

Dieter Hoffmeister

SO
GESCHIEHT
HEILUNG

Mein Weg zum Mentalschlaf

Die Essenz von 28 Jahren

zum Nachmachen

Mit Übungen zur Bewusstwerdung
Und Aktivierung der Selbstheilungskräfte

6. überarbeitete und erweiterte Auflage – Mai 2019

Copyright by

Dieter Hoffmeister

Internet:

<https://mentalschlaf.com>

Email:

post@dieterhoffmeister.de

Zu beziehen bei

Gesundheit und Lebensfreude

Seminarzentrum

Annette Hoffmeister

Ahmser Str. 103 – 32052 Herford

Tel. 05221 – 17 66 46

Rechtliche Hinweise

Das Copyright zu diesem Buch liegt bei Dieter Hoffmeister. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch darf, auch nicht auszugsweise, nicht ohne schriftliche Genehmigung durch den Autor Dieter Hoffmeister kopiert werden.

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG	6
DER ZWECK DES BUCHES	9
MEINE SUCHE NACH GOTT	12
MEINE ERFAHRUNGEN	20
Meine erste Channeling-Sitzung.....	20
Maya – Die Basis der Schöpfung.....	23
Kosmische Liebe.....	26
Meine Vision von Jesus Christus.....	28
Ein Meditationsabend in Paderborn.....	32
Pater Pio	36
Spirituelle Übung	38
Mein Gespräch mit dem Tod.....	40
Meine Reise in die Ursonne	42
Gibt es etwas Größeres als Gott?	47
Das Licht der Liebe und der Allwissenheit	50
Meine Reise in das Ungewisse	55
Geometrische Figuren.....	59
Der große Atem	61
Meine Schwester	68
Das Erleben wahrer Sexualität	70

Loslassen	78
Der weiße Tempel.....	81
Die Silberschnur	86
Nierensteine	88
Zahnschmerzen.....	92
Problemlose Gewichtsabnahme.....	96
Unterwerfen	98
Dr. Watson.....	100
Zwei Realitäten	103
Du bist überall zu Hause.....	105
Ich werde zur Taube.....	107
Meine Seele und ich.....	109
Der freie Wille.....	113
Die Ernüchterung.....	116
DIE AUSWERTUNG DER ERFAHRUNGEN	118
Gibt es Gott wirklich?.....	120
Das ist mein Gott	121
Die Bedeutung der Liebe und des freien Willens	126
Mein Lebensziel	129
Die Zehn Gebote	133
DIE URSACHE ALLER LEIDEN.....	137

Unwissenheit	137
Wann sind wir heil und wann nicht?	138
Gefühle, Glaube und Wahrheit	140
SO GESCHIEHT HEILUNG	143
Wer bin ich?.....	144
Die Zurückeroberung der Macht	148
Die Technik des Beobachtens.....	150
Beobachte den Beobachter	159
Beobachte und liebe deine Probleme.....	162
Die Kraft der Seele zurückholen	164
Die Identifikation mit Gott	167
MEINE ARBEITSWEISE.....	168
DER MENTALSCHLAF	172
Was ist der Mentalschlaf?	174
So kam der Mentalschlaf in mein Leben.....	177
Wie Sie in wenigen Minuten Ihr Leben ändern können	182
Schlusswort	186

EINLEITUNG

Damit du mit diesem Buch effektiv arbeiten kannst, möchte ich dir vorweg einige einleitende Erklärungen geben.

Bei diesem Buch handelt es sich um die inzwischen 5. Auflage meines Buches „So geschieht Heilung“. Ich habe es überarbeitet und um das Kapitel „Mentalschlaf“ erweitert. Außerdem habe ich den Titel geändert. Ich finde ihn interessanter und zutreffender.

Dann gleich zu Beginn noch ein Tipp. Falls du noch nicht auf meiner Webseite warst und dir noch nicht das Video auf der Startseite angesehen hast, solltest du das jetzt zunächst einmal tun. Es hilft dir besser zu verstehen, wozum es in diesem Buch hier geht. Hier der Link: <https://mentalschlaf.com>



Noch ein kurzer Hinweis: In diesem Buch habe ich oft das Wort „Gott“ erwähnt. Bitte denke deshalb nicht, dass du ein religiöser Mensch sein musst, um das alles hier zu verstehen. Nein, das musst du nicht. Für mich ist GOTT kein Gott einer bestimmten Religion, sondern der Gott, der Schöpfer aller Wesen. Er ist für mich nicht erklärbar und nicht beschreibbar. Gott ist namenlos. Damit du aber verstehst, wen ich meine, verwende ich den Namen Gott. Nur deshalb.

Bei den im Kapitel „Meine Erfahrungen“ beschriebenen Erlebnissen handelt es sich ausschließlich um Erfahrungen, die ich selbst gemacht habe. Ich habe sie vorangestellt, um dir zu zeigen, welche wunderbaren Dinge möglich sind, sobald wir uns dem Göttlichen öffnen. Welche Auswirkungen das bei mir hatte und vor allem zu welchen Ansichten ich dadurch gekommen bin, beschreibe ich im nachfolgenden Kapitel. Erst danach erkläre ich die Ursachen von Leid und deren Auflösung sowie meine praktische Arbeitsweise.

Die praktischen Übungen findest du im Kapitel „So geschieht Heilung“, das den Übungsteil dieses Buches bildet. Eine spezielle CD, die du im Shop erwerben kannst, unterstützt diesen Übungsteil und ist gerade für Anfänger sehr nützlich.

Ich empfehle dir, das Buch zunächst einmal ganz durchzulesen. Danach solltest du dir die Kapitel noch einmal

einzelv vornehmen und versuchen den Inhalt gefühlsmäßig zu verstehen. Mit dem Übungsteil solltest du dich aber öfter beschäftigen, denn er ist der Kern des Buches.

DER ZWECK DES BUCHES

Ich bin der Meinung, dass die Menschen, die zu mir kommen und mich um Hilfe bitten, ein Recht darauf haben, genau zu erfahren, welches meine Ansichten zum Thema Heilung und Bewusstwerdung sind, wie ich dazu gekommen bin und welche Methoden ich anwende, um ihnen zu helfen.

Meine Überzeugung ist, dass ich nur dann ein größtmögliches Maß an Vertrauen gewinnen kann, wenn ich ganz offen darüber rede, denn ohne Vertrauen ist Heilung und Bewusstwerdung kaum möglich. Nicht nur zu mir, sondern vor allem auch zu Gott bedarf es dieses Vertrauens und ich glaube, dass meine vielen praktischen Erlebnisse für den einen oder anderen kranken Menschen auch dazu beitragen können, wieder Mut und Hoffnung auf ein erfülltes und glückliches Leben zu finden.

Gerade meine Erlebnisse mit dem Göttlichen sollen zeigen, dass Wunder keine Seltenheit sind und dass Gott uns stets ganz nahe ist und nur darauf wartet, um Hilfe gebeten zu werden. Mehr noch: Krankheit ist auch eine Chance, auf den göttlichen Pfad zurückzufinden. So jedenfalls habe ich dies vor fünfundzwanzig Jahren erfahren dürfen, und deshalb bin ich für das damals Geschehene sogar sehr dankbar. Aus diesem Grund möchte ich auch allen, die derzeit Leid ertragen, Hoffnung auf eine bessere Zukunft machen. Alles ist möglich, egal was und wie schlimm es jetzt ist!

Mir ist es wichtig, den Hilfesuchenden nicht einfach nur die Hände aufzulegen und ihnen ihre Schmerzen zu nehmen. Ich möchte ihnen auch zeigen, wie sie selbst die Heilungskräfte in sich erkennen und bei sich selbst anwenden können. Und ich möchte auch, dass dieses Wissen an viele andere Menschen, die sich dafür interessieren, weitergegeben wird. Ausdrücklich hervorzuheben ist noch, dass dieses Wissen nicht nur für kranke Menschen von Bedeutung ist, sondern auch für alle, die nach der Wahrheit um die Wirklichkeit, also nach Erleuchtung streben. Ich könnte auch sagen, dass es alle Menschen betrifft, die sich nach Freiheit sehnen und mehr über ihren wahren Ursprung wissen wollen.

Es liegt mir sehr am Herzen, dass die Menschen wieder zu Gott finden und verstehen lernen, dass es nicht allein mit Gebeten getan ist, sondern dass wir auch erkennen müssen, wie wichtig eine innige Beziehung zu unserem Schöpfer ist. Ja, und das meine ich auch wirklich so: Es sollte eine Liebesbeziehung, ein tiefes Gefühl von selbstloser Liebe zu ihm sein, das keinerlei Wünsche oder Forderungen, wie sie in Gebeten ja oft vorkommen, beinhaltet. Es geht auch darum, Gefühle zu erkennen, zu verstehen und zu korrigieren, denn sie machen unsere Lebensqualität aus. In meinen Vorträgen und Seminaren ist es mir immer ein Bedürfnis, besonders die eben genannten Themen anzusprechen, und natürlich werde ich auch in diesem Buch darauf eingehen.

In der Vergangenheit habe ich versucht den Menschen, die zu mir kamen und um Hilfe baten, mein Wissen so gut

wie möglich mündlich weiterzugeben. Das ist natürlich bei der Komplexität fast unmöglich. Daher hoffe ich sehr, dass dieses Buch mir dabei hilft, die Thematik des Heilens verständlicher zu machen.

Ich möchte noch erwähnen, dass ich dieses Buch im Jahr 2004 geschrieben habe und beabsichtige, es von Zeit zu Zeit noch um weitere Erfahrungen zu ergänzen, wie jetzt im Jahr 2015 zum Thema Mentalschlaf. In diesem Buch spiegelt sich daher auch mein eigener Bewusstwerdungsprozess wider. Im Rahmen meiner eigenen spirituellen Entwicklung habe ich erkannt, dass wir Menschen uns sehr viel näherstehen als uns bewusst ist. Die göttliche Liebe vereint uns, und aus diesem Grund habe ich dieses Buch auch in der Du-Form geschrieben. Es ist also kein fehlender Respekt dir gegenüber, sondern ganz im Gegenteil: Hochachtung. Ich hoffe du verstehst das, spätestens dann, wenn du dieses Buch gelesen hast.

MEINE SUCHE NACH GOTT

Ich denke, dass vieles von dem, was ich dir in diesem Buch vermitteln möchte, verständlicher wird, wenn ich zunächst einmal meinen eigenen spirituellen Lebensweg schildere.

Bereits als Kind – ich ging noch nicht zur Schule – hatte ich einen großen Drang, die Wahrheit über die Wirklichkeit zu erfahren. Ich wollte wissen: Wo komme ich her, wer bin ich und wie überhaupt ist die Erde entstanden? Fragen über Fragen, die mir niemand überzeugend beantworten konnte. Meine Eltern nicht und auch nicht meine Großmutter, die sehr religiös war und mir damals bereits viel über Gott erzählte und dabei auch oft aus der Bibel zitierte. Alle Antworten waren ungenügend. Ich war zwar von einem Gott überzeugt, aber ich wollte ihn sehen, am besten anfassen und wissen, wie er alles erschaffen hat.

Ich kann mich noch gut an eine Situation aus meiner frühesten Kindheit, als ich vielleicht fünf Jahre alt war, erinnern, über die ich heute immer noch schmunzeln muss, wenn ich daran denke. Ich war auf dem Weg von meinen Großeltern zu meinem Elternhaus. An einem Milchbock, einer Sammelstelle für zum Abtransport bestimmte Milchkanen, blieb ich plötzlich stehen, als mir diese Fragen wieder in den Kopf kamen. Mit größter Konzentration wandte ich meinen Blick nach innen, in der Hoffnung, dort nicht nur Gott, sondern auch eine Antwort auf meine Fragen zu finden. Da mir aber davon sehr schwindelig

wurde, gab ich den Versuch nach kurzer Zeit auf. Ich probierte diese und andere ähnliche Übungen damals öfter aus, jedoch immer ohne Erfolg, so dass ich letztendlich resignierte.

Eigentlich war dieses Erlebnis ein unbedeutendes Ereignis, so dachte ich zumindest noch vor einiger Zeit. Ich wunderte mich nur, dass ich mich immer wieder im regelmäßigen Abstand von ein paar Jahren an dieses Ereignis erinnerte.

Heute weiß ich natürlich, dass mein Drang nach der Wahrheit über den Ursprung der Schöpfung schon immer in meinem Unterbewusstsein vorhanden war und ich ihn auf Dauer nicht verdrängen konnte. Zwischendurch interessierten mich spirituelle Themen zwar immer wieder einmal, aber nicht tiefgreifend. Die äußere Welt, Geld, Karriere und so weiter, interessierten mich weit mehr und so kam es, dass ich Gott zwar nicht aus den Augen verlor, ihn aber doch immer mehr verdrängte. Freilich, wenn ich schwerwiegende Probleme hatte, kam er mir wieder in den Sinn. Wenn sie gelöst waren, galt meine Aufmerksamkeit wieder der Gesellschaft und meiner Sorge, wie ich mich dort am besten behaupten konnte.

Mein Leben verlief alles in allem erfolgreich, von einem Zwischentief einmal abgesehen. Der Drang nach Reichtum trieb mich schon in jungen Jahren in die Selbstständigkeit. Mein Leben bestand von da an fast nur aus Arbeit. Ich hatte im Laufe der Jahre viel erreicht und konnte mir einiges leisten, was mir natürlich in der Gesellschaft auch

viel Anerkennung einbrachte. Ich muss zugeben, dass mir dies damals sehr wichtig war.

Doch im Jahr 1990 passierte dann wie aus heiterem Himmel folgendes: Auf einer Geschäftsreise bekam ich plötzlich Kreislaufprobleme, die sich regelmäßig im Abstand von einigen Stunden durch Schwindel und Ohnmachtsgefühle bemerkbar machten. Mein Arzt untersuchte mich viele Male, und das über mehrere Wochen hinweg, ohne etwas festzustellen. Erst ein Heilpraktiker erkannte die Ursache, nämlich eine Störung meines vegetativen Nervensystems, bedingt durch Arbeitsüberlastung. Die Medikamente wirkten schnell, so dass ich schon nach kurzer Zeit wieder voll einsatzfähig war. Mir wurde klar, dass ich, wenn ich die Ursache beseitigen und auf Medikamente ganz verzichten wollte, einiges in meinem Leben ändern musste.

Ich war also gezwungen ernsthaft über meine Situation und über einen Kompromiss zwischen Arbeit und Gesundheit nachzudenken. Beides, wie bisher, ließ sich scheinbar künftig nicht mehr verwirklichen, so dass ich eine Entscheidung traf, die ich heute als die beste meines ganzen Lebens ansehe. Ich stellte die Gesundheit in den Vordergrund und beschloss gleichzeitig, an einem Kursus für *Autogenes Training* teilzunehmen. Da zu der Zeit jedoch alle Kurse belegt waren, kam ich auf einem kleinen Umweg zur Meditation. Ich erlernte zusammen mit meiner Familie die Technik der *Transzendentalen Meditation (TM)*. Ich führte die Übungen, wie empfohlen, jeden Tag zwanzig Minuten durch und musste mich nicht einmal

dazu zwingen. Ja, es war mir sogar ein Bedürfnis wie Essen und Trinken auch. Die Folge war, dass meine Neugierde dem Göttlichen gegenüber aufs Neue erwachte.

Ich beschäftigte mich in dieser Zeit auch intensiv mit dem Thema Geistheilung und ließ mich von in- und ausländischen Geistheilern, sogar zum Karma-Therapeuten, ausbilden. Dies kostete mich viel Zeit und Geld, nur damit ich später feststellen konnte, dass man die Fähigkeit zum Heilen nicht erkaufen kann. *Jeder Mensch wird ganz von selbst zu seinem eigenen Heiler, wenn er die Liebe und das Vertrauen zu Gott findet und sich ihm hingibt.* Also, keine noch so teure Technik der Welt ist erforderlich, denn eine einfache und ehrliche Bitte an Gott kann bereits, wenn die Voraussetzungen beim Hilfesuchenden gegeben sind, das Wunder auslösen. Es ist nur eine Sache zu tun, nämlich die vielen Stolpersteine, die auf dem Weg zu Gott liegen, zu beseitigen. Mit Stolpersteinen meine ich in erster Linie die einengenden Gedanken und Glaubensüberzeugungen in unserem Bewusstsein und natürlich auch das Ego. *Wir müssen uns also nichts zusätzlich aneignen, sondern ganz im Gegenteil nur ablegen, ablegen und nochmals ablegen, bis nichts mehr übrigbleibt. Dann haben wir den Schleier gelüftet und erkennen Gott, unseren Schöpfer.*

Um dies einfacher und schneller zu bewältigen, kann eine Unterstützung von einem lieben Mitmenschen, der ausreichend Erfahrung auf diesem Gebiet hat, sehr nützlich sein, zumal dieser auch in der Lage sein dürfte, mit seiner

Liebe und seinem Vertrauen zu Gott zu vermitteln. Oft funktioniert es auch ganz ohne einen spirituellen Lehrer.

Nach bereits einem Jahr intensiven Meditierens geschah etwas, womit ich in meinen kühnsten Träumen nicht gerechnet hatte. In mir tat sich eine unbekannte neue Welt auf, eine geistige Welt, voller Schönheit und Liebe. In unterschiedlichen Bewusstseinszuständen bekam ich Kontakt mit meinen geistigen Lehrern. Meine Meditations-technik änderte sich nun grundlegend und war von da an nicht mehr allein auf Hingabe und das Abschalten der Gedanken – dies geschieht bei der transzendentalen Meditation durch ein Mantra (nichtssagende Zeichenfolge) ausgerichtet, sondern auch auf das Kennenlernen und Verstehen der Schöpfung. Ich meine damit nicht das intellektuelle, sondern das *intuitive innere Verstehen*. Damit ich die Geschehnisse in Visionen und ähnlichen Bewusstseinszuständen auch ernst nahm und sie nicht für irgendwelche Phantastereien hielt, wurden mir an vielen Beispielen die Auswirkungen in der materiellen Welt demonstriert, so dass selbst mein Verstand nicht umhinkam, die Existenz der geistigen Ebene anzuerkennen. Ich werde später von einigen Geschehnissen dieser Art berichten.

Es geschahen jetzt in relativ kurzen Abständen einige unglaubliche Vorgänge. Die Erscheinung Jesu Christi und die Übermittlung einer ganz persönlichen Botschaft war nur ein Ereignis. Ich erhielt des Öfteren plötzlich und un-

erwartet bei vollem Bewusstsein weitere wichtige Informationen zu meiner Bewusstwerdung. Es waren auch Warnungen vor bestimmten Personen dabei. Am meisten war ich jedoch von der Klarheit der Stimmen überrascht. Es kam mir so vor, als stünde das Geistwesen, das mir die Botschaft überbrachte, direkt vor mir. In einigen wenigen Fällen konnte ich es sogar klar und deutlich mit den Augen sehen. Alle Botschaften waren kurz und präzise, meist sogar in nur einem Satz ausgedrückt. Kein unnötiges Geschwätz, kein Wort zu viel, aber auch keines zu wenig. Ich fragte mich oft, ob ich wohl jetzt die Antworten auf meine Fragen erhalten würde, die ich als Kind an Gott gerichtet hatte.

Jedenfalls begann eine äußerst spannende Zeit, eine Zeit, in der ich von meinen geistigen Lehrern durch die Welt meines Bewusstseins geführt wurde. Sie animierten mich, mein Bewusstsein regelrecht zu erforschen und leiteten mich an, eine *Beobachterposition* einzunehmen. Schritt für Schritt kam ich in immer tiefere Bewusstseinschichten. Alles, was ich dort erlebte, sollte ich auch tiefgreifend verstehen, um es dauerhaft, auch in unserer materiellen Welt, anwenden zu können. Dieses Wissen musste sich quasi in Form von Gefühlen etablieren. Dabei wurde mir bald klar, dass Gefühle für unsere Lebensqualität von ausschlaggebender Bedeutung sind. Ich erlernte Gefühle nicht nur zu erkennen und zu erleben, sondern sie auch zu korrigieren und neue zu kreieren. In Träumen wurden mir Situationen vorgeführt, an denen ich ganz real meine Lernprozesse durchlaufen konnte. Oft erhielt

ich anschließend präzise Erläuterungen zum Traum. Ich lernte auch, wenn notwendig, während des Träumens und Schlafens vollkommen wach zu sein, so dass ich alle Informationen und auch die Gefühle besonders gut in Erinnerung behalten konnte. Meiner Entwicklung hinderliche Blockaden, welche sich in meinem Denken und Fühlen bemerkbar machten, wurden mir in unzähligen Träumen bewusst gemacht und gleichzeitig geklärt und aufgelöst, so dass ich meinen göttlichen Ursprung immer mehr zu erkennen und wahrzunehmen lernte. Ich durfte die lichtvollen Bereiche des Bewusstseins bei vollem Verstand erleben und fühlen. Dies hatte jedoch auch einen scheinbaren Nachteil. Je mehr ich dem Licht entgegenkam, desto mehr ließ die verbale Kommunikation mit meinen geistigen Lehrern nach. Die Kommunikation verlagerte sich schrittweise auf das, was wir Intuition nennen. Ich könnte es auch als eine bestimmte Art von Wahrnehmung bezeichnen. Auf dieser Bewusstseinssebene gibt es nämlich weder Sprache noch Denken, wie wir es kennen. Diese Umstellung fiel mir sehr schwer, vor allem, weil sie mir öfter das Gefühl des Verlassenseins gab. Doch dieser Lernprozess ist, wenn man dem Göttlichen näherkommen will, wohl nicht zu umgehen. Und so bemühe ich mich auch heute noch, meistens sogar mehrere Stunden am Tag, meine Wahrnehmung immer mehr zu steigern. Nur wenn die Wahrnehmung vollkommen ist, können wir die Wirklichkeit so erleben, wie sie ist und nicht wie wir sie uns vorstellen.

Die Wirklichkeit zu entdecken bedürfen einiger Mühen und absoluter Ehrlichkeit zur Wahrheit, auch wenn es oft sehr weh tut. Wie es mir auf diesem Weg ergangen ist – und ich bin noch nicht am Ende angekommen – möchte ich dir an meinen eigenen Erlebnissen beschreiben. Das folgende Kapitel listet die wichtigsten Geschehnisse auf, die meine Persönlichkeit maßgeblich beeinflusst haben. Sie sind letztendlich auch die Grundlage für das, was ich allen Hilfesuchenden vermitteln möchte.

MEINE ERFAHRUNGEN

Meine erste Channeling-Sitzung

Für diejenigen, die noch nicht wissen, was Channeling bedeutet, sei gesagt, dass es sich hierbei um die Kontaktaufnahme einer Person zu einem nicht körperlichen Wesen handelt, zum Beispiel zu einer verstorbenen Seele oder einem Engel. Die Person, welche die Verbindung aufnimmt, wird als Medium bezeichnet. Übersetzt bedeutet „Chanel“ Kanal. Soviel zunächst einmal zum besseren Verständnis. Nun aber zu einem Ereignis in Berlin, ganz zu Beginn meiner Entwicklung.

Ich war dort auf einer mehrtätigen Heilerausbildung. Die Gastgeberin fragte die Teilnehmer, ob Interesse an einer Gruppen-Channeling-Sitzung bestehe. Sie sagte, dass sie ein gutes Medium privat kenne und dass dieses, wenn Interesse vorhanden sei, am Abend zu uns kommen könne. Da dies der Fall war, organisierte sie das Treffen. Natürlich war ich dabei, eine von insgesamt sechs Personen. Ich hatte keine Ahnung vom Channeling und war einfach nur neugierig.

Die Sitzung sollte um 20.00 Uhr stattfinden. Ungefähr fünfzehn Minuten vorher bemerkte ich, dass mein Herz auffällig zu pochen anfang und sich das Pochen von Minute zu Minute steigerte. Ein solcher körperlicher Zustand war mir fremd. Das Medium hatte sich bereits einige Zeit vorbereitet. Ich bekam mit, dass es sich in einen

gewissen Trancezustand versetzt hatte und sehr viel Mineralwasser trank, übrigens auch während der Sitzung. Mein Herz schlug inzwischen so schnell, dass ich am liebsten den Raum verlassen hätte, und das, obwohl noch kein Wort gefallen war. Ich musste all meine Kraft aufbieten, um diese Situation zu überstehen.

Als es dann endlich losging und sich das Geistwesen, das durch das Medium sprach, vorstellte, war die Stimme des Mediums sehr verändert. Das Geistwesen stellte sich als „Maitreya“ vor. Ich hatte zum damaligen Zeitpunkt keine Ahnung, wer das war, nur dass er etwas ganz Besonderes sein musste, fühlte ich. Nachdem Maitreya zunächst einige allgemeine Worte an uns gerichtet hatte, befasste er sich anschließend mit jedem einzelnen von uns. Ich war als Dritter an der Reihe und befürchtete Schlimmes, zumal er zuvor bei den anderen beiden Teilnehmern auf sehr private Dinge wie zum Beispiel Drogenmissbrauch eingegangen war. Es flossen bei meinen Vorgängern einige Tränen, woraus ich schloss, dass die Aussagen wohl zuträfen. Außerdem gab es keinen Widerspruch, auch die guten Ratschläge wurden akzeptiert.

Als Maitreya sich nun vor mich stellte und mich persönlich ansprach, traute ich meinen Ohren nicht. Er sagte mir, wer ich bin und welche eine große Freude es für ihn sei, mich hier zu treffen. Ich bitte um Verständnis, wenn ich hier auf die Wiedergabe der persönlichen Details verzichte. Seine Sätze waren so liebevoll ausgedrückt, dass es mir förmlich die Tränen in die Augen trieb. Auch

die Verabschiedung war äußerst herzlich, indem er zum Ausdruck brachte, wie leid es ihm tue, jetzt gehen zu müssen. Ich werde diese Begegnung nie vergessen, weil sie mich emotional sehr bewegt hat. Die Aufregung vor Beginn der Sitzung war mir nun natürlich auch verständlich. Meine Seele dürfte bereits vorher von der Begegnung gewusst haben.

Als das Medium sich dieser Realität wieder voll bewusst war, hatte ich noch die Gelegenheit, mit ihm zu sprechen. Es sagte mir, dass es sich an nichts erinnern könne, nicht einmal an die starken Gefühle, die das Geistwesen mir entgegengebracht hatte.

Doch wer ist Maitreya? Über ihn gibt es inzwischen reichlich Literatur und auch im Internet werden viele Informationen zur Verfügung gestellt. Ich möchte sie hier kurz zusammenfassen: Alle Religionen glauben an die Wiederkehr eines zukünftigen Weltenlehrers. Die Christen hoffen auf Christus, die Juden auf den Messias, die Moslems auf den Imam Madhi, die Hindus auf Krishna und die Buddhisten auf Buddha. Nach der esoterischen Tradition ist ein und dieselbe Person gemeint, nämlich Maitreya, der zukünftige Weltenlehrer. Er gilt als Oberhaupt innerhalb der Meister-Hierarchie, quasi als Meister der Meister. Wörtlich übersetzt bedeutet Maitreya „*der Liebende*“.

Maya – Die Basis der Schöpfung

Es war zu Beginn meiner meditativen Praxis, ungefähr nach einem Jahr, als folgendes passierte: An einem Vormittag, ich hatte mich gerade zur Meditation in meinen Sessel gesetzt und die Augen geschlossen, vernahm ich laut und deutlich eine Frauenstimme. Sie rief mir das Wort Maya zu. Und dabei hatte ich sogar das Gefühl, dass die Frau direkt vor mir stand. Das Wort „Maya“ vernahm ich akustisch, also über meine Ohren. Es war so deutlich zu hören wie jedes andere Wort meiner Mitmenschen auch.

Ohne sofort die Bedeutung dieses Wortes erkannt zu haben, war ich zunächst einmal hellauf begeistert, und zwar von der Tatsache, überhaupt etwas gehört zu haben. Es hätte jedes andere belanglose Wort sein können, ich wäre genauso fasziniert gewesen. Doch als der Überraschungseffekt vorbei war, fing ich an zu überlegen, was Maya wohl bedeuten könnte. Zunächst dachte ich an einen Namen, an den Namen der Frau zum Beispiel, die ihn mir zurief. Ich überlegte weiter. War es vielleicht sogar eine ägyptische Göttin oder der Name irgendeiner körperlosen Seele? Ich wusste es nicht und grübelte noch lange Zeit darüber nach.

