sich erinnert?

Es kann auch sein, dass sich etwas noch nicht stimmig anfühlt und ich merke, dass da bei mir noch etwas unverheilt ist. Und dann mache ich mich auf Erkundungstour, bis sich alles stimmig anfühlt.

Um es nochmal zu sagen, weil es mir so wichtig ist und es viele immer wieder leicht vergessen: Alles, was uns begegnet, lädt uns dazu ein, sich selbst seinen Seinszustand bewusst zu machen. Wenn Du Dir also unsicher bist, ob das richtig oder falsch ist, dann ist das ein Zeichen dafür, dass es Dir selbst an einer inneren Orientierung fehlt. Wenn Du prinzipiell alles auf Plausibilität überprüfst und fast immer eine Verschwörung, Scharlatanerie oder Spinnerei dahinter vermutest, dann schau mal nach innen, wie Dein Glaube und Dein Vertrauen zu Dir selbst sind.

Ich höre oft, dass Menschen mir dann sagen: „Ja, aber ich kann doch nicht jedem und allem blind vertrauen.“ Hier wird dann das Ignorieren der inneren Orientierung mit Vertrauen gleichgesetzt. Sie ignorieren ihre Stimme und versuchen mit einem Verstandeskonzept den Kompass für ihr Leben zu finden. Und dies ist dann meistens sehr pauschal: alles hinterfragen oder blind vertrauen. Es ist jedoch so, dass wir unserer inneren Stimme und Orientierung vertrauen dürfen, und das ist alles.