Erst sehr viel später stieß ich in einem Buch, es war die *„Autobiographie eines Yogi“* von Paramhansa Yogananda, auf dieses Wort. Es bedeutet schlicht und einfach *„Illusion“*. Von da an war mir sehr schnell klar, dass man mir mit diesem Wort meine erste Belehrung übermittelt

hatte. Ich sollte mich mit dem Grundprinzip der Schöpfung, mit der Illusion, auseinandersetzen und die Bedeutung dieses Wortes tiefgründig erforschen, zunächst mit dem Verstand und später dann auch gefühlsmäßig.

Eine weitere Erklärung entnahm ich erst kürzlich den Seminarunterlagen der russischen Geistheiler Prof. Dr. Trunjow und Dr. Sergeew von der Russischen Akademie der Wissenschaften. Bei diesen beiden international bekannten Geistheilern hatte ich schon früh eine Ausbildung zum Geistheiler und zum Karma-Therapeuten absolviert. Und welch ein Zufall! Meine Frau las, aus welchen Gründen auch immer, in den schon sehr alten Unterlagen und machte mich auf folgenden darin befindlichen Text aufmerksam:

„Entsprechend esoterischer Tradition gibt es keine Realität außer dem Bewusstsein. Der ganze Kosmos, alle Phänomene, alles, was durch Empfindungen vermittelt wird, - sind nur Spielarten illusorischer Energie oder Maya. Ob der Mensch wach ist oder ob er schläft – er befindet sich unter dem Einfluss der Illusion. Die Traumbilder unterscheiden sich in nichts von den Bildern der „realen Welt“, die ihrer Natur nach auch illusorisch sind. Als Spielart der schöpferischen Energie hat Maya den Namen Shakti oder Mutter der Schöpfung. In dieser Welt erscheint das Bewusstsein als Vater, der die materiellen Bilder durch Vermittlung der Shakti hervorbringt.“

Ich möchte schon hier verraten, dass der Inhalt dieses Textes für mich eine grundsätzliche und herausragende

Bedeutung hat, denn die Ausbildung durch meine kosmischen Lehrer verlief genau in dieser Richtung.

Sollte die Schöpfung wirklich nur eine Illusion sein? War Maya, die weibliche Stimme, die göttliche Mutter und gibt es einen Zusammenhang zwischen diesem und dem folgenden Ereignis im nächsten Kapitel?

Kosmische Liebe

Dieses Erlebnis gehört zu den schönsten, die ich je erlebt habe. Es war zwar „nur“ ein Traum, doch der hatte es in sich und zeigte mir auf sehr beeindruckende Weise, dass Träume eben genauso real sind wie unsere so genannte Wirklichkeit. Im vorherigen Kapitel habe ich dies ja bereits erwähnt.

Der Traum begann damit, dass ich mit meiner früheren Sekretärin in ein reiches Land flog, welches mir nicht bekannt war. Als wir aus dem Flugzeug stiegen, war meine Sekretärin allerdings nicht mehr da – ich sah sie auch während des ganzen Traumes nicht mehr. Auf mich allein gestellt, erkundete ich nun die Stadt und stellte fest, dass dort alles sehr luxuriös war. Ich befand mich plötzlich in einem Toilettenhäuschen, das unglaublich aufwendig und schön eingerichtet war. Mir fiel auf, dass viele Einrichtungsgegenstände, zum Beispiel auch die Wasserhähne, aus purem Gold waren. Nachdem ich mich dort frisch gemacht hatte, ging ich wieder nach draußen und sah mich augenblicklich vor einer großen Menschenmenge stehen. Mein Blick fiel wie gebannt auf eine Frau, die mindestens hundert Meter entfernt inmitten dieser Menschenmenge stand. Ich ging ganz gezielt auf sie zu, sah ihr in die Augen, umarmte sie und gab ihr einen Kuss auf die Wange. Sie war wunderschön und scheinbar eine Inderin, denn sie war so gekleidet und hatte auf der Stirn einen Punkt. Ich war in diesem Moment so von Liebe erfüllt, dass ich mehr nicht hätte ertragen können. So lief ich dann auch, sofort nachdem ich ihr den Kuss gegeben hatte, davon, ohne ein

einziges Wort mit ihr zu wechseln. Damit endete dann auch der Traum.

Als ich erwachte, war mir sofort klar, dass dies kein gewöhnlicher Traum war. *Das erkannte ich daran, dass ich diese unvorstellbare schöne Liebe zu dieser Frau aus dem Traum heraus in diese Realität mitgenommen hatte.* Einfache Träume vergisst man gewöhnlich sehr schnell. Diesen habe ich nie vergessen und werde es wohl auch nie können. Die Liebe zu dieser Frau habe ich mindestens eine Woche lang ganz intensiv gespürt, obwohl die Frau körperlich ja nicht bei mir war. Dennoch hatte ich immer das Gefühl, dass sie tief in meinem Herzen wohnte. Sie war irgendwie immer bei mir, weshalb ich sie auch nicht vermisste und bis heute nicht vermisse.

Ich kann dieses Ereignis noch immer nicht ganz einordnen. Doch ich werde das Gefühl nicht los, dass es da einen Zusammenhang mit der göttlichen Mutter gibt und damit auch eine Verbindung zu dem vorherigen Kapitel. Hat die göttliche Mutter mich vielleicht in der erwähnten Meditation, als ich den Namen „Maya“ hörte, gerufen und bin ich jetzt in diesem Traum ihrem Ruf gefolgt?

Meine Vision von Jesus Christus

Viele Menschen auf der ganzen Welt glauben ganz fest an Jesus Christus, den Sohn Gottes, aber dennoch können sich nicht alle vorstellen, dass Jesus sich den Menschen auch heute noch ganz real zeigt. Glauben und hoffen ja, aber ganz sicher davon auszugehen, dass es so ist, das fällt doch einigermaßen schwer.

Mir ging es vor ungefähr dreiundzwanzig Jahren auch noch so. Doch dann stand ich Jesus eines Tages gegenüber und ich versichere dir, dass ich weder betrunken noch anderswie berauscht war. Es war schon spät am Abend in meinem Arbeitszimmer. Ich hatte mich etwas hingelegt und war eingeschlafen. Durch ein Geräusch im Zimmer wurde ich allerdings wieder wach. Da ich allein war, konnte ich mir die Herkunft des Geräusches absolut nicht erklären. Ich stand sogar auf und lief im Zimmer umher, doch mir fiel nichts auf. Alles war an seinem Platz. Also legte ich mich wieder hin. In diesem Moment, ich hatte die Augen noch geöffnet, geschah es dann. Obwohl ich mir meiner Umgebung deutlich bewusst war, tat sich in mir eine andere Welt auf, die genauso realistisch war wie unsere wirkliche Welt. In der Ferne am Horizont sah ich, wie eine Sonne aufging. Sie wurde immer größer und kam gleichzeitig langsam auf mich zu. In einem gewissen Abstand blieb sie vor mir stehen und aus ihr heraus kam Jesus Christus. Er kam in mein Arbeitszimmer und stand ungefähr in zwei Meter Entfernung vor mir. Er sagte nur einen Satz zu mir, der wichtige Informationen über mich

selbst und auch über meinen Auftrag hier auf Erden enthielt – übrigens passte diese Aussage exakt zu der von Maitreya. Sofort danach entfernte er sich wieder, indem er rückwärts, mit dem Gesicht zu mir gewandt, in die Sonne zurückkehrte. Er machte dabei keine Schritte, sondern schwebte ganz leicht über den Boden. Ich sah noch, wie er kurz vor dem Eintritt in die Sonne selbst zu Licht wurde und mit ihr verschmolz. Dann entfernte sich auch die Sonne von mir und verschwand wieder am Horizont.

Der Vorgang dauerte vielleicht nur eine Minute und als alles vorbei war, war es nicht etwa so, dass ich mich wieder auf diese Welt einstellen musste. Nein, ich war dieser Welt ja überhaupt nicht fern gewesen und musste somit auch nicht von irgendwoher zurückkommen. Jesus kam ja zu mir und er ging wieder von mir. Es war so, als wäre ein guter Freund in mein Zimmer gekommen, um mir schnell eine freudige Nachricht zu übermitteln, doch schon wieder gegangen, bevor ich irgendetwas hätte sagen können. Du kannst dir sicherlich vorstellen, dass ich einige Zeit gebraucht habe, um das zu verarbeiten. Da mein Verstand während des ganzen Vorganges vollkommen klar war, rätselte ich, wie so etwas möglich war. Es kam mir wie ein positiver Schock vor, aber dennoch war ich sehr gefasst.

Nachdem ich mich beruhigt hatte, fing ich an, über die Botschaft nachzudenken. Ich hätte ein schlechtes Gewissen, wenn ich diese nun hier der breiten Öffentlichkeit kundtun würde. Außerdem würde es zu Irritationen führen, weil der Inhalt äußerst brisant und nicht nachprüfbar

ist, jedenfalls noch nicht. Deshalb bitte ich um dein Verständnis, wenn ich den Inhalt hier nicht erwähne. Hinzu kommt, dass ich die Botschaft lange Zeit selbst nicht glauben konnte und zwischendurch immer wieder anzweifelte. Aber Jesus wäre nicht Jesus, wenn er das nicht wüsste und so versuchte er mir mit ganz realen Erlebnissen immer wieder klarzumachen, wie wichtig es ist, seine Botschaft ernst zu nehmen. Ich erlebte nach diesem Ereignis Dinge, die mit einem normalen Verstand nicht zu erfassen sind. Es waren Spontanheilungen darunter und auch ganz normale materielle Bedürfnisse, die sich augenblicklich erfüllten.

Jesus brachte mich, ohne dass ich dies gezielt wollte, mit Menschen in Kontakt und drückte über diese seine Botschaft nochmals in etwas anderer Form für mich aus. Es waren durchweg mediale Menschen, also solche, die eine Begabung hatten, mit göttlichen Energien umzugehen.

Du wirst vielleicht die Frage stellen wollen: *Woher weißt du denn so sicher, dass es Jesus war und nicht irgendein anderes Wesen oder gar eine Halluzination?* Das wäre eine gute Frage, die sich einfach beantworten lässt, deren Antwort aber für dich nicht unbedingt überzeugend sein muss. Die Antwort: Du kannst solche Erlebnisse nur verstehen, wenn du sie selbst erfährst. Ich kann sie dir mit Worten auch nicht annähernd realistisch und gefühlsecht wiedergeben. Wenn du so etwas erlebst, dann nimmst du nicht nur die Worte wahr, sondern auch Gefühle, die ganze Energie, die mit einem solchen Vorgang verbunden

ist. Du weißt einfach, dass es so ist. Das Aussehen von Jesus war für mich nicht wichtig, aber das, was er ausstrahlte. Sein Aussehen ist natürlich eine Interpretation meines Bewusstseins (Phantasie), aber die dahinterstehende und mir übermittelte Energie, die war echt, und darauf allein kommt es an.

Übrigens hatte er schulterlange, dunkle Haare, trug ein weißes Gewand und war barfuß. Es war eine sehr schlichte und natürliche Erscheinung. Das als Ergänzung, falls es dich doch interessiert.

Ein Meditationsabend in Paderborn

Eines Tages rief mich eine gute Bekannte an, um mir zu sagen, dass bei einem gemeinsamen Bekannten in Paderborn eine Heilerin zu Gast sei, die gleichzeitig auch ein Medium wäre und am nächsten Abend dort einen Vortrag halten würde. Sie meinte, dies müsse für mich doch interessant sein. Nachdem sie mir noch einiges erzählt hatte, unter anderem auch, dass diese Heilerin durch Europa reise und selbstlos kranke Menschen behandle, war mir klar, dass ich dort hinfahren würde. Ich wollte diese Frau unbedingt kennen lernen.

Es waren ungefähr vierzig Leute da. Die Heilerin eröffnete ihren Vortrag mit dem Hinweis, dass Gott rechts neben ihr stehe und sie sich ständig mit ihm unterhalte. Ich bemerkte sofort ein ungläubiges Staunen bei den Teilnehmern. Einige erhoben sich dann auch und gingen kopfschüttelnd.

Sie fuhr fort und erklärte, dass sie über jeden einzelnen von uns alles wisse. Damit wir sie ernst nahmen, fing sie an, sehr detaillierte Informationen über einige Teilnehmer preiszugeben. An den Reaktionen dieser Teilnehmer war deutliche Zustimmung zu erkennen. In einem Fall sagte sie zu einer Dame, dass diese ein Kreuz von der Wand ihres Wohnzimmers entfernt habe und dass sie es besser wieder dorthin hängen solle. In einem anderen Fall erzählte sie, welche Bücher im Regal des Betroffenen stünden. Auch dies passte wohl sehr genau. Für den einen

oder anderen Teilnehmer waren auch sehr peinliche Aussagen dabei. Diese Personen waren sehr geschockt, erhoben aber keinen Widerspruch und verließen auch nicht den Raum. Ich wusste nicht so recht, was ich davon halten sollte. Die betroffenen Personen taten mir irgendwie Leid. Jedenfalls verhielt ich mich erst einmal sehr ruhig und mischte mich nicht in die Diskussion ein, die mittlerweile stattfand.

Anschließend gab es eine kleine Pause und in dieser Pause ließ sich die Heilerin mehrere Tassen Kaffee kommen und rauchte dazu genüsslich eine Zigarette. Ich muss zugeben, dass ich davon schon sehr überrascht war. Auch ihr vieler Schmuck war für eine schlichte Heilerin, zumindest aus meiner Sicht, sehr ungewöhnlich. Dass dies auch andere so sahen, merkte ich daran, dass einige weitere Personen gingen. In diesem Moment beobachtete ich meine Denkweise und stellte fest, dass ich dabei war, diese Frau irgendwie zu verurteilen (Rauchen, Trinken, Goldschmuck und die diffamierenden Aussagen über einige Teilnehmer). Als mir dies bewusst wurde, erinnerte ich mich wieder an meine Vorsätze, nämlich niemanden zu verurteilen, ganz gleich, wie er sich benimmt.

Als die Heilerin nach der Pause fortfuhr, gab es nach kurzer Zeit eine erneute Debatte. Ich verfolgte sie ruhig und hörte aufmerksam zu. Dann wurde die Frage gestellt, warum Gott sich denn nicht zeige, wenn er doch schon neben ihr stehe. Sie antwortete: „Was wäre denn, wenn Gott sich in der Kirche vor dem Altar zeigen würde? Es würden alle ganz schnell aus der Kirche rennen.“ Dann

merkte ich, wie sie innehielt und ergänzte: „Nur einer nicht.“ Jetzt wollten natürlich alle wissen, wer dies sei. Schließlich zeigte sie dann auf mich, was mir natürlich peinlich war. Kurios war, dass der Vortrag von ihr in diesem Moment beendet wurde. Allerdings bot sie jedem Teilnehmer noch eine private Unterredung an, obwohl es schon sehr spät war. Viele meldeten sich und machten davon Gebrauch. Da ich noch einen weiten Weg nach Hause hatte, meldete ich mich nicht. Als ich aufstand und gehen wollte, sprach sie mich an und meinte, dass sie mich aber unbedingt sprechen müsse, aber als Letzten. Ich war natürlich gespannt und blieb gerne.

Die Heilerin eröffnete mir dann die Nachricht, dass sie mir einige Botschaften von Gott zu übermitteln habe und auch ich Fragen direkt an ihn stellen könne. Gott erzählte einleitend einiges über Jesus, was ich zwar sehr interessant fand, aber zunächst nicht so richtig verstand. Er erklärte mir weiterhin, dass ich eine von drei Personen sei, die für eine spezielle Aufgabe in Frage kämen. Die Entscheidung, wer diese Aufgabe übertragen bekomme, stehe noch nicht fest und werde später fallen. Ich wollte dann natürlich Genaueres wissen und erhielt die Antwort, dass ich zum richtigen Zeitpunkt von ihm hören werde.

Das Gespräch dauerte mehr als eine Stunde und verlief in sehr liebevoller Atmosphäre. Natürlich beschäftigte mich diese Begegnung sehr lange, auch heute noch. Und ich muss sagen, dass alle inhaltlichen Aussagen mit den späteren Ereignissen im Einklang stehen. Auch die Antwort,

wer von den drei Personen auserwählt ist, erhielt ich auf beeindruckende Weise.

Ohne hier auf Details einzugehen, möchte ich nur so viel sagen, dass auch dieses Buch mit meiner Aufgabe zu tun hat. Ich habe mich lange Zeit nicht getraut, darüber in der Öffentlichkeit zu reden, geschweige denn, mein Wissen auch praktisch weiterzugeben. Inzwischen ist mein Vertrauen zu Gott sehr gewachsen, so dass ich nun bereit bin, meine Aufgabe Schritt für Schritt anzunehmen und umzusetzen.

Pater Pio

Vor ungefähr zwanzig Jahren ereignete sich folgendes: Ich arbeitete in meinem Büro am Computer und verspürte plötzlich den Drang, zu meditieren. Ich setzte mich auf mein bequemes Sofa. Meine Gedanken waren gerade zur Ruhe gekommen, als mir laut und deutlich eine Männerstimme den Namen *Pater Pio* sagte. Mehr nicht. Ich hatte diesen Namen zuvor noch nie gehört und konnte damit zunächst nichts anfangen.

Doch ignorieren konnte ich dieses Ereignis natürlich nicht, dafür war die Stimme zu deutlich gewesen. Also musste es eine Bedeutung für mich haben. Ich schaute als erstes in ein Lexikon und fand zu meiner Überraschung tatsächlich unter dem Namen Pater Pio einiges über ihn heraus. Hier einige kurze Informationen:

Pater Pio war ein Kapuzinermönch und trug die Wundmale Jesu Christi. Die Menschen verehrten ihn schon zu Lebzeiten. Es wurden ihm viele Fähigkeiten nachgesagt, zum Beispiel wundersame Heilungen und eine prophetische Gabe. 1969 verstarb er 81-jährig. 1999 wurde er vom Papst seliggesprochen. Auch heute noch, 35 Jahre nach seinem Tod, berichten viele Kranke, dass Pater Pio sie geheilt habe.

Eine gute Bekannte, die regelmäßig meine Meditationsabende besuchte, schenkte mir schließlich ein achthundert Seiten langes Buch über Pater Pio. In diesem Buch erfuhr ich sehr viel, obwohl ich es nur zu einem Drittel

durchlas. Pater Pio war ein Mensch, dem Leiden Freude bereitete. Er litt für die Menschen und wollte es Jesus Christus gleichtun.

Ich frage mich immer wieder, auch heute noch: Warum wurde mir der Name Pater Pio gesagt oder war er es vielleicht sogar selbst, der mir seinen Namen sagte?

Ich bewundere ihn sehr und auch die Art und Weise, wie er zu Gott gefunden hat. Doch meine Erfahrungen haben mir gezeigt, dass es auch anders und ohne Leid geht. Gott und meine geistigen Lehrer haben mich in vielen Situationen belächelt und mir zu erkennen gegeben, dass ich mein Leid aus Unkenntnis selbst erschaffe und es ein Leichtes ist, dies zu ändern. Dass dies nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch möglich ist, hat man mir mehrfach gezeigt.

Aber mir ist auch klar, dass Pater Pios Weg der Hingabe unter großen Schmerzen zu Gott führt. Er hat den Weg des Leidens gewählt und so sein Ziel erreicht. Sein Glaube und sein Wille sind so sehr in Gott vereint, dass ich keinen Zweifel daran habe, dass er über seinen Tod hinaus vielen Menschen in ihrer Not noch heute hilft.

Ich wüsste zu gern, was letztendlich seine Botschaft für mich war. Oder war es einfach nur der Gedanke, mich mit ihm auseinander zu setzen? Das jedenfalls habe ich getan.

Spirituelle Übung

Bereits bei meiner ersten Meditation vor fünfundzwanzig Jahren hörte ich, sobald ich die Augen schloss, ein deutliches und lautes, aber dennoch angenehmes Surren innerhalb meines Kopfes. Es kam mir so vor, als säße ich mit-tendrin in einem Bienenschwarm.

Da ich mir dieses Phänomen nicht erklären konnte, beobachtete ich das Surren zeitweise sehr konzentriert. Ich wollte herausfinden, was es mit diesem Ton auf sich hatte. Deshalb experimentierte ich mit ihm und bemerkte, dass er sich willentlich leicht verändern ließ. Besonders interessant fand ich es, wenn ich mich nach der Sauna in den Schneidersitz auf die Erde setzte und mich extrem auf den Ton konzentrierte. Zunächst passierte nichts Besonderes, doch nach weiteren Anstrengungen geschah dann Folgendes: Von einer Sekunde auf die andere bemerkte ich, wie mein Bewusstsein spiralförmig über den Kopf aus meinem Körper herausgezogen wurde. Dieser Vorgang, der von heftigem Schwindel begleitet war, erschreckte mich dermaßen, dass ich schlagartig wieder in meinen Körper zurückfiel. Dies verursachte einen weiteren heftigen Schmerz.

Mir war klar, dass dieses Experiment nicht ganz ungefährlich war. Deshalb versuchte ich auf verschiedenen Wegen, mehr Informationen zu bekommen. Doch diese waren sehr unterschiedlich und halfen mir letztendlich nicht weiter. Also unternahm ich selbst weitere, praktische Versuche, mit dem Ergebnis, dass ich den Vorgang jedes

Mal abbrechen musste, weil der Sog und der Schwindel zu heftig waren. Die damit verbundene Angst war einfach zu groß. Ich konnte sie nicht überwinden und stellte das Experiment nach etwa einem Dutzend Versuchen erfolglos ein.

Mein Gespräch mit dem Tod

Dieses Erlebnis war für mich äußerst bedeutsam, auch wenn es sich für dich jetzt sehr unglaublich anhöremag. Doch ich versichere dir, dass es sich exakt so ereignet hat. Ähnlich wie bei meinem Erlebnis mit Pater Pio wurde ich auch diesmal während meiner Arbeit am Computer inspiriert, in die Meditation zu gehen.

Gleich zu Beginn der Meditation konnte ich vor mir ein fast raumhohes, graues Wesen erkennen. Es hatte zwar von den Umrissen her die Gestalt eines Menschen, aber weder Nase noch Mund noch Finger waren zu erkennen. Ich wusste sofort: Das ist der Tod. Im ersten Moment dachte ich, dass er gekommen war, um mich auf meinen eigenen Tod vorzubereiten. Ich hatte diesen Gedanken noch nicht ganz zu Ende gedacht, als der Tod anfang zu reden, klar und deutlich. Die Art seiner Sprache beruhigte mich sehr schnell. Ich erinnere mich nicht mehr an den exakten Wortlaut, aber er war in etwa:

„Ich weiß, dass es deine Aufgabe ist, Menschen vor dem Tod zu bewahren. Doch es ist besser, wenn du mit mir zusammenarbeitest. Menschen, deren Lebenszeit abgelaufen ist, kann niemand zurückhalten. Wenn der Zeitpunkt gekommen ist, ist alles für sie organisiert, so dass ein reibungsloser und angenehmer Übergang stattfinden kann. Die meisten Menschen wehren sich dagegen, sind nicht vorbereitet, haben Angst und klammern sich noch an ihre Besitztümer. Das macht den Vorgang des Sterbens schwierig. Es wäre besser, wenn du diese Menschen auf

den Tod vorbereiten würdest, anstatt sie unbedingt am Leben erhalten zu wollen.“

Ja, das war ein Ding. Geschockt und doch erleichtert, dass ich noch nicht an der Reihe war, hatte ich schnell meine Fassung wiedergewonnen. Ich musste nicht einmal mehr aus der Meditation zurückkommen, irgendwie war ich bereits hellwach. Mein Eindruck war, dass ich den ganzen Vorgang im Wachbewusstsein erlebt hatte. Allerdings waren meine Augen geschlossen gewesen.

Während des Gesprächs fielen mir natürlich Fragen ein, die ich aber nicht auszusprechen brauchte, weil der Tod sie telepathisch wahrnahm und dann in seinen Monolog integrierte.

Das Erlebnis ist jetzt ungefähr zwanzig Jahre her. Es beschäftigt mich noch immer. Auch deshalb, weil ich es mit dem Tod meines Vaters in Verbindung bringe. Denn auch hier hatte ich nicht so gehandelt, wie es der Tod mir in der Meditation empfohlen hatte und wie es wohl besser gewesen wäre.

Meine Reise in die Ur-Sonne

Es ist zwar schon einige Jahre her, doch dieses Erlebnis ist mir noch ganz besonders gut in Erinnerung geblieben. Ich wurde zu der Quelle meines Seins, wahrscheinlich der Quelle des Seins von uns allen geführt. Dass mir diese Verbindung natürlich äußerst wichtig ist, kannst du dir sicherlich denken, denn aus dieser Quelle beziehe ich nicht nur meine Kraft, sondern auch all mein Wissen.

Bei diesem Ereignis handelte es sich um eine von meinen geistigen Lehrern geführte Bewusstseinsreise. Diese Reise ähnelte zwar einem Traum, hatte aber dennoch wenig damit zu tun. Das erkannte ich daran, dass mein normales Bewusstsein zu einem relativ großen Teil beteiligt war. Dies war wohl auch so gewollt, denn wie sonst hätte ich das Erlebnis so real in Erinnerung behalten können? Es war auch keine Phantasiereise, sondern es ging zum Ursprung dieser und auch anderer Welten.

Wie wirklichkeitsnah diese Reise war, konnte ich an den Erfahrungen, die ich hier in diese Welt hinein mitbrachte, erkennen. Sie ließen und lassen sich auch heute noch ganz praktisch in mein Leben und in das vieler anderer Menschen auch integrieren. Der praktische Nutzen ist von unermesslichem Wert, gerade für die spirituelle Entwicklung.

Also, die Reise begann damit, dass ich mich auf einer Hochzeit eines nahen Verwandten befand. Ich war ohne Begleitung und verließ die Feierlichkeiten schon nach

sehr kurzer Zeit. Ich ging nach draußen an einen Fluss und stieg dort in ein Kanu. Mir fiel auf, dass ich sehr geradlinig auf ein Ziel zusteuerte, ohne aber dieses Ziel bewusst zu kennen. Die Landschaft änderte sich ständig und ich spürte, wie es Winter wurde. Obwohl es sehr kalt sein musste, weil das Wasser inzwischen zu Eis erstarrt war, fror ich keineswegs. Im Gegenteil, die Atmosphäre wurde immer angenehmer und liebevoller. Ich fühlte mich rundum wohl.

Da ich auf dem Eis mit meinem Kanu nicht weiterkam, stieg ich aus und ging von nun an zu Fuß. Vor mir tat sich eine herrliche Winterlandschaft auf und ich bemerkte, dass meine Gefühle immer liebevoller wurden. Die ganze Luft vibrierte vor Liebe. Nach einiger Zeit löste sich die Landschaft immer mehr auf, ich nahm von nun an nur noch den Schnee wahr. Alles um mich herum war weiß. Eigentlich hätte ich die Orientierung verlieren müssen, doch ich kannte meinen Weg ganz genau, nämlich nur geradeaus. Der Schnee wurde inzwischen immer heller und leuchtender. Es überraschte mich auf einmal sehr, als ich in einiger Entfernung eine Frau in einem roten Gewand entdeckte. Ich grüßte sie aus der Ferne und ging dann zielstrebig weiter.

Doch plötzlich geschah etwas sehr Überraschendes: Der Schnee, inzwischen zu Licht geworden, mündete in eine Sonne, vor der ich nun stand und im Begriff war hineinzugehen. Doch plötzlich war ich an der gleichen Stelle schon wieder auf dem Rückweg. Ich wusste, dass ich in dieser

Sonne gewesen war, aber ich konnte mich nicht daran erinnern, was ich dort erlebt hatte. Ich ging also den ganzen Weg wieder zurück und nahm wahr, dass die Atmosphäre wieder dichter wurde und ich wieder den Boden unter meinen Füßen spüren konnte.

Mir war klar, dass die Landschaft aus der Sonne heraus in einer zunächst sehr feinstofflichen Form hervorging und dann, je größer der Abstand wurde, immer materieller und damit immer dichter wurde. Auf meiner Rückreise gab es noch eine Besonderheit, die mich sehr zum Nachdenken angeregt hat. Ich kam nämlich wieder an der Frau in Rot vorbei. Doch diesmal war dort auch noch eine Massage liege, auf der ein Mann lag. Ich konnte nicht erkennen, dass es mein Körper war, aber dennoch musste der Mann zumindest etwas mit mir zu tun haben. Mir kam der Gedanke, dass ich meinen Körper auf dem Weg in die Sonne hatte zurücklassen müssen, weil er noch nicht entsprechend entwickelt war und die Energien in der Sonne nicht hätte aushalten können. Damit ließe sich dann vielleicht auch die Erinnerungslücke erklären.

Die Frau in Rot verstand ich als eine Art Wächterin. Ich weiß aber heute, dass sie nicht nur das ist, sondern auch eine geistige Lehrerin, die mir hilft, meinen Körper an höhere Schwingungen anzupassen. Die ganzen letzten Jahre über hatte ich mich nur um die geistige Entwicklung bemüht, nicht aber um die Fitness meines Körpers. Sport und Yoga hätten mir zum Beispiel sehr gutgetan. Mir wurde deutlich, dass ich mich in Zukunft mehr um meinen Körper kümmern musste.

Die Erinnerungslücke ließ mir natürlich keine Ruhe. Deswegen versuchte ich sofort in der nächsten Meditation, erneut eine Reise in die Sonne, ich nenne sie von nun an die Ur-Sonne, zu unternehmen. Da dieses Erlebnis tiefe Gefühle in meiner Seele hinterlassen hatte, war es für mich kein Problem, mein Ziel zu erreichen. Diesmal gelang es mir auch innerhalb der Ur-Sonne, bewusst zu bleiben. Ich nahm die gewaltige Energie wahr und wusste, dass von hier aus der Schöpfung ihren Ursprung nimmt. Dennoch hatte ich das Gefühl, dass ich nur einen Bruchteil dessen, was sich wirklich dort abspielt, wahrnehmen konnte. Meine Gefühle waren in diesem Moment ungewöhnlich sachlich. Liebe konnte ich nicht wahrnehmen und trotzdem wusste ich, dass sie da war und dass auch alles andere, wonach der Mensch seit ewiger Zeit sucht, sich hier befindet. Dies muss Gottes Heim sein, dessen war und bin ich mir auch heute noch ganz sicher.

Außerdem erinnerte mich dieser Zustand sofort an meine Vision von Jesus. Auch er kam aus der Sonne und ging wieder dorthin zurück, um mit ihr wieder eins zu sein. Als ich wieder in dieser Welt erwachte und darüber ausgiebig nachdachte, war mir klar, dass Gott mir lediglich einen ersten Eindruck, quasi als Ansporn für weitere Bemühungen, geben wollte. Seit dieser ersten Reise verging kein Tag, an dem sich mein Bewusstsein nicht mindestens einmal dort aufhielt. Denn ich bemerkte sehr schnell, dass es dort unendlich viel zu erfahren und zu lernen gab. Dieser Prozess dauert noch heute an. Für dieses Erlebnis bin ich zutiefst dankbar.

Doch inzwischen ist mir auch deutlich geworden, dass es nicht nur darum geht, in die Ur-Sonne zu gehen, sich dort zu erholen, um dann wieder zu gehen. Nein, es geht um unendlich viel mehr. Das Licht zu sehen ist eine Sache, mit ihm eins zu werden jedoch eine ganz andere. Es kommt darauf an, dieses Licht festzuhalten, um es mit hinein in unsere Welt zu nehmen. Das kann meines Erachtens nur dann geschehen, wenn wir uns mit diesem Licht identifizieren. Wo wir gerade vom Festhalten sprechen, möchte ich erwähnen, dass das Loslassen aller weltlichen Dinge Voraussetzung für das Eins werden mit dem Licht ist. Dann, und auch erst dann, werden wir wirklich erfahren, was sich in diesem Licht noch alles verbirgt. Das ist eine spannende Aufgabe und sie erfüllt mich jeden Tag mit großer Freude und Dankbarkeit, auch wenn mir das Loslassen immer noch einiges Kopfzerbrechen bereitet.

Es sollten einige Jahre vergehen, bevor eine Steigerung dieses großartigen Erlebnisses stattfand, das dann auch mit weiteren tiefgreifenden Erkenntnissen verbunden war. Doch dazu mehr in einem gesonderten Kapitel.

Gibt es etwas Größeres als Gott?

Ich habe lange überlegt, ob ich in diesem Buch von dem folgenden Erlebnis berichten soll, das mit Sicherheit bei vielen Leserinnen und Lesern zu Irritationen führen wird. Doch ich fühle mich zur Ehrlichkeit verpflichtet und deshalb darf ich dir dieses so wichtige und brisante Ereignis nicht vorenthalten. In meinen Seminaren spreche ich sehr zurückhaltend davon, vielleicht auch deshalb, weil ich mich noch nicht restlos von allen fremden Glaubensvorstellungen, die in erster Linie von den Kirchen ausgehen, befreit habe. Bevor ich später noch genauer auf meine Interpretation eingehe, sollte ich dir das Erlebnis zunächst einmal schildern.

Vor einigen Jahren telefonierte ich mit einem mir sehr vertrauten Medium. Wir unterhielten uns über eigentlich belanglose Dinge, als sie plötzlich unterbrach und mir sagte, dass sie gerade gehört habe, dass es etwas Größeres als Gott gebe und dass ich damit in Kontakt stehe und auch wüsste, um was es sich handelt. Wir waren beide sehr überrascht und irritiert, denn Gott war für uns von jeher das Größte. Etwas noch Größeres war für uns unvorstellbar. Aber nach kurzem Überlegen war mir klar, was gemeint sein musste: die Ur-Sonne. Das wurde dann auch sofort auf Rückfrage bestätigt. Ich hatte die Ur-Sonne, die ich in meinen Visionen und verschiedenen Trancezuständen ständig sah, als Gott angesehen. Ich konnte die Aussage, dass die Ur-Sonne größer sei als Gott,

lange Zeit überhaupt nicht akzeptieren und ich muss zugeben, dass es mir auch heute noch etwas schwerfällt, das vollkommen anzunehmen.

Da ich merkte, dass mir meine Zweifel keineswegs nachteilig ausgelegt würden, bat ich um einen Beweis. Dieser kam schneller als ich mir das vorstellen konnte. In meinem nächsten Abendseminar besuchte mich, wie zufällig, ein anderes Medium, welches das vorhin erwähnte Medium nicht kannte. Glücklicherweise kam diese Dame auch noch einige Minuten früher, so dass wir ein Experiment durchführen konnten. Ich erzählte ihr kein Wort von meinem Erlebnis mit dem anderen Medium, sondern bat sie lediglich darum, mir mitzuteilen, was sie in der Raummitte wahrnahm. Zuvor hatte ich die Ur-Sonne im Geiste angesprochen und sie gebeten, einen kleinen, verträglichen Teil ihrer Kraft in die Raummitte zu platzieren. Ich hatte zwar in dem Moment ein schlechtes Gewissen, doch ich wollte unbedingt den Beweis.

Nun, das Medium sagte zunächst, dass sie ein sehr helles Licht erkenne. Dann zögerte sie und wollte nicht sagen, was sie gehört habe. Auf mehrfaches Drängen sagte sie dann wortwörtlich: „*Es ist etwas Größeres als Gott*“. Also, exakt der Satz, der auch im Telefonat mit dem anderen Medium gefallen war. Zufall ist das wohl kaum. Aber kann es als schlüssiger Beweis angesehen werden? Ich überlasse es dir, dir selbst ein Urteil zu bilden. Für mich war das Ergebnis jedenfalls Anlass zu weiteren Nachforschungen, bis zum heutigen Tage.

Wenn ich meinen Mitmenschen in Bezug auf Heilung helfen will, dann ist das Wissen um die Ur-Sonne von unvorstellbar großem Wert. In diesem Sinne bin ich stets von meinen geistigen Lehrern geführt worden. Nicht blindes Vertrauen oder gar ein blinder Glaube ist gefragt, sondern ein tiefgründiges, verinnerlichtes Wissen. Intuitiv- und Gefühlswissen könnte man auch dazu sagen.

Das Licht der Liebe und der Allwissenheit

In der Nacht zum 1. März 2002, übrigens einer Vollmondnacht, hatte ich ein außergewöhnliches Erlebnis, das zu meinen wichtigsten und auch schönsten zählt. Wichtig, weil ich dadurch vieles, was mir bisher in Bezug auf Gott noch unklar war, klären konnte.

Es begann mit einem für mich eigentlich ungewöhnlichen Angst-Traum. Ich arbeitete in einer großen Fabrik und war mir bewusst, dass ich einen Arbeitskollegen getötet hatte. Nicht aus niederen Motiven, sondern aus einem ganz bestimmten Grund, für den aber niemand Verständnis gehabt hätte, wenn meine Tat bekannt geworden wäre. Den Grund selbst erfuhr ich im Traum aber nicht. Scheinbar war er nicht sehr wichtig. Jedenfalls hatte ich ein großes Problem, das sich in erster Linie in Form von der *Angst, entdeckt zu werden* zeigte. Gleichzeitig wollte ich die Belastung und den damit verbundenen Druck unbedingt loswerden. Ich wollte nicht mehr davonlaufen, aber auch nicht eingesperrt sein. Mein Drang, mich von dieser Last zu befreien, war sehr groß, dennoch traute ich mich nicht, mein Vergehen zuzugeben, weil ich befürchtete, ins Gefängnis gehen zu müssen. Hin und her gerissen konnte ich kaum noch einen klaren Gedanken fassen.

Von der Mitte des Traumes an bemerkte ich, dass ich träumte. Das hatte den Vorteil, dass ich nunmehr den Traum von einer anderen Warte aus beobachten konnte, vor allem dieses schwere Gefühl von Schuld und den tiefen Wunsch, mich davon zu lösen. Am Ende des Traumes

setzte ein Prozess ein, der mich außergewöhnlich und nachhaltig beeindruckt und mich zu weit reichenden Einsichten geführt hat. Ich war Beobachter und gleichzeitig der Beobachtete selbst. Das bedeutete, dass ich alle Gefühle deutlich erlebte und gleichzeitig über diese nachdenken konnte, so als hätte ich ein zweites Bewusstsein.

Was dann geschah, ging sehr schnell. Doch die Informationen und Erfahrungen, die mir in einer kurzen Zeitspanne übergeben wurden, waren äußerst umfangreich. Ohne dass je ein Wort gesprochen wurde, erkannte ich die schöpferischen Zusammenhänge. Das praktische Wissen um Gott, Geist und Seele wurde mir deutlich anhand meines eigenen Problems vor Augen geführt. Ich erkannte, dass mein beobachtendes Bewusstsein einen Ursprung hatte und in Richtung dieses Ursprungs zu einem hellen Licht wurde.

Ich durfte, und dafür bin ich besonders dankbar, auch das Wesen dieses Lichtes erfahren. Für mich war und ist es Gott. Ja, ich habe in diesem kurzen Augenblick Gott erfahren dürfen, wie er wirklich ist, nämlich *allwissende Liebe*, so möchte ich es einmal vereinfacht ausdrücken. Liebe ist gleichzeitig Wissen, sie umfasst alles, ist aber dennoch formlos. Obwohl Gott keine Form hatte, war alles Wissen in ihm. Er redete nicht zu mir und doch sagte er mir alles, was ich erfahren sollte. Das kurzzeitige Einssein mit diesem Licht verriet mir viele Geheimnisse, nach denen ich so lange gesucht hatte. In diesem Moment wusste ich nicht nur, wer ich bin, sondern lernte auch den Sinn des Lebens zu erkennen und zu verstehen. Seither kann ich

innerlich auch nachvollziehen, was Jesus meinte, als er von seinem Vater, mit dem er eins sei, sprach. Genau dieses ergreifende Gefühl entsteht bereits, wenn du in die Nähe dieses Lichtes kommst. Es ist unbeschreiblich. Nicht nur schön, sondern auf eine ganz bestimmte Weise außergewöhnlich. Einen solchen Zustand bezeichne ich als heilig.

Doch zurück zu der Auflösung meines Traumes. Als ich mein beobachtendes Bewusstsein als das eben geschilderte göttliche Licht erkannte, ging ich mit diesem zu meinem anderen Bewusstsein, und zwar ganz gezielt zu dem Teil, in dem sich die Gefühle aus meinem Traum befanden. Ich nahm diese Gefühle, diesen Bewusstseinsteil liebevoll, wie mit unsichtbaren Händen auf. Wie von einem Magneten angezogen, kamen wir dem Zentrum des hellen, weißen Lichtes immer näher. Und dann geschah etwas, was ich nie vergessen werde. Als die Gefühle aus meinem Traum in dieses Licht eintauchten, erfuhren sie die Wirklichkeit, die Liebe und das Wissen um Gott. Und so erfuhren sie auch, dass Gott weder Sünde noch Strafe kennt und vor allem, dass er uns stets den freien Willen lässt.

Und in dem Moment, in dem die angstvollen Gefühle des Traumes dies erlebten und erkannten, lösten sie sich vollkommen in diesem Licht auf. Sie wurden wieder zu Licht, weil alles Schwere von ihnen fiel. *Sie hatten sich umsonst gesorgt, bedingt durch einen falschen Glauben. Die Wahrheit über die Wirklichkeit hat sie also frei gemacht und ihr Mut, sich aus der vertrauten Umgebung des menschlichen*

Bewusstseins zu lösen und dem Licht in sein Zentrum zu folgen.

An dieser Stelle möchte ich noch etwas zum *freien Willen* sagen. In dem Moment des Einsseins konnte ich die herausragende Bedeutung dieses göttlichen Aspektes erfahren und verinnerlichen. Jedes Wesen hat diesen *freien Willen* bei der Schöpfung von Gott bekommen. *Er bedeutet das absolute Recht, sich nach eigenen Vorstellungen frei entwickeln zu dürfen. Gleichzeitig bedeutet er aber auch, dass wir für alles, was wir denken und tun, auch selbst die Verantwortung übernehmen.* Und ganz besonders wichtig ist, dass wir jedem anderem Wesen das Recht zur freien Entwicklung ebenfalls zugestehen und es in seiner Entwicklung nicht behindern.

Wer dieses von Gott gegebene Grundrecht zur Entfaltung des *freien Willens* versteht, weiß, dass es keiner zehn Gebote bedarf. Alle Verhaltensregeln für ein friedvolles Miteinander lassen sich hieraus ableiten. Der *freie Wille* drückt das Wesen der Liebe in Perfektion aus. Deshalb mischt sich Gott auch nicht in unser Leben ein, auch wenn es so aussehen mag. Er gibt uns „nur“ die Kraft zum Leben. Lenken können und müssen wir selbst. Es liegt allerdings bei uns, ihn um Hilfe und Rat zu bitten, wenn wir einmal in Schwierigkeiten sind.

Während des Einsseins durfte ich aber noch einen weiteren ganz wesentlichen Aspekt erfahren. Nämlich, dass wir selbst dann, wenn wir im Leben den freien Willen miss-

achtet haben, trotzdem keine Konsequenzen zu befürchten haben. Wenn wir zu Gott zurückkommen, empfängt er uns mit seiner ganzen Liebe, egal was geschehen war. Hauptsache wir sind wieder da. So habe ich das gefühlt.

Es war mir ein Bedürfnis, das Thema „*freier Wille*“ hier noch einmal etwas ausführlicher zu betrachten. Vor allem, weil es später für den praktischen Teil dieses Buches noch sehr wichtig sein wird.

Das in diesem Kapitel geschilderte Ereignis war für mich eine außergewöhnliche Belehrung und *es zeigte mir, wie wahre Heilung wirklich geschieht* und wie wichtig es ist, diesen Bewusstseinszustand möglichst oft zu erreichen, vor allem während der Arbeit mit hilfesuchenden Menschen. Mir war natürlich auch sofort klar, dass dieses Ereignis nicht nur für meine Probleme hilfreich ist, sondern dass es darum geht, es möglichst vielen anderen Menschen mitzuteilen, damit auch sie die Hoffnung und den Mut finden, sich dem *Licht der Liebe und der Allwissenheit* anzuvertrauen.

Meine Reise in das Ungewisse

Ab und zu ziehe ich es vor, liegend zu meditieren. Das hat bei mir den Vorteil, dass die Entspannung größer ist und ich somit in tiefere Bewusstseinssebenen vordringen kann. Die Gefahr des Einschlafens ist natürlich sehr groß, dennoch reizt es mich zwischendurch immer wieder einmal, etwas Außergewöhnliches zu erleben. Von solch einem besonderen Erlebnis in einer „Liegend-Meditation“ möchte ich nun berichten.

Ich hatte mich auf den Rücken gelegt und beide Arme seitlich vom Körper platziert. Nachdem die ersten Minuten der Entspannung ganz normal verlaufen waren, schoss plötzlich ein helles Licht über meine Schulter bis in meine rechte Hand hinunter. Die Folge war, dass nun meine rechte Hand auf der Mitte meines Bauches lag. Die Bewegung dorthin war ohne jede Muskelkraft und in einer unvorstellbaren Geschwindigkeit erfolgt. Ich war zwar entspannt, aber bei vollem Bewusstsein, auch mein Verstand war noch vollständig aktiv, denn ich suchte sofort nach einer plausiblen Erklärung. Im Übrigen war ich mir auch meines Körpers uneingeschränkt bewusst. Ich hatte aber kaum Zeit zum Nachdenken, da nun intensiv Wellen durch meinen Oberkörper gingen, exakt dreimal hinauf und hinunter. Es kam mir so vor, als bearbeitete mich ein kräftiger Masseur. Die Bewegungen erfassten meinen physischen Körper und waren keineswegs feinstofflicher Art.

Doch es geschah noch mehr, denn plötzlich wurde mein ganzer Körper in einen höheren Schwingungszustand versetzt. Es fühlte sich so an, als würde ich mit Tempo zweihundert im fünften Gang auf der Autobahn fahren und plötzlich in den dritten Gang zurückschalten, so dass sich die Drehzahl des Motors extrem erhöhte. Mein Körper fühlte sich trotz allem aber sehr stabil an. Gleichzeitig tauchte jetzt ein weiteres Phänomen auf. Unterhalb meines Herzens vernahm ich einen weiteren, viel kräftigeren und weitaus schnelleren Herzschlag. Dies alles geschah, und ich betone es noch einmal ausdrücklich, bei vollem Bewusstsein und klarem Verstand. Dieser Zustand unterschied sich in nichts von der bereits früher geschilderten Vision von Jesus Christus.

In der Phase, als ich den zweiten Herzschlag wahrnahm, hatte ich selbst die Möglichkeit, die Schwingung nochmals zu erhöhen, sozusagen vom dritten in den zweiten Gang zu schalten. Doch das traute ich mich nicht, ich wollte erst einmal abwarten und mich an den vorhandenen Zustand gewöhnen. Dazu hatte ich allerdings keine Gelegenheit mehr, denn unversehens befand ich mich genau zwischen zwei unvorstellbar starken Kraftfeldern. Das eine war ein magnetisches Feld von gigantischer Größe und Kraft. Ich hatte das Gefühl, dass ich mich exakt am Rand dieses Feldes, an der Schwelle zu dem anderen Feld befand, das sich ebenfalls unvorstellbar mächtig darstellte. Doch dieses zweite Feld hatte eine Sogwirkung riesigen Ausmaßes. Es kam mir vor wie ein schwarzes

Loch, obgleich es nicht schwarz war, denn es stellte sich mir wie brodelndes orange-rotes Licht dar.

An dieser Schwelle, exakt zwischen den beiden Kraftfeldern, konnte ich mich gefahrlos bewegen. Mir war aber klar: nur ein Schritt weiter und es würde mich unwiderwillig aufsaugen. Es war für mich unvorstellbar, wie ich von dort hätte zurückkommen können. Ich hatte überlegt, diesen Schritt zu tun. Doch letztendlich tat ich es nicht und an dieser Entscheidung war auch mein Verstand beteiligt, so komisch das klingen mag. Es war eine logische Entscheidung. Die Ungewissheit über die Rückkehr hielt mich davon ab. Wozu ein Risiko eingehen? Im Übrigen war mir bewusst, hätte ich die Schwelle überschritten, wäre auch mein physischer Körper auf ewig verschwunden.

Wie real dieses Erlebnis war, zeigt die Art und Weise meiner Rückkehr in die Realität. Es gab nämlich keine. Ich konnte ganz bewusst, einschließlich des Verstandes, wahrnehmen, wie sich der Herzschlag und die Schwingung normalisierten. Das war es dann auch schon. Es war nicht einmal eine Anpassung erforderlich und deshalb kam es mir so vor, als hätte ich gar nicht meditiert.

Später dachte ich natürlich noch einmal darüber nach, ob ich nicht vielleicht eine Chance vertan hatte. Deshalb beschloss ich, wenn sich die Gelegenheit wieder böte, den Schritt doch zu wagen. Diese Gelegenheit hatte ich bisher zweimal und jedes Mal tat ich es doch nicht. Mir fehlte

einfach der Mut. Ob es eine weise Entscheidung war, wird sich später zeigen.

Geometrische Figuren

Der Vorfall, von dem ich jetzt erzählen möchte, spielte sich vor ungefähr neunzehn Jahren an einem Samstag ab. Ich weiß das noch deshalb sehr genau, weil meine Frau und ich am Abend bei Freunden eingeladen waren. Am Nachmittag war ich zunächst bei einer Bekannten gewesen, die große gesundheitliche Probleme hatte. Ich hatte versucht ihr zu helfen und dabei völlig die Zeit vergessen, so dass wir zu unseren Freunden fast eine ganze Stunde zu spät kamen. Soweit die Vorgeschichte.

Als wir dann alle zusammen am Tisch saßen und zu Abend aßen, fing es vor meinen Augen plötzlich an zu glitzern, ähnlich wie Lametta am Weihnachtsbaum. Kurz danach tauchte wie aus heiterem Himmel mitten über dem Tisch ein Ring mit einem Durchmesser von ungefähr 50 cm auf. Er drehte sich langsam und an seinem äußeren Rand waren viele verschiedene geometrische Figuren, Dreiecke und Kreise und andere, in verschiedenen Farben angeordnet. Der Ring und die Figuren waren so klar und deutlich zu sehen wie die Speisen und Getränke auf dem Tisch. Ich konnte es nicht glauben. Auch mit geschlossenen Augen sah ich den Ring. Bewegte ich meinen Kopf, so bewegte sich der Ring ebenfalls. Dies alles war so echt, dass ich fest der Meinung war, meine Frau und unsere Freunde müssten den Ring und die Figuren über dem Tisch ebenfalls erkennen. Weil meine Freunde von meiner Arbeit als Heiler wussten, konnte ich sie fragen, ob sie den Ring sehen könnten. Sie konnten es nicht.

Ich war bei vollem Bewusstsein und konnte mich mit den anderen ganz normal unterhalten. Doch dies war keineswegs störend, denn ich konnte gleichzeitig mühelos den Ring beobachten. Allerdings fiel mir auf, dass ich den Ton, ein Summen im Kopf (wie im Kapitel „*Spirituelle Übung*“ beschrieben), deutlicher und in einer höheren Frequenz wahrnahm als zuvor.

Da der Ring auch nach zehn Minuten noch da war, machte ich mir ernsthaft Sorgen. Gleichzeitig war mir aber auch klar, dass es kein gesundheitliches Problem sein konnte. Die Anordnung der Figuren hatte ein System. Es musste also eine Botschaft sein. Aber welche? Seltsamerweise kam ich nicht auf den Gedanken, das Bild aufzumalen. Außerdem rechnete ich jeden Augenblick damit, dass es wieder verschwinden würde. Doch das tat es erst nach ungefähr einer Viertelstunde, genauso plötzlich wie es gekommen war.

Ich weiß bis heute nicht, was dieses Erlebnis mir zu sagen hat. Sicher bin ich mir nur, dass es eine ganz besondere Bedeutung haben muss.

Der große Atem

Dieses Erlebnis, eine Kombination von Traum und Belehrung, liegt schon einige Zeit zurück, doch in regelmäßigen Abständen muss ich mich immer wieder daran erinnern. Der Inhalt ist sehr verheißungsvoll und verlockend, außerdem ist er von weitreichender Bedeutung.

Es begann mit einem gewöhnlichen Traum. Ich hatte begonnen ein Haus zu bauen. Der Rohbau war schon fertig gestellt und der Dachstuhl gerichtet. Ich erhielt dann die Rechnung der Zimmerei und weil die Summe den vereinbarten Preis bei weitem überstieg, war ich sehr verärgert. Das war schon alles, was es über den Traum zu sagen gibt.

Doch sofort als der Traum zu Ende war, meldete sich eine sanfte und äußerst liebevolle, männliche Stimme. Es war Gottes Stimme und er sagte mir Folgendes:

„Dieter, warum machst du dir Sorgen? Du kannst doch alles haben, was du willst. Schau mal, ich zeige dir jetzt, wie das geht.“

Dann wurde mein Bewusstsein, inzwischen war ich halbwach, energetisch angehoben, so dass ich mich plötzlich in einem atmenden Zustand befand – nicht mehr in Verbindung mit meinem Körper, sondern aus einer übergeordneten Instanz heraus atmend. Ich hatte das Gefühl, dass die ganze Schöpfung atmete und der Atem meines Körpers darin integriert, aber untergeordnet war. Als ich dieses Gefühl wahrnahm, sprach Gott wieder zu mir:

„Sieh, das ist der große Atem!“

Er erklärte und zeigte mir, welche Gefühlseinstellungen von Bedeutung sind, um zum großen Atem zu kommen, und wie ich es dann anstelle, meine Wünsche zu verwirklichen.

Wenn du jetzt denkst, dass ich mir in meinem Leben mit Leichtigkeit alle Wünsche erfüllen kann, dann irrst du. Ich verstand in diesem Moment, wie es funktioniert, aber es ist mir bisher nicht gelungen, diesen Vorgang perfekt in ein tiefgreifendes Gefühl einzubetten. Doch ich weiß, worauf es ankommt und versuche mir dieses Gefühl in meinen täglichen Übungen zu erarbeiten. Meine Erfolge sind zwar noch bescheiden, aber es geht voran.

Du möchtest nun sicherlich noch etwas mehr über den Vorgang wissen, um es vielleicht selbst auszuprobieren. Ich will ihn dir gerne beschreiben: Du musst mit dem Atem eine Einheit bilden, dich sozusagen dem Bewusstsein des Atems vollkommen unterwerfen. Dann kannst du deine Vorstellung entwickeln und sie anschließend in unsere Realität ausatmen. Dieses Ausatmen fühlt sich so an, als ob du deinen Wunsch in unsere Realität einbliebst, ganz sanft. Das ist nicht ganz einfach zu verstehen und klingt ziemlich abwegig, aber es ist so. Es geht darum, Bewusstsein zu formen und in Bewegung zu bringen.

Doch ich mache mir nichts vor und das solltest du auch nicht: Dieses Ziel zu erreichen, erfordert viel Geduld. Die wichtigste Voraussetzung ist, dass du kontinuierlich dein

Bewusstsein von allen schwer machenden Gedanken und Gefühlen reinigst und vor allem das Loslassen lernst. Du kannst nur in höhere Bewusstseins Ebenen gelangen, wenn du mit diesen in Resonanz kommst, das heißt, wenn du dich diesen anpassen kannst. Im Übungsteil dieses Buches komme ich darauf zurück.

Doch nun möchte ich die Hintergründe, die nicht minder wichtig sind, erläutern. In diesem Traum und den anschließenden Belehrungen ging es nicht nur um das Thema Wunscherfüllung, beziehungsweise um die Befriedigung des Egos, sondern um viel, viel mehr.

Zu Beginn meiner spirituellen Entwicklung, also im Jahr 1990, war ich der Meinung, dass Reichtum und materielle Wünsche meinem geistigen Fortschritt entgegenstünden. Zu dieser Zeit war das jedenfalls die Meinung vieler Meditierender. Wahrscheinlich hatte ich mich von ihnen davon überzeugen lassen. Die Argumente waren ja durchaus einleuchtend, zum Beispiel dass es, solange es vielen Menschen auf der Welt so schlecht gehe und sie sogar hungern müssten, besser sei, man gebe ihnen etwas vom eigenen Reichtum ab, oder dass materieller Besitz nur von Gott ablenke und, und, und..... In dieser Zeit und unter diesen Gesichtspunkten betrachtet empfand ich schon ein bisschen ein schlechtes Gewissen, denn das Abgeben fiel mir einigermaßen schwer.

Doch heute habe ich, geprägt durch die vielen spirituellen Erlebnisse wie auch durch das eben beschriebene, eine

ganz andere Auffassung. Das Problem des Ungleichgewichts der Reichtümer liegt nicht in der ungerechten Verteilung, sondern einzig und allein darin, dass viele Menschen es nicht gelernt haben, die schöpferischen Gesetzmäßigkeiten anzuwenden, während andere darin zwar nicht perfekt, aber doch fortgeschrittener sind. Es gibt Menschen, denen gelingt einfach alles, und das ohne große Anstrengung, während andere sich ein Leben lang abrackern und trotzdem zu nichts kommen, womit ich nicht sagen möchte, dass die reicheren von ihnen göttlicher sind. Nein, das hat damit überhaupt nichts zu tun. Sie sind in diesem Punkt einfach schlauer, sie nutzen die unbewussten Bereiche ihres Bewusstseins besser als die anderen und das, obwohl sie es oft gar nicht wissen. Heute weiß ich, dass ihr Glaubenssystem entsprechend auf Erfolg ausgerichtet ist. Erfolg gehört zu ihrem Seinszustand. Ein Glaube ohne Zweifel schafft die Wirklichkeit, egal um was für einen Menschen es sich handelt.

Wenn ich alles haben kann, wie Gott mir sagte, dann kannst du es auch, denn zwischen dir und mir gibt es keinen Unterschied. Du musst nur wissen, nach welchen Gesetzmäßigkeiten die Wünsche aus deiner Phantasie in die Schöpfung beziehungsweise in diese Realität kommen. Das Bewusstsein ist unendlich und seiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Es kommt also darauf an, aus der Phantasie Wirklichkeit werden zu lassen. Gott hat mir gezeigt, wie es geht. Jetzt ist mein Glaube an die Aussage Gottes gefragt und verbunden damit auch mein Ver-

trauen zu ihm. Wenn beides in vollkommener Form vorhanden ist, wird der große Atem unsere Wünsche aus unserem Bewusstsein in diese Realität bringen. Dies geschieht im Übrigen in jedem Moment. Dass uns das nicht bewusst ist, liegt daran, dass wir unsere Aufmerksamkeit fast ausschließlich auf das Äußere richten und nicht auf den Ursprung und den Entstehungsprozess, die Schöpfung. Wenn wir wieder lernten, die Schöpfung in ihrer Entstehung zu *beobachten*, dann wäre das schon ein großer Fortschritt. Gott hindert uns nicht daran, ganz im Gegenteil, wie du an meinem Beispiel gesehen hast. Glaube und vertraue und gehe zu ihm.

Wenn wir all dies berücksichtigen, dann liegt es nahe, dass wir uns für unseren Reichtum nicht schämen müssen. Und noch etwas: Es ist nicht damit getan, dass wir den Menschen, die in Armut leben, von unserem Reichtum einfach nur abgeben. Nein, das ist der total falsche Weg. Dadurch fördern wir die Armut nur noch mehr und bringen diese Menschen immer stärker in unsere Abhängigkeit. Indem wir ihnen ausschließlich nur geben, hindern wir sie daran, sich mit ihrem ursprünglichen Problem tiefgreifend auseinander zu setzen. Der Erkenntnisprozess wird dadurch blockiert. Wenn du dich einmal in dieser Welt umschaust, wirst du ganz schnell erkennen, dass oft genau dies geschieht.

Wir sollten den Armen zwar von unseren Reichtümern abgeben, aber sie auch gleichzeitig lehren, wie sie ihr Bewusstsein so ändern können, dass sie selbstständig für ih-

ren Lebensunterhalt sorgen können und somit auch unabhängig werden. Solange wir dies nicht tun, und ich habe den Eindruck, dass dies meist auch nicht wirklich gewollt ist, wird sich an der Situation wohl nichts verändern. Die meisten Reichen werden immer wieder versuchen, die anderen nicht zu stark werden zu lassen, damit ihre eigene Position nicht gefährdet wird. Ob dies auf Dauer so funktioniert, bezweifle ich, denn auf dieser Welt ist nichts für die Ewigkeit und alles in ständiger Bewegung. Warten wir es ab!

Ich kann dieses Kapitel nicht abschließen, ohne noch einen ganz wichtigen Punkt anzusprechen. Meinen Äußerungen entnimmst du, dass ich am Reichtum und dem Besitzen von materiellen Gütern nichts Anrühiges sehe. Warum will ich hier deutlich machen:

Ich meine, dass es in besonderer Weise darauf ankommt, wie groß unsere Wertschätzung gegenüber materiellen Gütern ist und welche Achtung wir ihnen entgegenbringen. Machen wir uns bewusst, dass auch die Materie aus dem gleichen Baustoff besteht wie alles andere in diesem Universum auch! Es gibt nur Bewusstsein, also ist auch Materie reines Bewusstsein, wenn auch in einer anderen, dichteren Form. Und deshalb ist es so wichtig, dass wir ihr den gleichen Respekt entgegenbringen wie auch der übrigen Schöpfung, denn alles ist göttlicher Natur.

Eine weitere Tatsache ist die, dass viele von uns, wie ich früher auch, nie genug bekommen können. Auch ich habe mir viele Dinge zugelegt, die ich in Wirklichkeit eigentlich

gar nicht benötigte. Die Folge davon ist, dass uns dieses Zuviel belastet. Es lenkt uns ab und fixiert unsere Gedanken übermäßig auf das Materielle. Wichtig ist jedoch, dass wir den Blick nach innen nicht verlieren, denn dort liegen die wahren und unbezahlbaren Reichtümer verborgen und diese sollten niemals vernachlässigt werden.

Das ist es, was ich seit einigen Jahren erkannt habe. Alles muss ausgeglichen und in Harmonie sein. Für mich empfinde ich es als dienlich, nur das zu besitzen, was ich wirklich brauche, und mich von dem zu trennen, was mich belastet. Dann, und nur dann, ist auch mein Bewusstsein für das Streben nach höheren geistigen Gütern frei.

Fazit: Das Bewusstsein ist dein wahrer Reichtum und nicht das, was du damit erschaffst. Deshalb: Betrachte es als das Wertvollste, das du hast, denn es ist das, was du bist, was deine wahre und nie vergängliche Existenz ausmacht.

Meine Schwester

Ein Jahr, bevor ich das Licht der Welt erblickte, wurde meine Schwester Monika geboren. Doch leider verstarb sie bei der Geburt, so dass ich sie nie kennen lernte.

Vor einigen Jahren allerdings begegnete ich ihr trotzdem. Wie war das möglich? Während einer Meditation stand plötzlich eine junge und sehr hübsche Frau mit langen, brünetten Haaren vor mir. Ihr Alter schätzte ich auf ungefähr 30–35 Jahre. Sie war schlank und hatte ein äußerst selbstsicheres Auftreten. Mir kam es so vor, als stünde sie ganz real in meinem Zimmer. Und dann sprach sie zu mir:

„Ich bin deine Schwester und bin wieder inkarniert. Wir werden uns in diesem Leben noch sehen.“

Das war schon alles. Ehe ich etwas erwidern konnte, war sie verschwunden. Du kannst dir vorstellen, dass ich mir die Frauen, die so ähnlich aussehen, etwas genauer anschau und vor allem fühle, ob da eine besondere Anziehungskraft ist. Bisher war das nicht der Fall. Also, alle brünetten und schlanken Frauen um die dreißig sollten sich nicht wundern, wenn ich Ihnen meine besondere Beachtung schenke.

Ich habe mir durchaus schon die Frage gestellt, ob dieses Bild von ihr der Wirklichkeit entspricht oder ob es nur eine Vorstellung meines Bewusstseins war. Doch davon, dass ihre Seele bei mir war, bin ich absolut überzeugt und vom Inhalt ihrer Aussage ebenfalls. Ich bin sicher, dass ich

meiner Schwester eines Tages begegne und hoffe sehr, dass ich sie dann auch erkenne.

Über das Thema Wiedergeburt gibt es viele verschiedene Ansichten. Obwohl ich auch etwas skeptisch bin, muss ich sagen, dass mich dieses Ereignis überzeugt hat.

Das Erleben wahrer Sexualität

Wenn über Heilung gesprochen wird, dann wird zu gerne ein ganz bestimmtes Thema ausgeklammert. Ich meine die Sexualität. Nun, hier die ganze Problematik abzuhandeln, würde den Umfang dieses Buches bei weitem sprengen. Ich werde mich daher auf das Notwendigste beschränken.

Wenn ich dieses heikle Thema aufgreife, dann deshalb, weil ich es in Bezug auf Heilung für unverzichtbar halte. Sexualenergie ist schöpferische Energie, also eine Grundenergie. Ohne sie gäbe es keine Fortpflanzung und daher wäre logischerweise auch kein Leben möglich. Die erste wichtige Feststellung ist also die, dass Sexualenergie das Leben erschafft und die zweite, was uns meist nicht so bewusst ist, dass sie das Leben auch aufrechterhält. Gerade der zweite Aspekt wird oft nicht beachtet, dabei ist er, was unsere Gesundheit betrifft, von ausschlaggebender Bedeutung. Ja, durch die Sexualenergie wird unser Körper nicht nur erschaffen, sondern ständig auch vital gehalten. An allen Reparaturen unseres Körpers, ob es sich um die Heilung einer Wunde oder um die eines Knochenbruchs handelt, ist diese schöpferische Sexualkraft beteiligt. Ohne diese Energie ist meiner Meinung nach keine Heilung möglich.

Wenn wir uns dieser Tatsache bewusst sind, dann ist es für unsere Gesundheit von ganz entscheidender Bedeutung, dass die Sexualenergie in unserem Körper frei flie-

ßen kann. Dies dürfte, nach dem, was mir bekannt ist, selten der Fall sein. Auch die Menschen, die meinen, mit der Sexualität kein Problem zu haben, wissen meist nicht, was sie wirklich bedeutet und vor allem, was für ein außergewöhnliches Gefühl von Göttlichkeit dahintersteht. Auch ich habe mich noch vor nicht allzu langer Zeit auf diesem Gebiet als durchaus normal betrachtet. Doch was ich als normal ansah, ist im Nachhinein betrachtet doch äußerst dürftig. Auch ich glaubte, was mir die Gesellschaft und vor allem die Religionen so erzählten. Vieles wurde ja einfach, ob nun von den Eltern oder den Lehrern in der Schule, verheimlicht. Wie sollte es auch anders sein, denn dieses Thema war in vielen Generationen zuvor ein Tabuthema gewesen und demzufolge wurden die Gefühle hierzu meist verdrängt. Und so geschieht es auch heute noch. In vielen Religionen wird Sex nach wie vor als etwas Schmutziges und Sündiges angesehen. Dass dies natürlich bei den Gläubigen, aus Angst etwas Verbotenes getan zu haben, zu einem schlechten Gewissen führt und damit die lebenspendende Sexualenergie im Körper blockiert, ist uns allen, wenn wir darüber ernsthaft und tiefgründig nachdenken, sicherlich klar. Wer Sexualität unterdrückt, muss sich darüber im Klaren sein, dass er sich seiner Lebenskraft beraubt und sich selbst – und ich meine nicht nur seinem Körper – in erheblichem Ausmaß schadet. Ohne diese Kraft der Sexualität kann ein Mensch niemals dauerhaft in vollkommener Freude sein, denn ursprüngliche Freude, nicht äußerliche, ist auch durch sexuelle Energie bedingt. Damit meine ich nicht, dass du nun jeden Tag Sex haben solltest und das mit möglichst vielen Partnern oder

Partnerinnen, nach dem Motto: je mehr, desto besser. Nein, Nein, das meine ich nicht. Ziel soll es sein, dass du erkennst, was Sexualität wirklich ist, nämlich reine schöpferische Energie. Und wenn du wirklich erkennen willst, musst du zunächst einmal lernen, alle Vorurteile aus deinem Bewusstsein zu entfernen. Du selbst musst herausfinden, was Sexualität wirklich ist. Das, was man dir zu diesem Thema beigebracht hat, ist nicht deine Wahrheit und kann es niemals werden. Nur deine eigenen Erfahrungen haben für dich einen Wert und helfen dir, die Wirklichkeit herauszufinden. Sexualität ist ein Thema, das du verinnerlichen solltest. Wenn dies geschehen ist, wirst du erkennen, wie du mehr und mehr immer bewusster zu einem göttlichen Menschen wirst. Und du wirst weiterhin erfahren, dass du, um die sexuelle Energie zu spüren, keinen Partner beziehungsweise keine Partnerin brauchst. Alles ist in dir. Du bist weiblich und männlich. Es ist von entscheidender Bedeutung, diese Tatsache innerlich zu fühlen und nachzuvollziehen. Es kommt darauf an, dass du deine weiblichen und männlichen Energien in dir selbst zu einer Einheit verschmelzen kannst. Das nennt man Tantra, die Verschmelzung von Shiva und Shakti, dem männlichen und weiblichen Teil Gottes in und von dir.

Es gibt viele Menschen, die das Gefühl sexueller Energie kennen, ohne dass sie ihren Körper stimulieren müssen oder einen Partner beziehungsweise eine Partnerin brauchen. Wenn diese Menschen dann noch lernen diese Energie frei durch ihren Körper fließen zu lassen, dann, ja

dann werden sie auch Gesundheit erlangen und ein Leben in Freude und Fülle führen können.

Bis dahin spricht überhaupt nichts dagegen, wenn du mit einem Partner oder einer Partnerin sexuell verkehrst und zwar so, wie du es für gut empfindest und nicht, wie andere meinen, dass es sein müsste. Das ist deine Sache und die deines Partners beziehungsweise deiner Partnerin ganz allein. Mach dich frei von schlechtem Gewissen und vergiss bitte die Ansicht verschiedener Religionen von Schuld und Sünde und was sonst noch so geschrieben steht.

Doch auf eines möchte ich noch besonders hinweisen, auch deshalb, weil ich vermeiden möchte falsch verstanden zu werden. Sexualität ist etwas sehr Heiliges und demzufolge sollten wir uns dessen auch stets bewusst sein und immer die entsprechende Achtung aufbringen. Nur wenn wir diese Achtung verinnerlicht haben, wird diese göttliche Kraft in uns zum Vorschein kommen. Sie ist wie ein Wesen, das geliebt und nicht nur benutzt werden möchte. Wer sich ausschließlich auf der körperlichen Ebene liebt und die Frau oder den Mann beziehungsweise den Körper als sexuelles Objekt sieht, wird nicht in den allumfassenden Genuss kommen, bei dem der ganze Körper, der Geist und die Seele einbezogen ist.

Du fragst dich jetzt sicherlich, wie ich zu diesen Ansichten gekommen bin. Ich habe sie nicht aus Büchern und auch nicht von irgendwelchen Gurus. Nein, ich habe hier das wiedergegeben, was ich persönlich erlebt und erfahren

habe, was aber nicht gleichzeitig bedeutet, dass ich das, was ich beschrieben habe, bereits in Perfektion beherrsche. Das Erlebnis, das ich nun schildern werde, geschah während des Schlafes, allerdings in einem Wachzustand. Ich meine damit, dass ich aus dem Schlaf erwachte und dann bei vollem Bewusstsein von meinen geistigen Lehrern zu nachfolgend beschriebener Erfahrung geführt wurde. Ich empfinde es auch heute noch als ein absolut göttliches Geschenk, so etwas erlebt zu haben.

Also, es begann damit, dass ich zunächst einem weiblichen Wesen gegenüberstand, welches ich aber nicht sehen, sondern nur spüren konnte. Alles, was ich nun tat, wurde geführt. Dabei musste ich eigentlich gar nichts tun, denn alles geschah automatisch, so dass ich nur zu beobachten und zu genießen brauchte. Ziel war es, meine Energien mit den Energien des weiblichen Wesens zu verschmelzen und eine Einheit mit diesem Wesen zu bilden. Mir wurden die einzelnen Schritte ganz exakt vorgeführt, angefangen von der Atemtechnik über das Ineinanderfließen der Energien bis hin zur Verschmelzung. Da ich auch sämtliche Gefühle wahrnahm, wurde mir die Bedeutung der sexuellen Vereinigung zwischen den männlichen und weiblichen Energien vollkommen bewusst. Der Höhepunkt gipfelte darin, dass beide Teile zu einer absoluten Einheit, nämlich zum höchsten Bewusstsein, welches wir Gott nennen, verschmolzen. Dieser Bewusstseinszustand ist mit Worten nicht zu beschreiben, daher verzichte ich darauf und belasse es bei der Bemerkung, dass es unvor-

stellbar schön war. Ich hatte nie wieder ein solches Erlebnis und ich kann mir auch nicht vorstellen, dass es sich in dieser Welt einmal wiederholt. Am Ende dieses Ereignisses gaben mir meine geistigen Lehrer einige Erklärungen zu diesem Thema, die aber hier zu weit führen würden. Soweit das Erlebnis.

Ich möchte an dieser Stelle noch einmal auf einen ganz bestimmten Aspekt zurückkommen, den ich bereits habe anklingen lassen, nämlich, dass jeder Mensch männliche und weibliche Energien in sich trägt. Folglich ist es doch logisch, dass jeder Mensch die Sexualität auch ohne Partner(in) erleben kann. Sie ist immer dann spürbar, wenn weibliche und männliche Energien sich berühren und ineinanderfließen. Die Tatsache, dass beide Teile in jedem von uns sind, halte ich für sehr bedeutsam. Auch das eben beschriebene Erlebnis hat mir gezeigt, dass ich keine Partnerin brauche, um mich in Gott wieder zu finden. Wenn ich von einem weiblichen Wesen sprach, so war dies keine Person, sondern eine Energieform, die ich nicht sah, sondern nur wahrnahm. Dies deutet darauf hin, dass ich meine Vereinigung mit meiner eigenen Weiblichkeit erlebte und dass dies jeder andere Mensch, ob weiblich oder männlich, ebenfalls erreichen kann. Demzufolge kommt der Suche nach unserer eigenen Weiblich- oder Männlichkeit größte Bedeutung zu. Ich brauche nicht besonders hervorzuheben, dass als Konsequenz einer solchen Vereinigung ein riesiges Kraftpotential entsteht, das auch unserer Gesundheit zugutekommt. Deshalb ist es so wichtig, dass im Rahmen unserer spirituellen Entwicklung

die Integration unserer weiblichen beziehungsweise männlichen Energien stattfindet. Damit dies möglich ist, müssen wir alle einschränkenden Beurteilungen rund um das Thema Sexualität auflösen. Jeder störende Gedanke hindert die Energien daran, sich in unserem Körper harmonisch miteinander zu verbinden und ihm Kraft und Lebensfreude zu geben. Natürlich wirkt sich das auch ganz extrem auf unsere Psyche aus. Menschen, die ihre Sexualkraft nicht durch hemmende Gedanken und Einstellungen blockieren, sind lebensfrohe Menschen. Ausnahmen gibt es natürlich auch, aber das hat sicherlich andere Ursachen. Als Ergebnis möchte ich damit zum Ausdruck bringen, dass die Blockierung der sexuellen Energien die Basis für viele Krankheiten ist. Wie soll der ganze Körper, jede einzelne Zelle mit Kraft versorgt werden, wenn einfach nicht genügend nachfließt?

Nach dem zuvor beschriebenen Erlebnis beschäftigte ich mich einige Zeit lang mit dem Thema Tantra und besuchte auch einige Kurse. Dort wurde mir erst so richtig bewusst, wie viele Menschen, auch junge Menschen, Probleme mit der Sexualität haben. Mir wurde vor Augen geführt, wie sehr eine falsche Erziehung und religiöse Ansichten einen Menschen in den Abgrund bringen können und wie umgekehrt durch Lösung dieser Blockaden aus einem depressiven Menschen ein neuer, lebensbejahender und fröhlicher Mensch wird. Wer den Mut aufbringt, sich mit diesem Thema auseinander zu setzen, wird sehr schnell Erfolg haben und einen Großteil seiner Probleme lösen

können. Ich empfehle jedem sich mit Tantra, das bedeutet nichts weiter als die Vereinigung des Männlichen und Weiblichen, zu beschäftigen. Es gibt inzwischen unzählige Kurse und durchaus eine Menge seriöser Institute.

Loslassen

Ich habe es im vorherigen Kapitel bereits angesprochen: Loslassen ist Voraussetzung für das Einswerden mit dem Licht. Meine geistigen Lehrer legen mir dies bereits seit einigen Jahren immer wieder nahe. Damit ich erfuhr, was es wirklich bedeutet, jegliche Bindung aufzugeben, ließen sie mir im Schlaf ein traumähnliches Erlebnis besonderer Art zukommen.

Ich fuhr mit meiner Frau und unserem kleinen Kind sowie einigen Freunden im Auto zu einer Veranstaltung. Meine Freunde setzten mich vor einem Haus ab und wollten später nachkommen. Nach einiger Zeit waren sie aber noch immer nicht gekommen und ich machte mir große Sorgen. Die Sorgen konnte ich als heftige Energie in meinem ganzen Oberkörper spüren. Als meine Freunde dann irgendwann kamen, nahm ich mein Kind und stellte plötzlich fest, dass meine Frau auf einmal wieder verschwunden war. Ich suchte sie im ganzen Haus, fand sie aber nicht. Stattdessen kam mir eine hübsche junge Frau entgegen. Als wir auf gleicher Höhe waren, hakten wir uns eine kurze Zeit mit den kleinen Fingern ein. Sie blieb stehen, sah mich an und erzählte mir etwas, woran ich mich jedoch leider nicht mehr erinnern kann. In diesem Moment geschah etwas Wunderbares: Durch unsere gegenseitigen Blicke entstand ein unglaublich schönes Gefühl von Zuneigung und Liebe. Dann ging sie weiter und ich erlebte in diesem Augenblick das wahre Gefühl des Loslassens. Zum ersten Mal erfuhr ich, was es heißt, jegliche

Bindung zum Materiellen und auch zu Personen aufzugeben. In diesem Zustand nahm ich neben der göttlichen Liebe ein weiteres wunderschönes Gefühl war, nämlich absolute Freiheit. Loslassen und Freiheit gehörten irgendwie zusammen oder besser ausgedrückt: Freiheit und Glückseligkeit sind die Folge von Loslassen. Dieser Vorgang wurde mir mit dem Ziel, dieses Gefühl in meinem Unterbewusstsein zu verankern, dreimal vorgeführt: von Bindungen, Sorgen und Angst durch Loslassen zu Freiheit und Glückseligkeit. Dies gelang zwar nicht perfekt, aber doch zumindest teilweise.

Der Traum endete, indem ich nun meine Frau weiterhin suchte, sie aber nicht fand. Stattdessen gelangte ich in einen Raum, in dem in Hochbetten Personen in Decken zusammengerollt lagen und scheinbar schliefen. Als ich eine Decke anhob, um zu sehen, wer sich darunter befand, krümmte sich diese Person vor Schmerzen. Ich verließ fluchtartig den Raum.

Dieser Traum war für mich einer der lehrreichsten überhaupt. Denn mir wurden die Gegensätzlichkeit und die Konsequenzen von Bindung und Loslassen klar vor Augen geführt. Dadurch fiel es mir erheblich leichter, das Gefühl des Loslassens in mir weiter auszubauen. Es ist leicht, dieses Thema vom Kopf her zu verstehen, doch wenn daraus kein tiefgründiges Gefühl entsteht, nützt es einem nur wenig. Deshalb messe ich diesem Thema sehr viel Bedeutung zu und arbeite regelmäßig an der Ausweitung der beschriebenen Gefühle. Der geschilderte Traum ist mir dabei von unschätzbarem Wert, denn immer, wenn ich

mich an ihn erinnere, komme ich an die so wichtige Energie des Loslassens heran. Der Schluss des Traumes zeigte mir im Übrigen auf, dass in mir noch viele Bewusstseinstteile nach Erlösung schreien.

Der weiße Tempel

In einem früheren Kapitel erwähnte ich bereits, dass ich zu Beginn meiner spirituellen Entwicklung viele Seminare und Ausbildungen, die zum Teil sehr teuer waren, absolvierte. Doch für das Seminar, von dem ich jetzt erzählen möchte, bezahlte ich immerhin für fünf Tage fast 4000,- DM. Ganz schön teuer, aber ich habe es nie bereut. Im Gegenteil: Auf diesem Seminar erfuhr und spürte ich intensiv, welche Möglichkeiten in meinem Inneren schlummern und dass das, was ich bisher in Visionen erlebt hatte, keine Einbildung gewesen war.

Es ging darum, durch eine bestimmte Technik, ähnlich einer geführten Meditation, Kontakt zu zwei Energieformen (Geistwesen) aufzunehmen. Das Besondere aber war, dass die Leiterin des Seminars über spirituelle Fähigkeiten verfügte, die es den Teilnehmern erlaubten, Gefühle tiefgreifend und nachhaltig zu erleben.

Zu der Zeit identifizierte ich mich noch viel zu sehr mit meinem Verstand, um meine Gefühle ganz zulassen zu können. Doch in diesen fünf Tagen änderte sich das schlagartig. Gleich zu Beginn wurde deutlich, dass es kein Spaßseminar war, denn ein anderer Teilnehmer, der aus München kam, wurde von den Geistwesen mit der Begründung, er möge erst einmal seine privaten Dinge in Ordnung bringen, nach Hause geschickt. Der junge Mann war sichtlich geschockt und von den Geistwesen gefühlsmäßig ziemlich unangenehm attackiert worden. Auch die

Gruppe aus fünfzehn Teilnehmern war augenscheinlich überrascht.

Die geführte Reise war in der ganzen Woche immer die gleiche. Es ging darum, zunächst den Kontakt mit den zwei Geistwesen herzustellen und anschließend zu einem „Weißen Haus“ in der geistigen Welt zu reisen. Jeden Tag gab es zwei solcher Reisen. Anschließend fand immer eine ausgiebige Besprechung der Erlebnisse statt.

Beginnend mit dem ersten Tag erfuhr ich eine stetige Steigerung meiner Gefühle. Es war unmöglich, sie zurückzuhalten, so dass natürlich reichlich Tränen bei mir flossen. Eigentlich unvorstellbar, aber ich freute mich darüber, weil die Erlebnisse nicht nur von grenzenloser Schönheit waren, sondern auch Informationen enthielten, die auf dem aufbauten, was ich bereits zuvor in Visionen, Träumen und Bewusstseinsreisen erfahren hatte.

Das so genannte „Weiße Haus“ stellte sich in meinem Bewusstsein als ein riesiger weißer Tempel dar. Innen erstrahlte alles in hellem Licht. Auf einem Podest stand ein Thron und darüber war eine große Öffnung in Form eines Auges zu erkennen. In unmittelbarer Nähe des Thrones befand sich ein weiterer großer Raum mit einem Schwimmbaden, das allerdings nicht mit Wasser, sondern mit purem weißem Licht gefüllt war.

Diesen Tempel kannte ich schon aus meinen früheren Meditationen, konnte aber nie so richtig etwas damit anfangen. Immer wenn ich mich dort befunden hatte, war

niemand anwesend gewesen. Ab und zu hatte ich mich auch auf den Thron gesetzt, ohne etwas Besonderes dabei zu empfinden. Das Einzige, was mir an den Räumlichkeiten nicht gefallen hatte, war der Boden gewesen. Dieser hatte ein schwarz-weißes Karomuster gehabt, einem Schachbrett ähnlich. Alles war weiß gewesen, nur eben der Boden nicht. Aus den schwarzen Fliesen weiße zu machen, war mir nie gelungen und gelang mir auch während des Seminars nicht.

Da ich hier nicht alle Einzelheiten aufführen kann, möchte ich nur die wichtigsten wiedergeben. Als ich mich wieder einmal im Tempel befand und auf dem Thron Platz genommen hatte, spürte ich intuitiv, dass sich jemand im Lichtschwimmbad aufhielt. Also bewegte ich mich blitzschnell durch meine Gedankenkraft dorthin und erkannte für den Bruchteil einer Sekunde eine andere Seminarteilnehmerin. Danach war ich wieder allein und bewegte mich zu meinem Thron zurück.

Die große Überraschung kam jedoch in der anschließenden Besprechung. Als die besagte Teilnehmerin ihre Erlebnisse auf ihrer Reise schilderte, erklärte sie, dass sie mich in einem Raum hellen Lichts gesehen habe. Sie habe zunächst nur meine nackten Füße gesehen und gedacht, es handele sich um Jesus. Doch dann habe sie aufgeschaut und mich erkannt. Trotzdem habe sie mich gefragt, wer ich sei. Darauf soll ich nach ihren Angaben geantwortet haben: „Ich bin das Licht.“ Soweit der Vorgang.

War das Zufall? Obwohl ich die Teilnehmerin in dem Lichtschwimmbad nur kurz sah und mich an kein Gespräch mit ihr erinnern kann, kann dennoch kein Zweifel daran bestehen, dass wir uns in der geistigen Welt begegneten.

Von diesem Zeitpunkt an stieg meine Wahrnehmung kontinuierlich. Einen Tag später, während der nächsten Reise zu meinem Tempel, konnte ich spüren, dass ich nicht mehr allein war. Am Ende des Raumes vernahm ich ein weibliches Wesen. Weil der Raum so groß war, konnte ich mit den Augen nichts Genaueres erkennen. Aber die Liebe dieses Wesens spürte ich sehr wohl, denn sie füllte den ganzen Raum aus. In diesem berausenden Gefühl tauchte nun auf einmal Jesus Christus auf und legte mir ein neugeborenes Kind in die Arme. Er sagte nicht viel, aber das wenige, was er sagte, erschütterte mich zutiefst. Ich erkannte, dass auch er in diesem Tempel sein Zuhause hatte.

Nach Beendigung dieser Sitzung war ich so von Liebe und Freude durchdrungen, dass ich am ganzen Körper zitterte und ich meinen Tränen keinen Einhalt gebieten konnte. Erst nach einigen Stunden war ich wieder halbwegs in der Lage, einen vernünftigen Satz hervorzubringen.

Ich muss noch heute oft an dieses Ereignis zurückdenken. Mir wird dann bewusst, dass Liebe, wie ich es in einer früheren Vision schon einmal gehört hatte, tatsächlich zerstörerisch sein kann. Damals wurde auch etwas in mir zerstört: die Illusion über die Wichtigkeit des Verstandes.

Ich hoffe sehr, dass die Liebe Gottes in dosierter Form auf die Menschen herniedergeht und dass alle rechtzeitig erkennen, dass der Verstand eben nicht das Sagen haben sollte. Andernfalls würde dies die Menschen in den Wahnsinn treiben. Ich bin überzeugt, dass ich nicht übertreibe.

Die Silberschnur

Es gab eine Zeit, in der ich mich sehr intensiv mit außerkörperlichen Erfahrungen beschäftigte. In diesem Zusammenhang stieß ich auch auf die Silberschnur.

Zum Verständnis: Der Astralkörper ist eine Kopie des physischen Körpers. Er ist feinstofflicher Art und damit nicht sichtbar. Über ein Band, das man die Silberschnur nennt, sind der physische Körper und der Astralkörper miteinander verbunden. Diese Silberschnur soll die Fähigkeit haben, sich extrem oder sogar unendlich weit auszudehnen, wie ein Gummiband. Bei außerkörperlichen Erfahrungen trennt sich der Astralkörper vom physischen Körper. Beide bleiben aber durch die Silberschnur miteinander verbunden. Dabei entfernt man sich vom physischen Körper und kann diesen dann auch von außerhalb sehen. Mit dem Astralkörper ist es möglich, sehr große Reisen zu unternehmen, sogar ins Weltall. Viele Menschen berichten von einem solchen Erlebnis. Bei Operationen kommt dies zum Beispiel häufig vor. Patienten erzählen, dass sie über ihrem Körper schwebten und die Operation genau verfolgen konnten. Sogar die Gespräche der Ärzte entgingen ihnen nicht. Es gibt zahlreiche Berichte hierüber und auch Beweise hierfür.

Hellsichtige Menschen können die Silberschnur gelegentlich sehen. Auch mir ist dies ein einziges Mal geglückt, allerdings unfreiwillig. Es war während einer Meditation und genau zu der Zeit, als ich mich mit außerkörperlichen Erfahrungen beschäftigte. Meine Neugierde war wohl

sehr groß. Ich sah die Schnur in Form eines weißlichen, elastischen Schlauches nur für einen kurzen Augenblick. Das Aufregende allerdings war, dass ich in diesem Moment sah, wie ein Teil von mir die Silberschnur durchtrennte und ein anderer Teil sie wieder blitzartig zusammenflickte. Welche Bewusstseinstteile an diesem Vorgang beteiligt waren, weiß ich nicht. Aber ich bin ihnen für diese Erfahrung sehr dankbar.

In Büchern las ich, dass das Trennen der Silberschnur mit dem physischen Tod verbunden ist. Sehr weit entwickelte Mönche in den Klöstern Chinas können auf diese Weise bewusst ihr Leben beenden. Sie setzen sich einfach in Meditationshaltung auf die Erde und beenden ihr Leben willentlich. Ich sah dies auch einmal in einem Fernsehfilm.

Nach dieser Erfahrung beschäftigte ich mich nicht mehr mit der Silberschnur. Ich bin sicher, dass diese Situation von meinen geistigen Lehrern inszeniert wurde, um mir die Existenz der Silberschnur zu verdeutlichen. Es wird seinen Sinn haben, auch wenn ich ihn im Moment noch nicht so recht erkennen kann.

Nierensteine

Etwa zwanzig Jahre lang hatte ich regelmäßig Probleme mit meinen Nieren, genauer gesagt mit Nierensteinen. Beim ersten Mal ging ich freiwillig mitten in der Nacht in ein Krankenhaus. Die Schmerzen, die unerträglich waren, und die Ungewissheit über die Krankheitsursache zwangen mich einfach dazu.

Ich hatte gehofft, dass die Ärzte schnell etwas gegen meine Schmerzen unternehmen würden. Doch weit gefehlt: Sie ließen mich mehrere Stunden lang mit meinen Schmerzen allein und erklärten mir, dass um 9.00 Uhr der Chefarzt komme und es besser sei, mir bis dahin keine Medikamente zu geben, damit dieser dann eine bessere Diagnose stellen könne. Für eine solche Maßnahme hatte ich natürlich kein Verständnis. Es geschah dann, wie es geschehen musste: In dem Moment, als der Chefarzt kam, verschwanden meine Beschwerden schlagartig und traten auch nicht wieder auf. Ich blieb noch zwei Wochen lang zur Kontrolle und für verschiedene Untersuchungen im Krankenhaus. Nachdem man nichts hatte feststellen können, äußerte man den Verdacht auf Nierensteine und gab mir den Ratschlag, doch mehr Sport zu treiben, obwohl ich zu der Zeit bereits sportlich sehr aktiv war. Ich war enttäuscht und kam mir ziemlich verschaukelt vor.

Ich hoffte, dass die Nierensteine ein für alle Mal verschwunden waren. Dem war aber nicht so, denn nach einiger Zeit kehrten die gleichen Schmerzen zurück. Noch die Erlebnisse meines letzten und einzigen Besuches im

Krankenhaus vor Augen, entschloss ich mich jedoch, die Schmerzen auszuhalten und die Situation allein durchzustehen. Es war eine harte Prüfung, aber es gelang mir, die äußerst starken und kaum auszuhaltenden Schmerzen irgendwie zu ertragen. Dieser Vorgang wiederholte sich nun regelmäßig. Die Schmerzen waren einmal mehr, einmal weniger heftig und hielten manchmal einen ganzen Tag an.

Vor ungefähr einundzwanzig Jahren war es dann wieder einmal so weit. Da ich mich aber bereits vier Jahre lang mit Meditation und Geistheilung beschäftigte, glaubte ich, mein Nierenleiden irgendwie schmerzlos zu überstehen. Dies war jedoch ein Irrtum, so dass mir nur das Gebet zu Gott übrigblieb. Ich sprach ihn alle paar Minuten an und bat ihn mir zu helfen, nicht in Form eines üblichen Gebetes, sondern wie in einem Gespräch mit meinem besten Freund. Dabei rannte ich quer durch die ganze Wohnung, weil Bewegung mich am besten ablenkte. Es war in den Abendstunden und es mochten vielleicht zwei bis drei Stunden seit dem Auftauchen des ersten Schmerzes vergangen sein, als ich mich wieder an Gott wandte. Doch diesmal geschah etwas Außergewöhnliches und für mich war und ist es auch heute noch ein kleines Wunder. Nachdem ich abermals meine Bitte um Hilfe ausgesprochen hatte, ertönte ganz laut und energisch Gottes Stimme. Er sagte zu mir:

„Hör auf zu jammern. Leg dich ins Bett und schlaf.“

Diese Stimme kam nicht aus meinem Innern, sondern von außerhalb und war deutlich über meine Ohren zu hören. Der Satz war wie ein Befehl, so dass mir gar nichts anderes übrig blieb, als ins Bett zu gehen. Ich tat dies auch augenblicklich und was normalerweise undenkbar war, geschah dann tatsächlich. Als ich im Bett lag, schlief ich sofort ein und wachte am anderen Morgen ohne Schmerzen auf, so als wenn nichts geschehen wäre. Seither hatte ich nie wieder Probleme mit Nierensteinen. Seit über 20 Jahren nicht mehr.

An dieses Ereignis muss ich zwischendurch immer wieder denken, besonders dann, wenn ich wieder einmal die Hilfe Gottes dringend brauche und diese nicht sofort erhalte. Die Erinnerung an Erlebnisse dieser Art hilft mir sehr und unterstützt mich in meinem Glauben an Gott unheimlich: *Warum sollte das, was damals geschah, nicht auch heute möglich sein?*

Ich habe aus dieser Situation gelernt, dass Gott immer bei uns ist und wir nie aufgeben dürfen, ihn um Hilfe zu bitten. *Mir ist aber auch bewusst, dass ich von mir aus alles tun muss, um meinen Körper gesund zu erhalten.* Für mich bedeutete dies damals, den Verzehr von kakao- und milchhaltigen Produkten einzuschränken. Wenn Hilfe also nicht immer spontan erfolgt, so liegt das meist daran, dass unsere Einsicht zu einer gesunden und dem Körper dienlichen Lebensweise noch nicht tiefgreifend genug erfasst und in uns gereift ist. Leid, in meinem Fall waren es Schmerzen, hat meines Erachtens den Sinn, uns auf eine nicht dienliche BewusstseinsEinstellung aufmerksam zu

machen. Wenn wir unseren Irrtum erkennen und einsehen und natürlich auch zu einem Sinneswandel bereit sind, wird uns Gott immer helfen.

Wenn Gott, wie bei mir geschehen, in Vorleistung geht und trotzdem hilft, dann empfinde ich das als Gnade und zwar deswegen, weil der Prozess des Erkennens im Zustand starker Schmerzen selten tiefgreifend möglich ist und in solchen Momenten auch kaum eine Chance besteht, die Ursache des Leidens zu beseitigen. Allerdings: Die ernsthafte Absicht, etwas an seinen Einstellungen zu ändern, sollte sich schon während des Leidensprozesses entwickeln. Das jedenfalls sind meine Erfahrungen und weitere Erlebnisse werden diese These ebenfalls belegen.

Zahnschmerzen

Von meinem Erlebnis mit Nierensteinen hatte ich berichtet. Einige Jahre später erlebte ich eine ähnliche Situation, die für mich noch tiefgreifender und genauso wenig mit dem Verstand zu erfassen war. Aus medizinischer Sicht dürfte dieser Fall ohnehin nicht nachvollziehbar sein.

Eine liebe Freundin, die ich schon viele Jahre kenne, rief mich eines Tages an und erzählte mir, dass sie beim Zahnarzt gewesen sei und dass dieser ihr einen Abszess am vorderen Oberkiefer aufgeschnitten habe. Sie bat mich um Unterstützung beim Heilungsprozess, was ich natürlich gern tat.

Doch am nächsten Tag geschah etwas, womit ich nicht gerechnet hatte. An der gleichen Stelle entwickelte sich nun auch bei mir eine Entzündung, die sich im Laufe der nächsten Tage drastisch ausweitete. Mein Oberkiefer schwoll immer mehr an und die damit verbundenen Schmerzen wurden immer heftiger. Meine Künste, die Entzündung auf geistigem Wege zurückzuführen, scheiterten kläglich. Zum Wochenende hin wurde die Anschwellung so groß, dass ich nicht einmal mehr meine Zunge, auch nicht ansatzweise, unter meine Oberlippe schieben konnte. Außerdem hatte ich inzwischen Fieber. An Schlaf war trotz Schmerztabletten nicht mehr zu denken und wäre es nicht am Wochenende gewesen, so hätte ich sicherlich auch den Zahnarzt aufgesucht.

Natürlich war ich sehr enttäuscht, dass die Versuche meiner eigenen Heilung nicht einmal Linderung brachten und auch meine Bitten zu Gott bis dahin nicht von Erfolg gekrönt waren. Ich musste allerdings immer wieder an das Erlebnis mit meinem Nierenleiden denken, das zwar schon einige Jahre zurücklag, aber dennoch sehr lebhaft in meiner Erinnerung war. Deshalb gab ich nicht auf und suchte immer wieder das Gespräch mit Gott. Ich weiß noch sehr genau: Es war am Sonntag um 5.30 Uhr – ich hatte gerade mal wieder auf die Uhr geschaut –, als ich wieder zu Gott sprach und ihm sinngemäß Folgendes sagte:

„Lieber Vater! Ich weiß, dass ich Fehler gemacht und irgendetwas nicht verstanden habe. Bitte hilf mir, dass ich lerne es zu verstehen. Ich vertraue nach wie vor auf Dich. Amen.“

Als ich das letzte Wort „Amen“ ausgesprochen hatte, sah ich vor meinen Augen einen Lichtblitz, der mich spontan in einen Tiefschlaf versetzte. Genau eine halbe Stunde später, also um 6.00 Uhr, erwachte ich wieder und musste feststellen, dass keine Entzündung mehr vorhanden war. Alles war wie weggeblasen: kein Schmerz, kein Fieber mehr und mein Kopf fühlte sich wieder ganz normal an. Es war so, als wäre dort nie eine Entzündung gewesen, einfach unglaublich.

Die Befreiung vom Schmerz war in dem Moment für mich nicht einmal das Wichtigste. Ich spürte eine so tiefe Ver-

bundenheit und Nähe zu Gott, dass mir die Tränen kamen. Klar war ich sehr dankbar, dass ich keine Schmerzen mehr hatte, aber das Gefühl, dass er mir mit diesem Ereignis und seiner Präsenz gegeben hatte, war ungleich wertvoller. Ein intensives Gefühl von Demut überkam mich, wie ich es sonst noch nie erlebt habe.

Ich dachte lange über die Ursachen für die Entzündung nach und auch darüber, mich künftig zu schützen, wenn ich mit kranken Menschen zu tun habe. Ich fragte mich, ob es wohl nicht gut sei, wenn ich mit anderen Menschen zu sehr mitfühle und sich dadurch Energien auf mich übertragen. Doch inzwischen ist mir bewusst geworden, dass es um einen ganz anderen Lernaspekt ging, nämlich um Vertrauen.

In einem traumähnlichen Zustand, den ich zu Beginn meiner spirituellen Entwicklung hatte, stand ich direkt vor einem Abgrund. Eine Stimme im Hintergrund sagte zu mir: „Spring!“ Ich war sicher, dass es die Stimme Gottes war und bin, ohne nachzudenken, gesprungen. Ich stellte erstaunt fest, dass ich fliegen konnte, und die Stimme sprach erneut ganz liebevoll zu mir und sagte: „Siehst du, du kannst sogar fliegen.“

Auch hier ging es um Vertrauen. Eine andere Bewusstseinsebene in mir hat scheinbar dieses absolute Vertrauen. Doch wie sieht es mit meinem Bewusstsein in dieser Realität aus? Nun, ich gebe gern zu, dass ich wohl kaum springen würde, wenn ich die Szene in unserer Wirklichkeit erleben würde. Mein Verstand würde mir

das einfach nicht erlauben. Aber genau darum geht es, nämlich um vollkommenes Vertrauen zu Gott und zwar auf allen Bewusstseinssebenen.

Wenn ich bereits dieses Vertrauen hätte, käme ich niemals in eine solche Situation. Solange ich es aber noch nicht habe, muss ich lernen, mir dieses Vertrauen zu erarbeiten. Auch mein Verstand muss Gott akzeptieren und als das Höchste anerkennen und wissen, dass all das, was Gott befiehlt, niemals zu meinem Nachteil geschieht. Wir werden immer wieder einmal auf die Probe gestellt und können dann erkennen, wie es mit unserem Vertrauen wirklich bestellt ist. Mir kommt in diesem Zusammenhang auch Abrahams Geschichte in Erinnerung, der seinen Sohn Isaak für Gott opfern sollte. Abraham hätte es getan, doch Gott ließ es nicht zu.

Problemlose Gewichtsabnahme

Vor etwa zwanzig Jahren hatte ich ein Körpergewicht von 84 kg. Bei 180 cm Körpergröße ist das natürlich nicht sehr tragisch, aber dennoch fühlte ich mich sehr unwohl. Außerdem waren die überflüssigen Pfunde nicht gleichmäßig verteilt, so dass ich auch rein optisch nicht mit meiner Figur zufrieden war. Meine Versuche, auf üblichem Wege abzunehmen, waren bisher kläglich gescheitert.

Soweit die Vorgeschichte. Jetzt zu dem Ereignis, auf das sicherlich viele Übergewichtige neugierig sind. Mitten in der Nacht wachte ich auf und eine Stimme sagte mir laut und deutlich:

„Dieter, mach dir keine Sorgen.

Ab jetzt hast Du keinen Hunger mehr. Du musst abnehmen.“

In diesem Moment bemerkte ich sehr intensiv eine Veränderung in meinem Bewusstsein. Ein bestimmtes, auf den Hunger ausgerichtetes Gefühl wurde ausgetauscht. Es fühlte sich so an, als würde einfach ein Schalter umgelegt. Alles ging sehr schnell und vollkommen mühelos.

Das Ergebnis war, dass ich sofort nach dem Aufstehen tatsächlich keinen Hunger mehr verspürte. Ich aß in den nächsten Tagen nur noch das Notwendigste und abends ab 17.00 Uhr überhaupt nichts mehr. Das Interessanteste war, dass es mir zu keiner Zeit schwerfiel, auf mein gewohntes Essen zu verzichten. Ich hatte kein Bedürfnis

mehr, über das normale Maß hinaus etwas zu mir zu nehmen. Und das Schönste daran war, dass ich diesen Prozess des bewussten Abnehmens mit größter Freude wahrnahm. Außerdem wurde ich während der Gewichtsabnahme viel feinfühlicher, wodurch sich meine spirituelle Arbeit vereinfachte.

Auf diese Weise nahm ich innerhalb von vier Wochen zwölf kg ab. Danach pendelte sich mein Normalgewicht wieder auf ungefähr 76 kg ein. Das Hungergefühl kam nach etwa vier Wochen zurück. Trotzdem ist es für mich seither kein Problem mehr, mein Gewicht im angemessenen Rahmen zu halten.

Dieses Erlebnis rufe ich mir immer wieder in Erinnerung und mache mir bewusst, in welcher Form und vor allem wie einfach diese Bewusstseinsumstellung vonstatten ging. Mir wurde klar, dass ich durch Beobachtung und durch fühlendes Verstehen dieses Vorganges den Schlüssel für alle anderen Bewusstseinsveränderungen ebenfalls in den Händen halte.

Für dieses Erlebnis bin ich sehr dankbar. Es steigerte nicht nur mein körperliches Wohlbefinden, sondern half mir auch, auf praktische Art und Weise sehr viel mehr über das Bewusstsein und die Veränderung und Auflösung von unerwünschten Gefühlen im Zusammenhang mit dem Willen zu erfahren und daraus zu lernen. Das wiederum gibt mir die Möglichkeit, auch anderen Menschen zu helfen.

Unterwerfen

„Unterwerfen“ ist ein Wort, das auf den ersten Blick etwas erschreckt. So war es auch bei mir, als mir dieses Wort aus der geistigen Ebene und völlig überraschend zugerufen wurde.

Ich bin es gewohnt, von meinen geistigen Lehrern immer nur kurze und präzise Angaben zu bekommen, um dann die tiefgründige Bedeutung selbst herausfinden zu müssen, aber nur ein einziges Wort war schon sehr wenig. Und „unterwerfen“ erschien mir zunächst nicht sehr bedeutungsvoll. Doch intuitiv spürte ich, dass es viel wichtiger war, als ich mit meinem Verstand erfassen konnte.

Also beschäftigte ich mich intensiver mit der Bedeutung und versuchte, das Wort fühlend zu verstehen und vor allem zu verstehen, was ich persönlich damit anfangen sollte. Nach einiger Zeit begriff ich schließlich die wahre Dimension dieser Botschaft, ohne sie aber wirklich tiefgreifend verinnerlicht zu haben. Natürlich war mir von Anfang an klar, was dieser Begriff bedeutet. Jeder weiß das. Doch dazu, es fühlend zu verstehen und zu seinem Seinszustand werden zu lassen, bedarf es unendlich viel mehr. Wie schwer das ist, erfuhr ich in den Folgejahren. Fast täglich arbeitete ich daran und tue dies auch heute noch.

Ich möchte die Bedeutung aus meiner Sichtweise, soweit ich sie mit Worten wiedergeben kann, erläutern. Es geht, wie du dir sicherlich schon gedacht hast, um die Hingabe

zu Gott. Hätte man mir allerdings das Wort „Hingabe“ statt „unterwerfen“ gesagt, so hätte dieses Wort für mich nicht die gleiche Bedeutung gehabt wie für die meisten anderen. Hingabe bedeutet für mich, alles loszulassen, sich total hinzugeben, ja, sich sogar ganz und auf ewig aufzugeben. Unterwerfung jedoch erfordert zwar ebenfalls die absolute Bereitschaft zur Hingabe, aber mit dem Unterschied, sich eben nicht hinzugeben, sondern stattdessen zu dienen.

Nur wenn Letzteres geschieht, ist es möglich, die *Absicht* des ursprünglich reinen Wesens, das wir Gott nennen, hier auf Erden zu verwirklichen.

In diesem Sinne wünsche ich mir mehr Mitmenschen, die zum Dienen bereit sind und das Wort „unterwerfen“ genauso verstehen wie ich. Doch Verstehen ist das eine, es auch zu können, ist etwas anderes und erforderten viel Mut, Vertrauen und Geduld. Ich arbeite daran und wünsche mir viele Gleichgesinnte.

Dr. Watson

Glaubst Du an Zufälle? Das, was ich jetzt erzähle, war kein Traum, keine Bewusstseinsreise oder ein anderes traumähnliches Erlebnis, sondern ganz real. Es sollte mir zeigen, in welchen Bewusstseinszuständen es möglich ist, auf die Realität Einfluss zu nehmen.

Ich weiß nicht, ob ich schon erwähnt habe, dass ich von Beruf Programmierer bin. Vor ungefähr siebzehn Jahren geschah an einem Tag, gegen Mittag, folgendes: Ich arbeitete an einem neuen Programm und war den ganzen Vormittag über nur mit der Suche nach Fehlern beschäftigt. Das ist eine Arbeit, die mir gewöhnlich nicht so viel Spaß macht. Doch an diesem Tag war das anders. Ich war gut gelaunt und sogar beschwingt, obwohl es eigentlich gar keinen Grund dafür gab. Dann sagte ich plötzlich aus meiner guten Laune heraus laut vor mich hin:

„Heute bin ich Mr. Watson und bin nur auf Fehlersuche.“

Dann dachte ich noch, dass er ja eigentlich *Dr. Watson* heißt und nicht *Mr. Watson*. Kurz danach rief mich meine Familie zum Mittagessen. Ich ging von meinem Büro in die Wohnung und setzte mich an den Mittagstisch. Dort, ich weiß nicht wieso und warum, erzählte ich meiner Familie von meiner Arbeit und sagte, dass ich mir heute wie *Mr. Watson* vorkomme, weil ich nur Fehler suche. Auch hier sagte ich *Mr.* und nicht *Dr. Watson*.

Das alles ist bis jetzt noch nichts Außergewöhnliches. Das sollte sich jedoch am nächsten Tag ändern. Es war ebenfalls zu der Zeit, als meine Familie und ich am Mittagstisch saßen, als es überraschend an der Haustür klingelte. Meine Tochter öffnete die Tür. Es war der Postbote, der fragte, ob hier ein Mr. Watson wohne. Meine Tochter war leicht irritiert und dachte, ich hätte mir einen Scherz erlaubt. Deshalb bejahte sie die Frage des Postboten und nahm das Paket an. Das Paket kam aus England und enthielt eine Modelleisenbahn. Die Adresse stimmte exakt, bis auf den Namen. Wir fanden heraus, dass es tatsächlich einen Mr. Watson in unserer Straße gibt, allerdings mit der Hausnummer 301. Da wir die Nummer 103 haben, handelte es sich offensichtlich um einen Zahlendreher.

Doch was war da passiert? An Zufälle glaube ich schon lange nicht mehr. Hatte ich mit meinen Worten und Gedanken das Paket zu mir umgeleitet? Ich weiß heute natürlich, dass das gesprochene Wort eine große Bedeutung hat, aber nicht nur das Wort, sondern auch der Bewusstseinszustand zum jeweiligen Zeitpunkt der Aussprache. Deshalb versuche ich immer wieder, mich an die Energien zu erinnern, um den Vorgang auch innerlich nachzuvollziehen. Mein Verstand hatte schon lange aufgegeben und verstanden, dass es etwas geben muss, das mit dem normalen Wissen nicht zu erklären ist.

Es kam natürlich auch sofort die gedankliche Verbindung zum *Großen Atem* auf. Auch aus der dortigen Situation war mir die innere Leichtigkeit und Beschwingtheit in Erinnerung geblieben. Jedenfalls war dieses Erlebnis für

mich eine ganz eindrückliche Lernerfahrung in Bezug auf das *gesprochene Wort*.

Zwei Realitäten

Auch wenn dieses Ereignis, eigentlich waren es zwei, nur wenige Sekunden dauerte, so war es doch von herausragender Bedeutung. Das allerdings erkannte ich erst sehr viel später.

Es ist für mich ein festes Ritual, jeden Morgen während des Aufwachens meine Träume zu bearbeiten und den in der Nacht erhaltenen Lernstoff in mein Tagesbewusstsein zu übernehmen und zu vertiefen. Vor ungefähr dreizehn Jahren geschah folgendes: Ich wachte ganz gewöhnlich auf, war hellwach und schaute auf die Uhr. Es war zehn Minuten nach 7.00 Uhr. Nach einer kurzen Weile bemerkte ich jedoch, dass meine Augen noch gar nicht offen waren, und beschloss, sie jetzt zu öffnen. Mit nun offenen Augen schaute ich abermals auf die Uhr und jetzt war es, von einer Sekunde auf die andere, plötzlich fünfzehn Minuten vor 8.00 Uhr, also rund eine halbe Stunde später. Dieses Geschehen wiederholte sich am nächsten Morgen zu etwa der gleichen Zeit und ebenfalls mit etwa einer halben Stunde Differenz.

Das Bemerkenswerte war, dass absolut kein Unterschied in der Wahrnehmung vorhanden war: Mein Bewusstseinszustand vor dem Öffnen der Augen, in dem ich aber trotzdem sehen konnte, war nicht zu unterscheiden von meinem Bewusstseinszustand nach dem Öffnen der Augen. Beide empfand ich als absolut real. Doch wie kam die Zeitverschiebung zustande? Ich habe lange und immer

wieder darüber nachgedacht, ohne aber zu einer befriedigenden Erklärung zu gelangen. Zunächst dachte ich, dass mein feinstofflicher Körper, der Astralkörper, dabei eine Rolle spielt. Doch heute bin ich mir dessen nicht mehr so sicher. Viele andere noch folgende Ereignisse, die oftmals unbedeutend erschienen, führen mich inzwischen zu anderen Erkenntnissen. Interessanterweise erhielt ich auf diese Frage nie eine Antwort von meinen geistigen Lehrern, was bedeutet, dass ich diese selbst herausfinden soll. Es ist ein Lernprozess, den ich mir tiefgründig erarbeiten muss.

Erst heute, nach einem Jahr, werden mir die Zusammenhänge deutlicher. Besonders wichtig ist, dass ich den Bewusstseinszustand von damals noch deutlich in Erinnerung habe. Auffallend war auch hier die Leichtigkeit, mit der das Ereignis vonstattenging, ähnlich wie bei meinem Dr.- Watson-Erlebnis. Und auch die Tatsache, dass ich keine Augen brauchte, um sehen zu können, war etwas sehr Besonderes. Mein bisheriges gefühltes Wissen um Maya, die Illusion, wurde durch dieses Ereignis vertieft, denn es wird für mich – und das ist meine heutige Erklärung für die damalige Zeitverschiebung – immer deutlicher, dass das, was wir Realität nennen, wirklich nur ein Produkt unseres Bewusstseins ist. Wenn ich später meine Ereignisse zusammenfasse, wird sich diese Annahme sicherlich bestätigen.

Du bist überall zu Hause

Dieses Ereignis liegt ungefähr fünfzehn Jahre zurück. Trotzdem erinnere ich mich noch sehr gut daran. Ich war in einem Zustand zwischen Wachsein und Schlaf, als ich ein Gefühl von Heimatlosigkeit in mir wahrnahm, das Gefühl, von meinem wahren Zuhause ganz weit weg zu sein. Es kam mir so vor, als wäre ich wie ein Reisender ständig unterwegs, von Ort zu Ort. Gleichzeitig spürte ich eine große Sehnsucht nach einem ruhevollen Ort, nach einer Heimat. Ich hatte einfach keine Lust mehr, ständig nur unterwegs zu sein. Dieser Zustand ließ mich in eine leichte Traurigkeit gleiten.

Während ich in dieser Traurigkeit, die ich seltsamerweise auf eine gewisse Art genoss, verharrte, spürte ich Gottes Nähe plötzlich sehr deutlich. Er sprach diesmal nicht zu mir und dennoch konnte ich jedes Wort verstehen:

„Du bist überall zu Hause.“

Die Bedeutung dieses Satzes erfuhr ich gleichzeitig in Form eines wunderschönen Gefühls. Und nicht nur das. Gott hob den Schleier von Maya, der Illusion in mir und so durfte ich erkennen und erleben, dass es meine eigene Denkweise und Unwissenheit ist, die mich von meiner wahren Heimat, meinem Ursprung trennt. Ich verstand schlagartig in meinem ganzen Wesen, welchem Irrtum ich unterlegen war.

Dieses Wissen führte von einer Sekunde auf die andere zu einer völligen Wandlung. Aus Traurigkeit wurde

Freude, ausgelöst durch ein Gefühl von endloser Freiheit. Das Wissen, nicht mehr suchen zu müssen, nahm mir jegliche Sehnsucht und führte zu einer unglaublichen Erleichterung in meinem ganzen Wesen.

Ich bin sehr dankbar für dieses Erlebnis und wünschte, alle Menschen würden nur ein einziges Mal in diesen Zustand kommen. Nur ein einziges Mal würde reichen, um zu erkennen, dass sie sich selbst in ihrer eigenen Vorstellungswelt verfangen haben. Und natürlich wurde auch der Weg zur Befreiung deutlich.

Ich werde zur Taube

War es ein Traum oder war es doch mehr? Ich bin überzeugt, dass es für mich ein sehr wichtiges Ereignis war, vor allem eines, dass mir in dieser Realität sehr dabei hilft, auf meinem spirituellen Weg voranzukommen.

Also zum Traum selbst: Ich hatte das Bedürfnis, zu fliegen, und stand irgendwo auf einem Marktplatz, so kam es mir zumindest vor, und versuchte eine geistige Einstellung von Leichtigkeit zu finden. Doch es gelang mir einfach nicht, diese Leichtigkeit auf meinen schweren Körper zu übertragen. Nachdem ich mich eine Weile abgemüht hatte und schon hatte aufgeben wollen, erschien Gott neben mir. Ich konnte ihn nicht sehen, aber ich wusste, dass er es war. Er sprach zu mir in einem sanften, belehrenden Ton und zeigte mir dann auch das rechte Gefühl. Es ging um meine Vorstellung. Die Leichtigkeit ist das eine und die Vorstellung das andere. Ich müsse es wie selbstverständlich für möglich halten, mir also vorstellen können, dass ich fliegen kann, so meinte er. Also probierte ich es noch einmal und siehe da, es gelang. Doch ich flog nicht als Mensch, sondern war nun eine Taube. Ich habe mich vollkommen als Taube gefühlt und weiß seither, wie es ist, ein Tier zu sein. Es ist schwer zu beschreiben. Ein Tier denkt nicht, es lebt vollkommen aus der Intuition heraus. Es handelt einfach, ohne bewusst zu wissen, warum. Ein Tier verfügt über intuitives Wissen.

Ich flog in ein Nest und fütterte meinen Nachwuchs. Das Taubenweibchen war in diesem Moment ebenfalls am

Nest. Das war die letzte Szene in diesem Zustand, bevor ich mich wieder als Mensch wahrnahm.

Das war für mich ein wunderbares Erlebnis und ich denke oft daran zurück. Mir wird dann jedes Mal klar, wie wichtig es ist, dass wir unsere Vorstellungen grenzenlos entwickeln und dass wir das, was wir uns nicht vorstellen können, auch niemals erreichen werden. Das ist im Traum so und in der so genannten Realität nicht anders. Das Gefühl des Übergangs von Menschen zu Tieren ist mir heute noch sehr präsent und es hilft mir in meinen Meditationen. Warum? Weil es mir immer mehr wirklichkeitsnah verdeutlicht, wie sehr die Schöpfung auf Maya, auf Illusion beruht. Diese Tatsache prägt sich mir dadurch immer besser ein.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern, dass sie auch einmal ein solches Erlebnis haben. Wer dies nur einmal erlebt, wird es nie vergessen und sein Leben wird auf ewig bereichert sein. Ich wünsche es dir von ganzem Herzen.

Meine Seele und ich

Im September 2003 hatte ich ein Erlebnis, welches mir den Zusammenhang zwischen meiner Persönlichkeit, einschließlich meines Egos, und meiner Seele auf beeindruckende Weise bewusst machte. Es war nicht nur ein Lernprozess, sondern auch ein Ereignis, das mich sehr nachdenklich machte und nicht mit einem Traum zu verwechseln ist. Doch der Reihe nach:

Kurz vor dem Aufwachen befand ich mich in einem relativ bewussten Zustand. Ich schlief zwar, fühlte mich aber dennoch hellwach. Dabei erkannte ich, dass ich Bewusstsein aus hellem Licht war und die Form und die Leichtigkeit einer Wolke hatte. Diese Wolke aus Licht war sich ihres göttlichen Ursprungs – einer strahlenden Sonne – bewusst und mit diesem durch ein Gefühl von Liebe verbunden. Jedes Mal, wenn ich der strahlenden Sonne meine Aufmerksamkeit schenkte, wurde ich noch heller und erstrahlte dabei in einem weißen Licht.

Ich verstand in diesem Augenblick, dass ich die Absicht hatte, in meinen physischen Körper zurückzukehren. Obwohl ich noch schlief, registrierte ich alle Vorgänge deutlich und verfügte in nur kurzer Zeit über sehr viele Informationen, da ich das Geschehene verstehen und nachvollziehen konnte. Ich wusste zum Beispiel: „Das bin Ich“, „das ist meine wahre Realität“, „das bin ich als Seele, ganz eindeutig, ohne jeden Zweifel und befreit von allem Ballast“. Nichts hielt mich fest, ich konnte einfach da sein, wo

ich wollte – ein Gedanke reichte. Nachdem ich diesbezüglich einige Experimente gemacht hatte, fasste ich ganz bewusst den Entschluss, in meinen Körper zurückzukehren. Ich näherte mich diesem an und stellte fest, dass auch er aus unendlich vielen Bewusstseinstteilen bestand und keineswegs materieller Natur war, jedenfalls nicht in dem Sinne, in dem wir gewöhnlich Materie verstehen.

Die Verschmelzung mit meinem Körper geschah nun nicht, wie man vielleicht vermuten könnte, über eine ganz bestimmte Stelle, zum Beispiel über das Kronen-Chakra. Nein, sie geschah ganz sanft über den ganzen Körper verteilt. Wie eine Wolke aus Energie schwebte ich in meinen Körper und verteilte mich dort ganz gleichmäßig. Dabei verhielt sich mein Körper wie ein Schwamm, der mich über seine offenen Poren aufnahm. Im Moment des Verschmelzens wurde ich mir sofort wieder meiner Persönlichkeit und leider auch meines Egos bewusst.

Dieses Ereignis empfinde ich als ein großes Geschenk, denn seitdem ist es mir auch möglich, meine Seele im Körper wahrzunehmen, und das bei voller Bewusstheit.

Ich möchte nun noch einige wesentliche und äußerst bedeutsame Zusammenhänge erklären, die ich während dieses Erlebnisses erkannte und auch jetzt noch wahrnehme. Es fiel mir auf, dass der physische Körper sich selbst mit Energie versorgt und durchaus ohne die Seele existieren kann. Die Seele lässt sich aus meiner Sicht mit einem Steuermann vergleichen. Auch ein Auto bewegt sich erst dann, wenn der Fahrer einsteigt, es startet und

losfährt. Das Auto wie auch der Körper bleiben so lange in einer Ruhestellung, bis der Fahrer beziehungsweise die Seele das Kommando übernimmt.

Es ist bekannt, dass die Seele ursprünglich absolut rein ist und dass sie auch bestrebt sein sollte, dies zu bleiben, gerade und besonders wenn sie sich mit menschlichen, körperlichen Bewusstseinstteilen verbindet. Das Bemerkenswerte und für mich Erstaunliche während dieses Erlebnisses war die Feststellung, dass meine Persönlichkeit und meine Seele voneinander getrennt waren. Meine Seele identifizierte sich ganz bewusst nicht mit meiner Persönlichkeit, also auch nicht mit meinem Ego. Mir war klar, dass sie so handelte, um nicht den Kontakt zu ihrem Ursprung zu verlieren. Seelen, die ihre Aufmerksamkeit zu sehr auf die menschliche Persönlichkeit richten, werden automatisch auch mit deren Ängsten, Sorgen und Nöten konfrontiert. Dies führt dazu, dass sie sich irgendwann selbst nicht mehr erkennen und dabei ihren Ursprung schlichtweg einfach vergessen. Durch die Schwere der Last fehlt es ihnen außerdem an Leichtigkeit, die sie brauchen, um wieder ihren Ursprung anzusteuern zu können.

Mein Fazit: Eine weise Seele lässt sich nicht von irdischen Dingen verführen, sie erfreut sich zwar an ihnen, aber sie ist nicht an sie gefesselt. Sie behält stets ihren Ursprung in Erinnerung und kann jederzeit dorthin zurückfinden. Die Probleme, Sorgen und Ängste, die das persönliche Bewusstsein hat, dürfen der Seele nichts ausmachen. Es wäre fatal, sich mit diesen Belastungen zu identifizieren. Die Energie dieser Belastungen sollte im oder am Körper

bleiben und dort mit der Weisheit der Seele durch Liebe, Geduld und Verständnis erlöst werden. Jede Sorge, jedes Problem und was auch immer uns zu schaffen machen mag, ist ein eigenständiges Bewusstsein aus Energie und kann nur erlöst werden, wenn es dies will und zulässt. Niemals sollte dies mit Gewalt geschehen. Erlösung kommt stets aus Einsicht, aus eigener Erkenntnis.

Nach dieser Nacht begriff ich, dass mir meine Seele stets meinen persönlichen freien Willen ließ und mich nur ab und zu ganz sanft in die richtige Richtung stupste. *Es war ihr wichtig, dass ich sie und ihre Absichten aus eigenem Antrieb erkenne und mich dann auch bereit erkläre, mit ihr gemeinsam ihren Weg zu gehen.*

Sie ließ mich bis jetzt durch ihre Liebe, Geduld und Energie ein vergleichbar sehr leichtes und gesundes Leben führen, einfach so, ohne dass sie etwas verlangte. Dafür bin ich sehr dankbar und nun endlich bereit, mich voll und ganz auf *ihren* Weg zu begeben und allen Menschen beziehungsweise Seelen zu helfen, die darum bitten.

Dieses Ereignis versetzt mich in die Lage, meinen Mitmenschen viel bewusster zu helfen, nicht nur verbal mit Worten oder durch Handauflegen, sondern auch von Seele zu Seele. Eine bewusste Seele ist in der Lage, einer anderen das Wissen und die Gefühle zu vermitteln, die notwendig sind, um wieder aus eigener Kraft den Anschluss an den göttlichen Kern zu finden. In diesem Sinne möchte ich nunmehr mein Leben gestalten und mich mit meiner Persönlichkeit meiner Seele unterordnen.

Der freie Wille

Am Ostermontag des Jahres 2004 erwachte ich mit einem merkwürdig schönen und leichten Gefühl von Gelassenheit und Freiheit. Mir war sofort klar, dass in der Nacht während eines Traumes oder eines ähnlichen Ereignisses irgendetwas passiert sein musste, was meinen Bewusstseinszustand nachhaltig verändert hatte.

Es gehört seit vielen Jahren zu meiner Angewohnheit, dass ich mich sofort nach dem Aufwachen mit meinen Träumen und den Informationen meiner geistigen Lehrer beschäftige. Zu dieser Zeit ist mein Verstand noch nicht sehr aktiv und die Möglichkeit, mich zu erinnern, sehr gut.

Ich fand die Ursache für dieses neue Lebensgefühl sehr schnell heraus. Oberflächlich betrachtet handelte es sich um ganz simple Erkenntnisse, die ich meinte schon längst verinnerlicht zu haben. Erst als ich mich tiefer mit diesem Wissen beschäftigte, nahm ich die Reaktionen meines Bewusstseins wahr: Das Gefühl von Gelassenheit und Freiheit steigerte sich in diesem Moment enorm. Selbst als mein Verstand wieder deutlich präsent war, hielt dieser Zustand an. Ich fasste den Entschluss, mich in der Meditation am Vormittag mit diesem Thema zu beschäftigen und dieses zu vertiefen.

In der Meditation gelang es mir erstaunlich leicht, in die Energie dieses Wissens zu kommen und mich mit ihr voll-

kommen zu identifizieren. Es wurde so zu meinem Seinszustand, zu fühlendem Wissen. Doch jetzt will ich dich nicht noch länger warten lassen und erklären, um welches Wissen es sich handelte.

Es ging um die Umsetzung des freien Willens. Die Akzeptanz, dass jedes Wesen absolut göttlichen Ursprungs ist und das Recht hat, genauso zu sein, wie es möchte – bedingungslos. Wenn ein Wesen zum Beispiel Wut oder Hass empfindet, dann muss das von allen anderen toleriert werden. Doch tun wir das wirklich, ist dir das möglich?

Wut, Hass und alle anderen Bewusstseinszustände, egal welcher Art, sind auch göttlichen Ursprungs, auch wenn es schwerfällt, das zu glauben. Leid oder Freude sind nicht abhängig von dem Zustand, sondern von der Be- und Verurteilung der Umstände. Das ist für viele nichts Neues und kann sogar gut nachvollzogen werden.

In der Meditation am Ostermontag erkannte ich, dass ich mich bisher in der Tiefe meines Bewusstseins noch viel zu sehr damit beschäftigt hatte, mein Umfeld meinen Bedürfnissen anzupassen. Nicht nur das: Das ganze Weltgeschehen betrachtete ich kritisch und fühlte, dass sich da eine Menge ändern müsste, damit Frieden unter den Menschen entsteht.

Viele spirituell orientierte Menschen sind darauf bedacht, Liebe im ganzen Kosmos zu verbreiten, aber nicht nur sie, sondern auch der größte Teil der Menschheit denkt so.

Sie sehnen sich nach einer schöneren und friedlicheren Welt und bemerken nicht, dass es das Gegenteil bewirkt. Vielen werden jetzt wegen dieses Satzes die Haare zu Berge stehen. Doch ich meine es ernst und werde das jetzt auch begründen.

Wenn ich die Welt retten will oder auch nur einen kranken Menschen in meiner Nähe, ohne dass dieser mich darum bittet, handle ich nicht nach dem schöpferischen Grundgedanken des freien Willens. Das trifft ausnahmslos immer zu, wenn ich von mir aus etwas verändern möchte. Dabei reicht der Gedanke an Hilfe bereits völlig aus, um sich zu *entkräften*. Du bindest einen großen Teil deiner Aufmerksamkeit, genauer gesagt deines Seelenbewusstseins, an äußerliche Dinge. Dort ist und bleibt dieser Teil dann oft gefangen.

Wir Menschen haben den Drang, Dinge, die uns nicht gefallen, verändern zu wollen. Wir gehen zum Beispiel auf Demonstrationen und beteiligen uns an Friedensbewegungen, um andere von unserer Meinung zu überzeugen. Doch ist dies ein Weg, der wirklich etwas verändert? Nein, das tut er meiner Meinung nach nicht wirklich, denn nur *eigene Erfahrungen* verändern tiefgründig das Bewusstsein, niemals aber die Erkenntnisse und die Erfahrungen anderer. Wir sollten allen Mitmenschen die Zeit und die Freiheit lassen, selbst zu entscheiden, wann und wie ihre Meinungsbildung geschieht. Anders verhält es sich, wenn wir nach unserer Meinung gefragt werden. Doch auch dann sollten wir diese niemals in aufdringlicher Form abgeben.

Die Ernüchterung

Meine spirituelle Entwicklung versachlichte sich in den letzten Jahren immer mehr. Ich meine damit, dass die vielen Visionen, Träume und Botschaften aus der geistigen Ebene, die ich in der Anfangszeit oft erhielt, immer weniger wurden und sich letztendlich sogar fast ganz einstellten. Dies wunderte mich eine Zeit lang sehr, aber dennoch überraschte es mich nicht. Mir blieb nichts anderes übrig, als es zu akzeptieren. Außerdem hätte ich es ohnehin nicht ändern können. Mein Vertrauen zu Gott und meinen geistigen Lehrern war ungebrochen und ich wusste und vertraute darauf, dass die nun doch sehr nüchterne Art der geistigen Arbeit ihren Sinn hatte. Die Fortschritte waren unverkennbar, auch die Möglichkeiten, anderen Menschen zu helfen, nahm ständig zu. Was wollte ich mehr?

Die Freude über die neu gewonnenen Erkenntnisse und die damit für mein Leben erreichten Freiheiten war nicht minder groß. Probleme waren und sind zwar immer noch Probleme, doch sie bringen mich nicht aus der Ruhe und dadurch gewinne ich die Kraft, gute Lösungen zu finden. In einer Meditation erhielt ich vor kurzem eine sehr interessante Information, und zwar kombiniert mit dem entsprechenden Gefühl des tiefgreifenden Verstehens.

Es ging darum, das Ausbleiben der lieb gewonnenen Visionen, Bilder und Gespräche aus der geistigen Welt nicht

nur zu akzeptieren, sondern auch jeglichen Wunsch danach aufzugeben. Nur so sei es möglich, die Wirklichkeit in reinster Energieform wahrzunehmen.

Ja, das ist nicht einfach. Hatte ich doch immer den Wunsch, gleichzeitig auch als ein Medium arbeiten zu können.

Aber ich verstehe die Notwendigkeit und bin bemüht, dieses Gefühl zu meinem Seinszustand werden zu lassen. Ich bin gespannt, welche Möglichkeiten sich daraus entwickeln.

DIE AUSWERTUNG DER ERFAHRUNGEN

Die zuvor beschriebenen Erlebnisse prägten natürlich meine Auffassung von der Wahrheit entscheidend. Aber es waren nicht nur diese, sondern auch die vielen anderen Geschehnisse der letzten Jahre, von denen ich hier aus Platzgründen verständlicherweise nicht alle aufführen kann.

Ganz entscheidend für meine spirituelle Entwicklung war mein tägliches Bemühen in der Meditation, die ich seit langer Zeit mit vielen visuellen Übungen kombiniere. Dabei wende ich vorwiegend eine Technik an, die mir von meinen geistigen Lehrern nahegelegt wurde und die sich im Nachhinein bis heute als äußerst wirksam erweist. Auf diese sehr einfache *Technik des Beobachtens* – und zwar von dem, was ist und nicht von dem, was sein könnte, wie es ja meist bei geführten Meditationen der Fall ist – lege ich großen Wert, da es mir stets um die Wahrheitsfindung geht.

Dabei bin ich sehr konzentriert, aber trotzdem locker und nicht verkrampft. Es gibt keine Regeln. Auch verdränge ich nicht meinen Verstand. Ich beobachte einfach mich selbst, meine Gedanken, meine Gefühle und alles, was sich so in mir tut. Dies führte automatisch dazu, dass ich im Laufe der Zeit in immer tiefere Ebenen meines Seins und auch in Bereiche, die über mein Sein hinausgehen,

vordringen konnte. Ich gehe davon aus, dass die geschilderten Erlebnisse im vorherigen Kapitel überhaupt erst durch meine Meditationsübungen möglich wurden.

In diesem Zusammenhang möchte ich auch einen anderen Aspekt nicht unerwähnt lassen, nämlich die Kommunikation mit meinem Unterbewusstsein über Träume und deren Nachbearbeitung. Ich lernte, in Träumen vollkommen bewusst zu sein und diese Träume selbst verändern zu können. Die Möglichkeit, auf diesem Wege Heilung zu erfahren, wird meiner Meinung nach sehr unterschätzt. Träume bieten nämlich hervorragende Ansätze dafür, Leid zu erkennen und zu beseitigen, vor allem aber dafür, den eigenen Zustand des Unterbewusstseins zu erkennen.

So viel erst einmal an dieser Stelle über meine Vorgehensweise bei der Wahrheitsfindung und die Erforschung meines Bewusstseins. Das Ergebnis hieraus, das ich nun beschreiben möchte, ist die Grundlage meiner Arbeitsweise und natürlich für alle wichtig, die bei mir Hilfe suchen.

Gibt es Gott wirklich?

Auf diese Frage würde ich zunächst einmal mit einer Gegenfrage antworten, nämlich: Was verstehst du unter Gott? Darauf gibt es, wie du dir denken kannst, unzählige verschiedene Antworten.

Was mich betrifft, so kann ich sagen, dass es den Gott, den uns die Kirchen und die meisten Religionen predigen, nicht gibt. Das wird dich vielleicht sehr wundern, weil ich doch die Existenz Jesu erfahren und auch am Anfang dieses Buches beschrieben habe. Ich versichere dir, dass ich ganz fest von der Existenz Jesu überzeugt bin, nicht aber von dem, was über ihn geschrieben wurde, jedenfalls nicht von allem. Vieles stimmt einfach nicht mit meinen Erfahrungen überein. „Strafe“ und „Sünde“ sind zum Beispiel Begriffe, die ich während meines Bemühens um Gotteserkenntnis nie erfahren habe. Ganz im Gegenteil: Vieles von dem, was Jesus sagte, lässt sich unterschiedlich interpretieren. Es bleibt die Frage, was er wirklich meinte. Und um das zu verstehen, bleibt uns nur die Möglichkeit, in uns selbst nach der Lösung zu suchen und die Worte der Bibel, und auch anderer heiliger Schriften, lediglich als Anregung für eigene Forschungen zu betrachten.

Das Wort „Gott“ wird sehr überstrapaziert und so verwendet, wie es gerade passt. Selbst Kriege wurden früher und werden auch heute, wie wir oft in den Nachrichten hören können, leider immer noch im Namen Gottes geführt. Unglaublich!

Das ist mein Gott

In dem Kapitel „Gibt es etwas Größeres als Gott“ ist bereits einiges über meine Vorstellung von Gott gesagt. Ich möchte das Thema hier noch einmal aufgreifen und etwas präziser erläutern.

Den Ursprung allen Seins nehme ich als reinen Geist und in Form einer Sonne in mir wahr. Deshalb bezeichne ich den Ursprung des Seins auch als Ur-Sonne.

Doch wer ist nun Gott? Nach meinem Empfinden wurde er aus der Ur-Sonne geboren und stellt das erste Bewusstsein, das sogenannte Schöpferbewusstsein dar. Und dieses pflanzt sich im Laufe der Evolution stetig fort.

Lange fragte ich mich, warum meine geistigen Lehrer so viel Wert darauflegen, dass ich den Unterschied zwischen Ur-Sonne und Gott verstehe. Bisher dachte ich immer, dass es vollkommen in Ordnung ist, wenn ich die Ur-Sonne gleichzeitig als Gott und damit als das höchste Wesen ansehe. Inzwischen verstehe ich aber, dass es ab einer bestimmten Bewusstseinsstufe sehr wichtig ist, auch Details wahrzunehmen. In diesem Fall geht es darum, zu erkennen, *dass es ein göttliches Bewusstsein gibt, das aus dem Geist der Ur-Sonne etwas erschafft.*

Der Geist ist also immer ursprünglich, aus ihm geht alles hervor, was ist und je sein wird. Er hat die Fähigkeit, in absoluter Stille vollkommen bewegungslos zu sein, das

heißt: keinen Gedanken, kein Gefühl, also keinerlei Regung zu haben. Ein solcher Zustand wird gewöhnlich als Leere und als äußerst friedvoll beschrieben.

Wenn sich der Geist jedoch verdichtet und auf diese Weise in Bewegung gerät, entstehen Gefühle, Gedanken und Bilder. Kurzum: So entstand und entsteht die Schöpfung in jedem Augenblick immer wieder neu. Ein Teil des Geistes ruht, ein anderer ist aktiv. Die Schöpfung ist also ein rein geistiger Vorgang, wobei die erste Regung, die erste Aktion das Gefühl von Liebe hervorbringt.

Der Geist ist real. Das, was aus ihm hervorgeht, also die Schöpfung, nennt man in der östlichen Philosophie „Maya“, was nichts anderes bedeutet als „Illusion“. Die Schöpfung wird aber nur deshalb so bezeichnet, weil wir sie fälschlicherweise für real halten. Ich denke dabei zum Beispiel an unsere physischen Körper, die wir in der Regel als unsere wahre Existenz ansehen.

Aufgrund meiner Erfahrungen möchte ich jedoch sagen, dass ich die Schöpfung auch nicht als unreal bezeichnen könnte, denn sie ist ja unzweifelhaft existent, wenn auch in einer scheinbar anderen, untergeordneten Form.

Nach meinem Empfinden ist sie deshalb nicht von geringerer Qualität, weil ich fühle, dass auch sie aus dem gleichen Stoff, also aus Geist besteht. Ich meine also, dass in dem Moment, in welchem die Schöpfung durch Bewegung des Geistes entsteht, nichts Neues erschaffen, son-

dern etwas Vorhandenes umgeformt wird. Der Geist verdichtet sich somit lediglich zu einer Form. Doch ist er deshalb unreal?

Es ist für die meisten sicherlich schwierig zu verstehen, dass alles, was ist, nur der Vorstellungskraft des Geistes entspringen und reine Phantasie sein soll. Doch wenn du genauer hinsiehst, wirst du schnell die Genialität des Geistes erkennen. Wenn du meinst, dass die Materie niemals Geist sein kann, weil sie doch so dicht ist und du sie auch anfassen kannst, dann möchte ich dich daran erinnern, dass es, wenn du in einem Traum gegen eine Mauer läufst, genauso weh tun kann wie in deiner richtigen Welt. Die Dichte, ebenso übrigens auch Raum und Zeit sowie alle anderen Dimensionen, sind ebenfalls nur Vorstellungen des Geistes, nämlich reine Phantasie.

Kommen wir nun zur Individualität und der Vielfalt der Schöpfung. Schauen wir uns einmal den Menschen an. Keiner gleicht dem anderen. Der Geist ist grenzenlos kreativ. Denken wir dabei nur einmal an die Natur, an die Vielfalt der Pflanzen und Tiere. Ist das nicht grandios? Doch wie kommt es, dass wir uns als Individuum fühlen, getrennt von den anderen Lebewesen? Nun, auch hier eine einfache, aber schwer nachvollziehbare Antwort, wenn man es nicht selbst erlebt hat: Auch dies ist lediglich eine Vorstellung des Geistes. In Wahrheit gibt es keine Trennung. Du fühlst dich von allem getrennt, weil du meinst, dass es so ist. Ein Teil deines Geistes hat die Vorstellung, dass du ein Individuum, ein Mensch bist, und deshalb erlebst du es so. Mach dir einmal bewusst, wie es

ist, wenn ein Kind sich beim Spielen verliert. Es ist so sehr darin vertieft, dass es sich seiner Realität nicht mehr bewusst ist und sich nun ausschließlich mit dem Spiel identifiziert. Natürlich können das auch Erwachsene, aber leider immer weniger. An diesem Beispiel kannst du erkennen, dass es der Geist ist, der die Realität erschafft. Deshalb stelle ich fest: Du bist und erlebst stets das, womit du dich identifizierst. Und das, was im Kleinen abläuft, funktioniert im Großen genauso.

Schau einmal in dein Bewusstsein und beobachte dabei, wie leicht es ist, ganz bewusst Gedanken oder sogar Bilder zu entwickeln. Du bist dir bewusst, dass du selbst diese Gedanken erschaffst, weil du einen Abstand zu ihnen hast. Doch wenn du fähig wärst, wie ein Kind mit deinen Bildern eins zu werden, würdest du real erleben, was du dir vorstellst – mit allen Freuden, aber auch mit allem Leid.

So wie du und ich gibt es nun unvorstellbar viele Geschöpfe jeglicher Art. Die meisten fühlen sich abgetrennt vom Rest der Schöpfung und glauben, auf sich allein angewiesen zu sein. Ein Geist, der dies glaubt, fühlt auch so, selbst wenn es nicht der Wirklichkeit entspricht. Aus seiner Sicht ist es ebenso, es ist seine Wirklichkeit und entspringt seiner Kreativität.

Daraus ergibt sich, dass ein Geist sich stets seiner Herkunft beziehungsweise seines wirklichen Seins bewusst

sein sollte. Dann macht das Spielen hier auf Erden doppelt Spaß, denn du brauchst nun nicht mehr Angst um deine wahre Existenz zu haben.

Darüber hinaus: Wenn ich mir meines Geistes bewusst bin, habe ich natürlich auch wieder Zugang zur Einheit, zum großen Ozean und damit auch zum Gefühl der Liebe.

Dieses Schöpfungsprinzip zu erkennen, bedarf es vieler Übung. Doch es ist möglich. Wenn du aufhörst, dir irgendetwas vorzustellen, zum Beispiel auch ein Mensch zu sein, dann, und nur dann erfährst du, wer du wirklich bist. Vielleicht sollte ich besser sagen, wer du noch bist.

Die Bedeutung der Liebe und des freien Willens

Bei meinem Erlebnis mit dem Licht der Liebe und der Allwissenheit (Kapitel „*Das Licht der Liebe und Allwissenheit*“) nahm ich Gott als absolute Liebe wahr, in der gleichzeitig alles Wissen enthalten ist. Diesen Zustand möchte ich nun näher beschreiben, denn er ist sehr bedeutsam.

Wenn wir von Liebe sprechen, wissen wir alle, was gemeint ist. Doch wissen wir es wirklich? Ich hätte diese Frage vor meinem Erlebnis natürlich auch mit einem klaren Ja beantwortet. Heute weiß ich allerdings, dass ich mich sehr geirrt hätte. In meiner Vergangenheit war ich von vielen Dingen hundertprozentig überzeugt, um später feststellen zu müssen, dass meine Überzeugungen doch nicht der Wahrheit entsprachen. So war und ist das natürlich auch mit spirituellen Anschauungen.

Ich möchte mich hier nicht wiederholen und daher möglichst auf Aspekte eingehen, die ich bisher noch nicht im Zusammenhang mit der Liebe erwähnt habe. Ein ganz gewichtiger Aspekt ist zum Beispiel der „freie Wille“. Wer die göttliche Liebe unter Ausschluss des Egos einmal erlebt hat, weiß, dass der freie Wille aus der Liebe heraus geboren ist. Er ergibt sich ganz selbstverständlich, ja, er ist Bestandteil der Liebe. Und genau aus dieser Liebe heraus hat uns Gott in unsere Wirklichkeit entlassen, ohne jede Bedingung. Wir können tun und lassen, was wir wollen. Gott, die Liebe, beurteilt uns nicht und vor allem, er straft auch nicht. Wir sind absolut frei.

Jedes Seelenbewusstsein ist aus Gott, aus der Liebe geboren. Dies bedeutet, dass der Kern eines jeden Wesens der Schöpfung auch Liebe ist. Auch wenn viele von uns sie nicht mehr fühlen, die Liebe ist dennoch da und kann nie verloren gehen. Sie ist unsere Kraftquelle. Gäbe es sie nicht, gäbe es auch uns nicht. Doch zurück zum freien Willen. Alle Aspekte und Eigenschaften der Liebe sind demnach ebenso in uns verankert, also auch der freie Wille.

Auch wenn die ursprüngliche, göttliche Liebe uns alles gestattet, so richtet sie uns doch. Dies bedarf der Erklärung, denn es klingt widersprüchlich: Die Liebe ist unsere Natur, aus ihr heraus handeln wir, deshalb wirkt sie für uns wie ein Gesetz, an dem wir uns stets orientieren. Dieser Vorgang läuft bewusst und unbewusst ab. Gottes Liebe ist stets unser Vorbild. Alles, was wir fühlen, denken und tun, beurteilen wir nach unserem Vorbild, obwohl unser Vorbild dies gar nicht erwartet. Der freie Wille erwartet absolut nichts. Dennoch haben wir ein schlechtes Gewissen, wenn wir etwas tun, das nicht mit der Liebe im Einklang steht. Dies führt wiederum dazu, dass wir das Bedürfnis verspüren, etwas gutmachen oder uns sogar bestrafen zu wollen. Das ist vielen von uns nicht klar, weil es oftmals unbewusst abläuft. Diese Denkweise ist aber, wie schon gesagt, vollkommen unnötig. Würden wir die Liebe, unseren Seinskern, wirklich kennen, kämen wir nie zu so einer Art des Denkens und Fühlens.

Es ist also nicht die Liebe, die uns richtet, sondern wir richten uns selbst, weil wir die Liebe und den freien Willen nicht verstanden haben.

Vertiefen wir das Thema „freier Wille“ noch etwas. Nach meiner Betrachtungsweise gibt es keinerlei Vorschriften für unsere Lebensform und ich behaupte auch, dass die Zehn Gebote niemals von Gott stammen. So wie ich Gott erlebt habe und erlebe, ist das völlig unmöglich. Ich werde dies später aber noch genauer erklären. In meinen Augen gibt es, wenn überhaupt, nur ein einziges Gebot, welches sehr einfach und absolut eindeutig ist:

Achte und respektiere den freien Willen eines jeden Wesens!

Aber selbst, wenn ein Wesen sich nicht an dieses eine Gebot hält, hat dies keine direkten Konsequenzen für das Leben innerhalb der Schöpfung. Ein Seelenbewusstsein kann allerdings nur dann wieder mit Gott verschmelzen – heimkehren – wenn es die Akzeptanz des freien Willens der übrigen Schöpfung in sich trägt. Das bedeutet, dass das Seelenbewusstsein in völliger Resonanz mit dem göttlichen Kern sein muss. Erst dann erfolgt die Verschmelzung mit dem ursprünglichen, göttlichen Bewusstsein der Liebe.

Doch für diejenigen Wesen, welche den freien Willen nicht nur akzeptieren, sondern auch danach handeln, gibt es etwas, was an Bedeutung nicht hoch genug eingeschätzt werden kann: die direkte Verbindung zum göttlichen Ursprung, verbunden mit allen Möglichkeiten eines göttlichen Lebens auf Erden.

Mein Lebensziel

Es hört sich für einige vielleicht sehr überheblich an, wenn ich als mein Lebensziel die bewusste Verschmelzung mit dem Göttlichen angebe. Ich spreche dabei absichtlich nicht von Erleuchtung, und zwar deshalb, weil ich Erleuchtung für einen anderen Zustand halte und dieser Begriff inzwischen zu unterschiedlich interpretiert wird.

Mein Bewusstsein war und ist seit langer Zeit auf dieses Ziel ausgerichtet. Ich nahm es nur nicht früher wahr. Ich tat vieles in meinem Leben, um dieses Ziel möglichst schnell zu erreichen und bemerke erst jetzt, dass es gar nicht viel zu tun gibt und dass es im Wesentlichen nur auf drei kleine Dinge ankommt:

absolutes Vertrauen,

bedingungslose Unterwerfung,

Aufgabe des Ichs (des eigenen Willens).

Es geht nicht darum, diese Aspekte nur zu verstehen, sondern darum, zu diesen Gefühlen selbst zu werden, diese Gefühle zu sein. Es gibt Menschen, die das für gefährlich halten, selbst spirituell Suchende. Oft wird das Wort „Bodenständigkeit“ als bedeutsam herausgestellt. Vor einigen Jahren sah ich das auch noch so, heute bin ich jedoch ganz anderer Meinung. Bodenständigkeit ist nichts weiter

als ein Festhalten am Äußeren, also an der Illusion (Maya). Es zeugt eindeutig von mangelndem Vertrauen, ja sogar von der Angst, etwas zu verlieren.

Ich arbeitete jahrelang fast täglich an dem Gefühl des Unterwerfens, nicht nur, weil es mir meine geistigen Lehrer nahegelegt hatten, sondern auch, weil ich ahnte, dass diesem Gefühl eine herausragende Bedeutung zukommt. Wenn ich mit anderen darüber sprach, wurde mir oft entgegengebracht, dass dies doch wohl kein Problem sei. Sich Gott zu unterwerfen, sei doch ganz normal. Doch ich sage: So zu denken ist normal. Aber das Denken führt nicht zum Ziel und es verhält sich damit genauso, als wenn du eine Leiter hinaufsteigen wolltest und nur an die letzte Sprosse dächtest, noch bevor du die erste betreten hättest. Ich will damit sagen, dass es eine große Anzahl von Bewusstseinsstufen gibt, die wir nacheinander erklimmen müssen. Keine darf ausgelassen werden. Jede Stufe ist absolut göttlich, so wie auch die Leiter als Ganzes Gott entspricht. Wenn wir die nächste Stufe betreten wollen, so müssen wir zunächst immer mit derjenigen, auf welcher wir gerade stehen, verschmolzen sein. Und das funktioniert nur, wenn wir die drei genannten Aspekte auf jeder einzelnen Stufe verwirklichen – also sie nicht nur verstehen und fühlen, sondern der Zustand aller drei Aspekte sind.

Mein Weg ist deshalb, mich immer nur auf die aktuelle Bewusstseinsstufe zu konzentrieren, ohne daran zu denken, was mich auf der nächsten oder gar am Ende erwartet. Das bedeutet, dass es sogar hilfreich ist, das Ziel zu

vergessen. Es war schon immer der schnellste Weg, seine ganze Aufmerksamkeit auf das zu richten, was man gerade tut.

Wenn du lernst, stets von deiner höchsten Bewusstseinsstufe aus zu fühlen und zu denken, wirst du dein Leben erfolgreicher gestalten können. Schaust du jedoch nach unten beziehungsweise auf das zurück, was war, kannst du nicht vorwärtskommen. Genau das tun aber die meisten von uns. Sie befassen sich mit dem, was war, halten an dem fest, was ist und beschäftigen sich auch gleichzeitig schon mit dem, was sein könnte, anstatt nur mit dem, was ist. Auf diese Weise klettern sie ständig die Leiter hinauf und hinunter, anstatt auf der möglichst höchsten zu bleiben und von dort aus dem Leben zu gestalten. Doch die meisten tun es nicht einmal von der ersten Stufe aus. Sie möchten den sicheren Boden – daher der Begriff „Bodenständigkeit“ – unter den Füßen spüren. So ein Mensch kann niemals vom Boden abheben und von daher auch niemals höherem göttlichem Bewusstsein erlangen.

Menschen, die sich langsam Schritt für Schritt jede Bewusstseinsstufe erarbeiten, werden keine Probleme mit ihrer spirituellen Entwicklung haben und sie schreien auch nicht nach Bodenständigkeit – das höre ich so oft. Probleme entstehen nur dann, wenn die Aufmerksamkeit zerstreut ist und das neue Wissen um die Wirklichkeit nicht verinnerlicht wird.

Ich habe jetzt ein bisschen ausgeholt, aber ich glaube, dass einiges dadurch auch verständlicher wurde. Indem

ich mir also nacheinander jede Bewusstseinsstufe erarbeite, erfahre ich selbst immer stärker meine Göttlichkeit und weiß, dass ich, wenn ich bereit bin mich ganz aufzugeben, mit Gott verschmelze. Jeder von uns hat die Möglichkeit dazu, ohne Ausnahme. Doch es ist der freie Wille eines jeden von uns, dies zu tun oder zu lassen. Niemand ist deswegen mehr oder weniger heilig. Ich bin auch nicht dazu da, jemanden von meinem Weg zu überzeugen. Nein, das liegt mir fern und wäre auch nicht fair. Jeder hat das Recht, so zu sein, wie er will. Und wenn jemand auf mich zukommt und mich fragt, bin ich gern bereit zu antworten und auch zu helfen.

Die Zehn Gebote

Jeder kennt die Zehn Gebote. Viele von uns haben sie einfach so angenommen, in der Annahme, dass sie wirklich von Gott stammen. Aufgrund meiner Erfahrungen bin ich heute, wie ich schon erwähnte, überzeugt, dass die Zehn Gebote niemals aus dem höchsten Bewusstsein kommen. Wäre dem so, dann wären die Gebote sicherlich eindeutiger abgefasst und unzweifelhaft. In der jetzt vorliegenden Fassung sind sie auf beliebige Art und Weise interpretierbar, je nach Ansicht oder ganz wie gewünscht. Jeder kann sie also so auslegen, dass sie auch dem Ego gerecht werden. Selbst das Gebot „Du sollst nicht töten“ ist nicht eindeutig. Wörtlich gesehen schon, aber was ist mit einem Tier, das verletzt ist und unglaubliche Qualen leidet und dich mit seinem Blick um Erlösung bittet?

Nein, dass Gott uns die Gebote so gab, kann ich nicht glauben. Gott ist Liebe und Allwissenheit. Wenn wir hiermit in Verbindung treten, bedarf es keiner Worte, jeder weiß dann, was gemeint ist und worauf es wirklich ankommt. Die Kunst liegt darin, dieses Gefühl zutreffend in Worte zu kleiden und zu interpretieren, so dass es alle verstehen. Genau genommen bedarf es keiner Worte und schon gar keiner Gebote.

So wie ich Gott erfahre, hat er niemals Wünsche an uns und schon gar keinen eigenen Willen. Wie sollte er dann unser Handeln verurteilen? Der Prozess menschlichen Denkens beginnt erst in niederen Bewusstseinssebenen.

Von dort kommen die Zehn Gebote, nicht aber von Gott in seiner reinsten Form.

In einer meiner Meditationen erhielt ich ausführliche Belehrungen zu diesem Thema. Aus meiner Sicht über Gott kann es daher nur ein einziges Gebot geben und das ergibt sich ganz automatisch aus der uns von Gott gegebenen Freiheit und seiner Liebe zu uns. Es lautet:

**Achte und respektiere den freien Willen
eines jeden Wesens!**

Ich habe dieses Thema ja zuvor bereits angerissen und möchte es dir nun noch ausführlicher erklären. „Achte und respektiere den freien Willen“ klingt sehr einfach und ist es auch. Nichts Kompliziertes, und dennoch bedarf es schon einiger Anstrengung, um den Inhalt dieses Satzes wirklich tiefgründig zu verstehen. Mach dir einmal bewusst, dass du alles tun und lassen kannst, was du willst. Ist das nicht schön? Aber dann muss dir natürlich auch bewusst sein, dass dies auch für deine Mitmenschen gilt und nicht nur für sie, sondern für alles, was sich innerhalb dieser Schöpfung befindet. Das bedeutet in der Konsequenz, dass du auch den Willen der ganzen Schöpfung, also nicht nur den deiner Mitmenschen zu achten und zu respektieren hast. Da es aus der Sicht Gottes, wie ich

schon erwähnte, weder Gut noch Böse – dies sind Beurteilungen der Menschen – gibt, ist es vollkommen in Ordnung, wenn sich zum Beispiel zwei Menschen am Bösen erfreuen. Ich weiß, dass das aus der Sicht unseres Verstandes ungeheuerlich klingt, doch der freie Wille lässt dies ausdrücklich zu. Diejenigen, die anderer Ansicht sind, haben nicht das Recht, sich einzumischen. Dieser Gedanke war auch für mich zunächst gewöhnungsbedürftig, doch heute habe ich kein Problem mehr damit. Wenn sich also Menschen treffen, deren Willen in Übereinstimmung sind, bleibt es ihnen allein überlassen, was sie tun oder nicht tun. Sie sind deshalb keine schlechteren Menschen. Natürlich darf dies aber keinen Einfluss auf den Willen anderer haben.

Wenn wir uns jedoch die Realität einmal genauer ansehen, stellen wir ganz schnell fest, dass der freie Wille ständig in großem Maße missachtet wird. Der Wille eines Mitmenschen und der Natur wird eben zu häufig nicht geachtet und respektiert, was schon vor sehr langer Zeit in ein Machtspiel ausartete, bei dem der Wille des anderen manipuliert wird. Dies führte dazu, dass unsere Welt immer stärker aus dem Gleichgewicht geriet. Ja, das ist wirklich im Ursprung die eigentliche Ursache allen Leidens.

Es kommt also darauf an, dass jeder mit dem göttlichen Bewusstsein in direkten Kontakt kommt, dieses dann für sich selbst interpretiert und entsprechend danach handelt. Die Erkenntnisse kann man niemals aus Büchern erlangen, auch nicht aus der Bibel, sondern nur über Gefühle.

Als ich dies tief in mir verstand, erfuhr ich eine große Erleichterung. Ja, es war wie eine Befreiung. Dieses innere Verstehen ist die Voraussetzung dafür, wieder an die ursprünglichen göttlichen Kräfte angeschlossen zu werden.

DIE URSACHE ALLER LEIDEN

Unwissenheit

Mir persönlich tat es immer gut, wenn mir die Ursachen meiner Probleme schonungslos offengelegt wurden. Auch wenn ich zunächst Widerstand zeigte, so dauerte es meist nicht lange, bis ich ernsthaft darüber nachdachte und dann auch zu einer Lösung fand. Es hat also wenig Sinn, Probleme schön zu reden. In diesem Sinne erlaube mir bitte, auch die Ursachen aller Leiden anzusprechen.

Alle Leiden, und das wird dich jetzt vielleicht sehr überraschen, haben nur eine einzige Ursache, und die heißt *Unwissenheit*.

Ja, das meine ich wirklich ernst. Unwissenheit über den Ursprung des eigenen Seins und über die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele ist das ursächliche Problem bei allem Leid, und zwar auf der ganzen Welt. Und wenn ich von Leid spreche, meine ich keinesfalls nur Krankheiten, sondern all das, was den Menschen daran hindert, glücklich und zufrieden zu sein.

Hast du dich einmal gefragt, warum Ärzte, Heilpraktiker und andere Therapeuten so begehrt sind? Ganz einfach: Weil fast alle kranken Menschen nicht mehr den Zugang zu ihren eigenen Selbstheilungskräften haben.

Wann sind wir heil und wann nicht?

Diese Frage lässt sich mit wenigen Worten ganz präzise beantworten:

wenn Körper, Geist und Seele sich ihres Ursprungs bewusst sind und im Einklang mit ihm leben.

Den Ursprung definiere ich als das Schöpferbewusstsein, welches ich, wie in einem früheren Kapitel beschrieben, als *Licht der Liebe und der Allwissenheit* erfahren durfte. Alles, was ist, wird von diesem Bewusstsein geschaffen und durch den ständigen Schöpfungsakt am Leben erhalten.

Unsere Seele ist nichts anderes als ein winzig kleiner Teil dieses Ursprungsbewusstseins. Sie hat sich verselbstständigt und eine eigene Identität angenommen. Da sie sich aber stets innerhalb des großen Ganzen bewegt und nach wie vor zu ihm gehört, ist und bleibt sie immer vom Ursprungsbewusstsein abhängig. Die Seele hat, abgesehen von ihrer Größe und Kraft, alle Fähigkeiten, eigene Schöpfungen zu kreieren. Dies drückt sich in der Möglichkeit der Phantasie, des Denkens und der Gefühle aus. Das ist natürlich phantastisch, aber es bringt auch die Gefahr mit sich, dass wir unsere wahre Identität und unseren Ursprung vergessen. Das passiert in dem Moment, in dem wir uns zu sehr mit unseren eigenen Schöpfungen und dem, was uns in der übrigen Schöpfung begegnet, identifizieren. Dazu gehört zum Beispiel der physische Körper und natürlich auch der Verstand.

Wenn wir uns nicht mehr als Seele, als Teil des Ganzen erkennen können, ist es unmöglich, heil zu sein. Wenn Gedanken und Gefühle uns beherrschen, muss es zwangsläufig zu Problemen kommen. Das führt dann wiederum zu Leid und Krankheit.

Wer jedoch eine intakte Beziehung – ich spreche gerne von einer Liebesbeziehung – zu seinem Ursprung hat und diese pflegt, wird stets auf der Sonnenseite des Lebens und auch an Körper, Geist und Seele gesund sein.

Eine Liebesbeziehung lässt sich aber nicht mit Medikamenten oder anderen äußeren Anwendungen herbeiführen. Daher können Medikamente nur Symptome bekämpfen. Wahre Heilung kommt immer nur aus Selbsterkenntnis und durch eine Änderung der Denkweise und der Glaubensüberzeugungen. Erst wenn diese mit dem Ursprung, dem Licht der Liebe und der Allwissenheit, im Einklang sind, besteht wieder Harmonie.

Gefühle, Glaube und Wahrheit

Wenn wir die beiden vorherigen Kapitel näher untersuchen, kommen wir automatisch zu den Themen „Gefühle“, „Glaube“ und „Wahrheit“.

Wie wir alle wissen, bestimmen Gefühle unsere Lebensqualität, Grund genug, den Ursprung von Gefühlen einmal näher zu ergründen.

Nach meinen Erfahrungen entstehen Gefühle durch Glaubensüberzeugungen und diese sind nichts anderes als Gedanken, die wir für *wahr* halten.

Doch wie entstehen Gedanken? Sie werden vom Geist produziert, und das fast pausenlos. Wer zu meditieren anfängt, kennt das zu genüge und weiß, wie schwer es ist, die Gedanken abzuschalten. Doch produziert der Geist wahllos irgendwelche Gedanken? Nein, sicherlich nicht. Grundlage unseres Denkens sind Informationsquellen. Dies sind:

eigene Erfahrungen,

fremde Glaubensüberzeugungen,

Intuition (innere Weisheit).

Wenn wir ehrlich zu uns sind, müssen wir uns eingestehen, dass die fremden Glaubensüberzeugungen – zu denen ich die Ansichten der Eltern, der Schule, das Wissen aus Büchern und der Gesellschaft zähle – einen weitaus

höheren Anteil ausmachen als die Glaubensüberzeugungen, die auf eigenen Erfahrungen beruhen. Die meisten dieser fremden Glaubensüberzeugungen sind nicht auf ihren Wahrheitsgehalt hin überprüft, sondern einfach als wahr übernommen worden. Das ist fatal, wie ich später noch erläutern werde.

Kommen wir nun zur Quelle der Intuition. Es ist die Quelle der Liebe, der höchsten Weisheit. Bei meinem Erlebnis mit dem *Licht der Liebe und der Allwissenheit* erfuhr ich, dass die Liebe jegliches Wissen, alle Regeln für ein harmonisches Zusammenleben aller Geschöpfe enthält. Es ist ein perfektes Ordnungssystem.

Liebe ist ein ursprüngliches Gefühl und besteht aus nur einem einzigen Gedanken des Schöpfers. *Und aus diesem einen Gedanken, nämlich dem des freien Willens, lassen sich sämtliche Regeln ableiten.* Sie begleiten uns unser ganzes Leben lang. Obwohl sie wie ein Gesetz auf uns wirken, sind sie dennoch nur Regeln, Spielregeln. *Ob ein Gedanke wahr ist, hängt also davon ab, ob er mit den Spielregeln im Einklang steht.* Doch wie erkennst du das? Ganz einfach: Überprüfe gezielt, ob bestimmte Gedanken und Glaubensüberzeugungen dein Leben langfristig angenehm bereichern. Das funktioniert aber nur, wenn du diese Überprüfung mit größtmöglicher Ehrlichkeit durchführst. Der Praxisteil wird dir einige Hilfestellungen geben.

Wer also an einem harmonischen Leben interessiert ist, tut gut daran, auch den intuitiven Kanal zu nutzen und ihn

auszubauen. Nur so ist der Zugang zur Quelle, der größten Weisheit, gewährleistet. Informationen von hier leiten uns nie fehl.

Intensive Gefühle, ob sie auf Wahrheit beruhen oder nicht, haben immer den Drang, sich zu verdichten und damit sichtbar zu werden. Hinter einem Krebs könnte zum Beispiel das Gefühl von Hass stehen. Wir haben die Wahl, unsere Gefühle zu erkennen und zu ändern, noch bevor es zum Ausbruch einer Erkrankung kommt. Um es einmal ganz deutlich zu sagen: *Alle Krankheiten, alle Leiden sind sichtbare Gefühle, sind sichtbare Gedanken.* Sie haben sich manifestiert.

SO GESCHIEHT HEILUNG

Im vorherigen Kapitel habe ich beschrieben, dass es die Gefühle und die dahinterstehenden Gedanken sind, die unseren geistigen und körperlichen Zustand bestimmen. Das bedeutet vereinfacht ausgedrückt:

Es ist unsere Wahl, ob wir uns gesund oder krank denken.

Also, wenn es um Heilung geht, dann geht es meiner Ansicht nach immer auch um die *Heilung von Gefühlen* und den dahinterstehenden bewussten und unbewussten Gedanken.

Gedanken, die einengend sind und damit Angst und Spannung verursachen, sind destruktiv. Nur Gedanken, die frei sind und sich an dem Wissen der Liebe, der Wahrheit, orientieren, verbreiten freudige Gefühle und bringen Leichtigkeit in unser Sein und damit auch Gesundheit für Körper, Geist und Seele. Wenn jede Zelle unseres Körpers sich der Liebe Gottes bewusst wäre, gäbe es keine Krankheit.

Wer bin ich?

Die Frage nach dem „*Wer bin ich?*“ ist von grundlegender Bedeutung. Die Antwort liefert uns den Schlüssel zur Heilung unserer Gefühle und Gedanken. Gehen wir ins Detail und treffen zunächst einmal folgende Feststellung: *Wenn wir wissen, wer wir sind, wissen wir auch, wer wir nicht sind*. Umgekehrt könnte ich dann auch sagen: *Wenn ich weiß, wer ich nicht bin, dann weiß ich auch, wer ich bin*. Ist doch logisch, oder? Auf dieser Logik aufbauend kommt jetzt ein sehr bedeutsamer Satz, den du dir immer wieder zu Gemüte führen solltest. Versuche dabei, die Bedeutung gefühlsmäßig zu verstehen. Der Satz heißt:

Du kannst nicht das sein,

was du beobachten kannst!

Das ist eine Tatsache, denn was du beobachten kannst, muss zwangsläufig außerhalb von dir sein. Damit sind wir auch schon bei der ersten Übung angelangt, *nämlich herauszufinden, was wir beobachten und daher nicht sein können*. Nimm Dir einen Stift zum Schreiben und ein Blatt Papier. Schreibe alles auf, was du sehen und wahrnehmen, also beobachten kannst. Ich meine jetzt nicht, dass du jede Kleinigkeit aufschreiben sollst. Du kannst die Dinge sehr verallgemeinern, indem du zum Beispiel schreibst:

alles Materielle, andere Menschen

Führe die Liste weiter und mach dir bewusst, dass zwischen dir und dem, was du außerhalb von dir erkennst, ein Abstand ist. Ich meine natürlich nicht den räumlichen, sondern den geistigen Abstand. Diesen wahrzunehmen, ist sehr wichtig. Nimm die Distanz ganz bewusst wahr. Wichtig ist, diese geistig zu fühlen. Es ist in etwa so ein Gefühl, als wenn du einem fremden Menschen gegenüberstündest.

Jetzt überprüfen wir deine Liste einmal genauer. Da ich sie nicht sehen kann, frage ich dich: Steht auch dein Körper auf dieser Liste? Wenn nein, dann frage ich dich, wieso nicht. Du kannst ihn doch sehen und beobachten. Kann es sein, dass du dich mit ihm so sehr identifiziert hast, dass du sogar meinst, du bist der Körper? Ich denke, wir sind uns einig, dass du nicht dein Körper bist. Er kann nur außerhalb von dir sein. Wie sonst könntest du ihn sehen und beobachten? O.K., die Feststellung zu treffen, dass du nicht dein Körper bist, war der erste Lernschritt.

Kommen wir zum nächsten Teil der Übung. Es wird jetzt etwas schwieriger. Konzentriere dich bitte und beobachte jetzt bei geschlossenen Augen, was du wahrnimmst. Wenn du etwas entdeckt hast, öffne die Augen kurz, schreibe es auf und schließe sie anschließend wieder, um weiter beobachten zu können. Fünf Minuten reichen für diesen Übungsteil vollkommen aus.

Ich gehe davon aus, dass nun einiges auf deiner Liste steht. Wenn du meinst, nichts wahrgenommen zu haben, so glaube ich dir das nicht. Zumindest war es doch so,

dass es zunächst einmal dunkel war und dann wirst du auch erlebt haben, dass immer wieder Gedanken aufkamen oder vielleicht sogar Gefühle aus deinem Unterbewusstsein. Stimmt's?

Bei dieser Übung kommt es mir insbesondere auf zwei Dinge an, nämlich dass du zumindest die Gedanken und vielleicht auch ein Gefühl wahrgenommen hast. Damit möchte ich dir beweisen, dass du auch nicht die Gedanken sein kannst. Gut, sie halten sich zwar bei dir auf, weil du sie geschaffen hast, aber du bist nicht sie, ganz eindeutig.

Genauso verhält es sich mit den Gefühlen. Weil du auch diese beobachten kannst, müssen sie außerhalb von dir sein, auch wenn du den Eindruck hast, dass sie von innen kommen. Auf die Gefühle komme ich gleich gezielt zu sprechen. Vorher erlaube mir noch die Frage:

Wenn ich all das nicht bin, was ich beobachten und wahrnehmen kann, wer bin ich denn dann?

Überlege einmal kurz. Die Antwort ist sehr einfach. Ja natürlich, *der Beobachter selbst*. Nur er bleibt übrig. Es kann nicht anders sein. Die wichtigste Erkenntnis dieses Kapitels lautet also:

Du bist der Beobachter und nicht der Körper, genauso wenig wie du der Verstand mit seinen Gedanken oder deine Gefühle bist.

Wenn du das jetzt erkannt und fühlend verstanden hast, hast du einen Riesenschritt in deiner Entwicklung, quasi einen Quantensprung getan.

Ist das der Fall, muss jetzt spontan eine logische Frage von dir kommen, *nämlich: Kann ich denn den Beobachter, also mich selbst, nicht auch beobachten?* Klare Antwort: *ja*. Doch hier sind wir an einem Punkt angelangt, an dem wir in eine höhere Entwicklungsstufe und in den Bereich des absolut Göttlichen eintauchen. Mehr dazu erfährst du später im Kapitel „Die Technik des Beobachtens“.

Die Zurückeroberung der Macht

Im vorherigen Kapitel dürfte klar geworden sein, dass wir einen Großteil unserer Macht an den Verstand, den Körper und an die Gefühle abgegeben haben – nur allein deswegen, weil es diesen gelungen ist, sich für unser wahres Selbst auszugeben und wir die Identifikation mit ihnen zugelassen haben. Sie haben uns bisher beherrscht.

Doch damit ist jetzt Schluss. Dadurch, dass du den Beobachter in dir wiedererweckt hast, hast du dir ganz automatisch bereits einen Teil der Macht zurückgeholt. Du weißt jetzt schlagartig wieder, wer du wirklich bist, denn durch den Beobachter bist du auch wieder in direktem Kontakt mit deinem wahren Selbst. Es wird dir am Anfang deiner Übungen vielleicht noch nicht auffallen, aber es ist so.

Doch wenn du jetzt glaubst, dass der Kampf gegen deine destruktiven Gedanken und Gefühle schon gewonnen ist, dann irrst du. Du weißt jetzt zwar, wer du bist, aber dadurch sind die Gedanken und Gefühle noch nicht gewandelt oder erlöst. Du bist kräftiger geworden und hast dir eine starke Ausgangsposition für die Auseinandersetzung mit deinen destruktiven Kräften geschaffen – mehr nicht. Die eigentliche und schwierigste Aufgabe steht dir noch bevor. Die Gedanken und Gefühle, vor allem die des Egos, werden um ihre Existenz kämpfen und nicht klein begeben. Doch du bist jetzt in der besseren Position. Wenn du strategisch vorgehst, kannst du diese noch weiter verbessern. Der erste Punkt besteht darin, dass du dir

jedes Gefühl, jede destruktive Denkweise oder Glaubensüberzeugung einzeln vornimmst. Deine ganze Aufmerksamkeit muss gebündelt der Reihe nach auf jeweils nur ein Problem gelenkt werden. Wenn du versuchen würdest, alle Gefühle auf einmal zu lösen, würde deine Kraft zersplittern. Das bedeutet, dass du dir zunächst einmal in einer vorbereitenden Übung ein Ziel aussuchen musst. Dazu schlage ich vor, erst einmal eine *Liste aller destruktiven Gedanken, Gefühle und Glaubensüberzeugungen*, jeweils auf einer eigenen Seite, anzufertigen. Es ist wichtig, dass du dies aufschreibst, nicht nur wegen des Vergessens, sondern auch, weil dir dadurch alles viel bewusster wird und du später eine bessere Kontrollmöglichkeit hast.

In diese Listen wirst du natürlich erst einmal nur die dir *bekannt* Gefühle, Gedanken und Glaubensüberzeugungen eintragen können. Die anderen, die im Unterbewusstsein schlummern, aber keinen Einfluss ausüben, sollen uns nicht interessieren, wohl aber die, die uns unbemerkt behindern. Wenn du eine Weile die Technik des Beobachtens praktiziert hast, werden sie dir nicht entgehen. Trage sie dann nachträglich in die Liste ein.

Die Technik des Beobachtens

Vergessen wir zunächst einmal die zuvor genannten Tabellen und deine Eintragungen und wenden wir uns der Technik des Beobachtens zu.

Ich praktiziere sie seit vierzehn Jahren mit großem Erfolg. Nach meinem Empfinden ist es die schnellste und effektivste Methode zur Erlangung von *Selbsterkenntnis*. Meine Erfahrungen haben gezeigt, dass wir Probleme nur dann lösen können, wenn wir sie *selbst erkennen* und uns die *Fähigkeit zum Auflösen aneignen*. Wenn wir nicht von Therapeuten abhängig sein wollen, bleibt uns nichts anderes übrig, als unser Bewusstsein selbst zu erforschen. Das allerdings setzt ein gewisses Maß an Disziplin voraus.

Die Technik des Beobachtens ist also eine Methode, um das Bewusstsein zu erforschen. Jeder Forscher, ganz gleich, was er untersucht, muss eine ganz bestimmte Voraussetzung mitbringen. Ich meine die Eigenschaft der *absoluten Ehrlichkeit*. Bei der Erforschung unseres Bewusstseins geht es darum, *zu erkennen, was ist* und nicht um das, was wir uns in unseren Wünschen vorstellen.

Diese Technik ist nicht nur eine Art von Meditation, sondern viel mehr. Wer sie perfekt beherrscht, befindet sich fast den ganzen Tag in einem Zustand des Beobachtens. Dies ist sogar während des Schlafens möglich und insbesondere auch während des Träumens. Für mich ist es von unschätzbarem Wert, die Aktivitäten meines Traumbewusstseins nachzuvollziehen. Auf diese Weise kann ich

die Art meines Unterbewusstseins, zu fühlen und zu denken, viel besser erkennen und verstehen. Um während des Träumens wach zu sein und beobachten zu können, bedarf es keiner besonderen Übung. Es geschieht von allein, wenn du die Technik des Beobachtens einigermaßen beherrscht.

Im Moment des Beobachtens sind wir immer im *Jetzt*, immer in der Gegenwart und nicht in der Vergangenheit oder der Zukunft. *Das Leben findet ausschließlich im Jetzt statt.* Alles andere sind nur Erinnerungen oder Vorstellungen von der Zukunft. In diesem Zustand gibt es keine Probleme, denn das bewertende und verurteilende Denken findet nicht mehr statt. Man nimmt wahr, was ist, ohne es zu bewerten. *Es ist die Denkweise über eine Situation und nicht die Situation selbst, die uns zu schaffen macht.* Doch das sei hier nur am Rande bemerkt.

Die Technik des Beobachtens können wir als Meditation, aber auch als ein modernes Bewusstseinstaining auffassen. Sie ist weder an einen Ort, eine Zeit oder eine Sitzhaltung gebunden. Es gibt keine Vorschrift. Dennoch wird sie als schwieriger empfunden als zum Beispiel eine geführte Meditation. Das ist einleuchtend, da bei einer geführten Meditation genau vorgeschrieben wird, was der Geist zu tun hat. Bei meiner Technik kommt es allerdings darauf an, selbst aktiv und unabhängig zu sein und auch Eigenverantwortung zu übernehmen, anstatt sich bequem führen zu lassen. Außerdem wollen wir beobachten, was ist und uns nicht mit Phantasien beschäftigen, die mit der Wirklichkeit nichts zu tun haben.

Es geht auch nicht darum, mit unserem Bewusstsein auf Reisen zu gehen oder gar Astralreisen zu unternehmen. Im Gegenteil: Das *Göttliche* ist nicht irgendwo da draußen, sondern immer da, wo auch wir sind. Wir müssen nirgendwohin reisen, sondern brauchen uns nur mit dem, was ist, zu beschäftigen, also in erster Linie mit uns selbst. Deshalb ist es sogar ganz wichtig, während der Übungen vollkommen bewusst zu bleiben. *Die Wahrnehmung muss gesteigert werden und das geschieht eben durch bewusstes Training der Beobachtung dessen, was ist.*

Das soll aber nicht bedeuten, dass ich grundsätzlich gegen Phantasiereisen oder ähnliche Meditationen bin. Zur Entspannung und Vorbereitung für tiefer greifende Techniken ist dies durchaus zu empfehlen.

Vorbereitung

In der ersten Phase des Lernprozesses geht es darum, dass du den Beobachter in dir erkennst und auch möglichst seinen Sitz herausfindest. Dazu solltest du dir jeden Tag etwa zwanzig Minuten Zeit nehmen. Suche dir einen Platz, an dem du dich sehr wohl fühlst. Das kann auch in der Natur sein. Wichtig ist nur, dass du bequem sitzt und dein Körper keine Aufmerksamkeit von dir verlangt. Unbequeme Sitzhaltungen sind also nicht zu empfehlen. Am Anfang würde ich auch nicht im Liegen üben, da die Gefahr des Einschlafens zu groß ist.

Der Zeitpunkt sollte so gewählt sein, dass es dir ein Bedürfnis ist, jetzt zu meditieren. Selbst wenn du sehr erschöpft von der Arbeit kommst, ist dies nicht zwingend ein Grund, auf die Meditation zu verzichten. Im Gegenteil: Dein Körper und dein Verstand belästigen dich dann vielleicht weniger. Das ist individuell zu sehen. Probiere es einfach aus und praktiziere das, was für dich am besten funktioniert. Vielleicht zündest du dir auch eine Kerze an. Räucherstäbchen können ebenfalls für eine gemütliche Stimmung sorgen.

Passives Beobachten

Schließe jetzt die Augen mit der Absicht, dich selbst näher kennen zu lernen. Mache dir bewusst, dass du keine Leistung vollbringen musst und nichts, aber auch absolut nichts von dir erwartet wird. Du brauchst an nichts zu denken. Alles was geschieht, geschieht von allein. Du genießt jetzt den Luxus, alles in Dir beobachten zu können, ohne dabei selbst etwas tun zu müssen: nur beobachten, nichts weiter. Fange einfach mit deinem Atem an. Beobachte dich beim Aus- und Einatmen, ohne dabei den Atem zu beeinflussen.

Es werden Gedanken kommen. Auch sie lässt du einfach in Ruhe, genau wie den Atem. Sie sind nicht wichtig, stören dich nicht. Lass sie einfach weiterziehen, wie die Wolken am Himmel. Wichtig ist, dass du lernst, nicht in die

Gedanken zu fallen, sondern immer in der Beobachterposition zu bleiben. In dem Moment, in dem du dich mit dem Inhalt der Gedanken beschäftigst, identifizierst du dich mit den Gedanken, hast keinen Abstand mehr zu ihnen und bist daher auch nicht mehr in der Beobachterposition. Sobald du dies feststellst, lässt du den Gedanken bewusst los und weiterziehen. Dann nimmst du wieder die Beobachterposition ein.

Es kann natürlich auch passieren, dass Gefühle aus deinem Unterbewusstsein aufsteigen. Verfahre mit ihnen genauso wie mit den Gedanken. Beobachte sie mit Abstand. Dieser Abstand sorgt dafür, dass dir klar wird, dass du weder Gedanke noch Gefühl bist, sondern dass die Gedanken und Gefühle lediglich bei dir sind, sich also nur in deiner Nähe aufhalten. Wenn du so vorgehst, wirst du fühlend die wahre Beziehung zu deinen Gedanken und Gefühlen verstehen. Du wirst immer mehr erkennen, dass du nicht deine Gedanken und Gefühle bist, sondern der Beobachter.

Wenn du zum Abschluss der Übung kommst, beobachte einmal, von wo aus du beobachtest. Es kann sein, dass dir das nicht gleich gelingt. Versuche es jedoch immer wieder und warte geduldig. Setze dich auf keinen Fall unter Druck. Irgendwann wirst du bemerken, dass du auf diese Weise etwas verstanden hast.

Beende die Übung, indem du wieder deinen Atem beobachtest. Um wieder das Tagesgeschehen wahrzunehmen, öffnest du einfach die Augen und bleibst solange du

kannst in der Beobachterposition. Wahrscheinlich wirst du dich aber wieder sehr schnell mit deinem Umfeld und der Außenwelt identifizieren. Beobachte diesen Vorgang doch einfach einmal, sobald du die Augen aufmachst. Wie lange kannst du beobachten und den Abstand zu den Gedanken halten? Vielleicht gelingt es dir schon eine Zeit lang, die nun auf dich zukommenden Situationen nicht zu bewerten. Das wäre schön und sollte zumindest dein langfristiges Ziel sein.

Aktives Beobachten

Bisher war der Beobachter nicht aktiv. Das heißt, er hat vollkommen desinteressiert beobachtet, was im Bewusstsein auftaucht und darauf gehofft, dass es schnell verschwinden möge, damit er wieder Gedankenruhe und Frieden spüren kann. Dies tritt nämlich immer dann ein, wenn Gedankenleere entsteht. Und genau das ist das Ziel der meisten Meditierenden.

Doch wer Spaß am Leben haben will und nicht weiß, wie er das bewerkstelligen soll, den interessiert nicht nur die Leere, den interessiert vor allem, wie das Leben funktioniert und wie er es positiv verändern kann. Daher ist zunächst das passive Beobachten elementar wichtig. Und dieses führt zwangsläufig zu Erkenntnissen und Wissen über das Bewusstsein, über die Gedanken und Gefühle. Erst wenn wir praktisches inneres gefühltes Wissen haben, können wir aktiv die Veränderung herbeiführen.

Handeln ohne fundiertes gefühltes Wissen ist leichtsinnig und muss früher oder später zu Leid führen. Also beschäftigen wir uns jetzt mit dem *aktiven Beobachten*.

Aktiv zu beobachten bedeutet nichts anderes, als dass wir unsere desinteressierte Betrachtungsweise aufgeben und unsere Aufmerksamkeit aktivieren und sie mit dem Beobachter verknüpfen. Präzise ausgedrückt: Wir richten jetzt unsere Aufmerksamkeit gezielt auf den Gedanken, der gerade kommt, und beobachten ihn – aber bitte immer noch mit Abstand: Woher kommt er, wie sieht er aus, welche Farbe hat er, mit welcher Geschwindigkeit taucht er auf und wie verschwindet er wieder? Wir spionieren ihn jetzt förmlich aus. Es geht darum, dass deine Wahrnehmung irgendwann so tief ist, dass du die Entstehung und den Ursprung von Gedanken nachvollziehen kannst. Das dauert natürlich seine Zeit. Deshalb brauchst du nicht zu verzweifeln. Als ich damit anfang, hatte ich auch meine Probleme, aber ich wusste intuitiv, dass diese Übung ein wichtiger Schlüssel ist. Ich werde dir nicht sagen, was dann irgendwann passiert. Finde es heraus und lass dich überraschen.

Sollten Gefühle in deiner Übung auftauchen, so behandle sie genauso. Beobachte sie aktiv, solange sie da sind, und nimm wahr, was sie bedeuten, aber ohne sie zu bewerten. Das ist nicht ganz leicht, aber Übung macht den Meister. Und wenn du es schaffst, dann kannst du jetzt schon einen kleinen Schritt weitergehen. Beobachte und strahle das Gefühl mit einem liebevollen Lächeln an, so als würdest du ein kleines, spielendes Kind bewundern. Bewahre

aber immer noch den Abstand, um deutlich zu machen, dass du nicht bereit bist, dich mit dem Gefühl zu identifizieren.

Die Identifikation mit Gedanken, Gefühlen und anderen Äußerlichkeiten ist der vorübergehende Tod des Beobachters. Wenn du zum Beispiel mit einem Gefühl eins wirst, bist du dir deiner wahren Identität nicht mehr bewusst. Du bist dann von diesem Gefühl vereinnahmt. Und genau das ist bei den meisten Menschen der Fall. Deswegen erkennen sie sich selbst und auch Gott nicht mehr. Egal, ob es sich um angenehme und schöne oder um leidvolle Gefühle handelt, niemals sollte eine völlige Verschmelzung stattfinden. Es sei denn, du hast gelernt, auch zu dieser Zeit deine Bewusstheit beizubehalten.

Wenn du gelernt hast aktiv zu beobachten, kann es sein, dass du Kenntnis über die Hintergründe von speziellen Gefühlen und Glaubensüberzeugungen erhältst. In dem Maße, in dem dein Beobachter Zugang zur göttlichen Weisheit hat, erkennen auch die Gefühle die Wahrheit und lösen sich entweder auf oder verändern sich im Sinne der Liebe. Voraussetzung ist also, dass dein Beobachter gleichzeitig den Kontakt zum Ur-Sonne und zu den betreffenden Gefühlen hat. Auf diese Weise kommen auch die Gefühle mit dem Ur-Sonne in Verbindung.

Dieser Vorgang macht deutlich, wie wichtig es ist, dass der Beobachter direkten Zugang zum Ur-Sonne hat. Wenn ich hier von Ur-Sonne spreche, dann meine ich damit Gott, oder anders ausgedrückt das *Licht der Liebe und*

der Allwissenheit, wie ich es bereits in einem eigenen Kapitel ausführlich beschrieben habe.

Es ist naheliegend, dass unser Beobachter nun lernen sollte, sich auch nach innen, an Gott auszurichten.

Beobachte den Beobachter

Wenn du fleißig geübt hast, wirst du schon erkannt haben, dass der Beobachter ein eigenständiges Bewusstsein ist, das in der Lage ist, auf sehr subtile Weise wahrzunehmen. Spüre einmal ganz genau hin, beobachte den Beobachter in dir. Du wirst jetzt das Gefühl haben, dass sich dein Beobachter um hundertachtzig Grad dreht und sich dadurch nach innen wendet, genau in Richtung deines Zentrums. Bei fortschreitender Übung findest du in dieser Richtung auch das *große Ganze*, also Gott. Ich brauche dir nichts weiter zu erklären. Je mehr du übst und nach innen hin beobachtest, desto mehr wirst du ganz von selbst zu Gott gelangen. Du wirst das Licht der Liebe und der Allwissenheit erkennen.

Wenn sich deine Wahrnehmung im Laufe der Zeit immer mehr entwickelt hat, wirst du auch erkennen, dass der Beobachter sogar eigene Gefühle kreieren kann. Warum ist das so? Ganz einfach: *Der Beobachter ist ein Teil der Seele*. Das jedenfalls ist meine Erkenntnis. Ich habe bereits in einem früheren Kapitel dargelegt, dass die Seele ein Teil des Ganzen ist und daher ebenfalls alle Fähigkeiten zur Schöpfung besitzt. Da ist es doch ganz logisch, dass im Kern auch von ihr Liebe ausgeht und sie sich kreativ an der Schöpfung beteiligt. Dadurch macht sie Erfahrungen. Und durch die Bewertung ihrer eigenen Erfahrungen entstehen Emotionen und Gefühle. Die Bewertungen entstehen auch dadurch, dass die Seele ihre Erfahrungen mit den Erfahrungen anderer Seelen vergleicht.

Die Übung „Beobachte den Beobachter“ bedeutet, sich selbst, also die eigene Seele zu beobachten und kennen zu lernen. In diesem Zusammenhang kommst du auch in Kontakt zu deiner eigenen Liebe, welche im Zentrum deiner Seele ruht. Und über dieses Zentrum bist du wiederum mit dem großen Ganzen verbunden.

Dies alles wahrzunehmen, bedürfen schon einiger Übung. Es liegen viele Hindernisse, zum Beispiel Glaubensüberzeugungen, die nicht im Einklang mit dem Wissen der Liebe stehen, im Wege. So auch viele Gefühle, die destruktiv sind und dir einen klaren Blick in Richtung deines Ursprungs verwehren. Doch wenn du dir mit Ehrlichkeit und Geduld diese Hindernisse anschaut und sie beobachtest, wirst du sie als unwahr entlarven und immer mehr Licht in dir wahrnehmen.

Also, übe jeden Tag und sooft es dir zeitlich möglich ist. Richte dabei Deine ganze Aufmerksamkeit auf das Zentrum deines Seins und beobachte, was dort geschieht. Es wird Tage geben, an denen es dir leichter fällt und andere Tage, an denen du verzweifelst. Ich kenne das, aber gerade diese schwierigen Tage motivierten mich noch stärker, weil mir klar wurde, dass sich mir in diesen Zeiten wieder Hindernisse entgegenstellten und die Chance dann besonders groß war, diese zu erkennen und zu beseitigen. *Merke dir: Immer, wenn es schwer wird, ist die beste Zeit zum Üben, denn dann sind die Probleme am sichtbarsten und greifbar nahe.* Die Leichtigkeit kommt dann von allein und wird einen immer größeren Raum in dir einnehmen.

Beobachtung und Aufmerksamkeit

In der Praxis mit Hilfesuchenden fiel mir auf, dass einige mit dem Begriff „*Beobachter*“ Probleme hatten und nicht so richtig verstehen konnten, was ich damit meine. Vielen fiel es leichter, wenn ich dafür das Wort „*Aufmerksamkeit*“ verwendete. Doch möchte ich hinzufügen, dass „*Aufmerksamkeit*“ für mich nicht ganz exakt die Bedeutung wiedergibt, die ich mit „*beobachten*“ verbinde.

Aufmerksamkeit ist Voraussetzung für das Beobachten. Das bedeutet, dass ich mich gezielt auf etwas konzentriere und dann das Ziel beobachte. Die Aufmerksamkeit wird also zunächst einmal in einem Punkt gesammelt. Beobachten und Aufmerksamkeit gehören aber in jedem Fall zusammen. Ich könnte auch sagen, dass die Aufmerksamkeit ein Aspekt oder eine Fähigkeit des Beobachters ist. Es ist schwierig, das genau zu bestimmen.

Beobachte und liebe deine Probleme

Jetzt ist die Zeit gekommen, in der du dich wieder mit den Fragebögen auseinandersetzen solltest. Nimm dir zuerst die Liste mit den Gefühlen vor, die dir zu schaffen machen. Wähle daraus das Gefühl aus, das du im Moment am deutlichsten wahrnehmen kannst. Konzentriere dich mit deiner gesamten Aufmerksamkeit nur auf dieses eine Gefühl und beobachte es mit Leichtigkeit, ohne es dabei zu bewerten. Schau dieses Gefühl lächelnd und vorurteilsfrei an. Gleichzeitig bemühe dich in deinem Lächeln darum, sehr viel Liebe zu empfinden. Wenn Dein Beobachter schon sehr trainiert ist, wird es ihm nicht schwerfallen, diese Liebe zu fühlen und dem leidenden Gefühl davon abzugeben. Je mehr dein Beobachter mit dem großen Ganzen bewusst in Verbindung steht, je mehr Liebe wirst du empfinden.

Selbstverständlich gibt es Gefühle, die sehr hartnäckig sind und viele Male beobachtet werden müssen, bevor sie sich dem Licht der Liebe anvertrauen und sich dann nichts sehnlicher wünschen als in diesem Licht aufzugehen. In der Regel wirst du, wenn du ein Gefühl intensiv beobachtest, die Ursachen, also die dahinterstehenden Gedanken erkennen. Sobald dies geschieht, löst sich das Problem von ganz allein auf.

Auf diese Weise gehst du nun jedes Problem an, jede Sorge, alles was dich bedrückt. Beobachte deine Gefühle und deine Denkweise, führe sie zur Einsicht und liebe beide so sehr, dass sie sich ergeben und damit Erlösung

finden. Die gelösten Probleme kannst du anschließend in der Liste abhaken.

Die Liste der Glaubensüberzeugungen solltest du in ähnlicher Form abarbeiten. Nimm dir jede einzelne Glaubensüberzeugung vor und prüfe, ob sie aufgrund von eigenen Erfahrungen entstanden ist. Die Betonung liegt auf „eigenen Erfahrungen“.

Die Kraft der Seele zurückholen

Wenn die Seele von Leben zu Leben durch die Schöpfung reist, wird sie an vielen Stellen ihres Weges abgelenkt oder gar aufgehalten. Das führt dazu, dass ein Teil ihrer Aufmerksamkeit an vergangene Situationen gebunden ist. Dass dies Folgen für die Gegenwart hat, dürfte jedem klar sein. Ein Mensch, dessen Aufmerksamkeit zu gering und/oder zersplittert ist, hat nur wenig Kraft, sich den aktuellen Lebenssituationen zu stellen. Es ist doch einleuchtend, dass wir nicht mehrere Dinge auf einmal erledigen können. Wer mit einem Teil seiner Aufmerksamkeit zum Beispiel noch bei einer verflissenen Liebe ist, wird kaum mit dem aktuellen Lebenspartner vollkommen glücklich sein können.

Aufmerksamkeit ist begrenzt und deshalb müssen wir lernen, sorgsam mit ihr umzugehen und aufpassen, dass wir sie nicht verlieren. Aufmerksamkeit muss nicht nur an Mitmenschen, sondern kann genauso gut an materielle Dinge wie zum Beispiel an ein Auto oder an die Arbeit gebunden sein.

Jeder Mensch, der sich schwach und müde fühlt, sollte einmal darüber nachdenken, ob er noch genügend Seelenkraft, und nichts anderes ist die Aufmerksamkeit, besitzt.

Auffällig ist, dass die meisten Menschen nicht in der Gegenwart leben, sondern zu oft in der Vergangenheit

schwelgen oder von der Zukunft träumen. Bei einer solchen Denkweise ist die Aufmerksamkeit ebenfalls destruktiv gebunden. Leben ist immer im Jetzt. Wer mit seiner Aufmerksamkeit nicht im Jetzt ist, kann seine Aufgaben in der Gegenwart nicht optimal verrichten.

Allein, dass du dir dieser Tatsache bewusst wirst, kann bewirken, dass eine Verbesserung deiner Lebenssituation eintritt, und zwar deshalb, weil durch das Erlangen dieser Erkenntnis unbewusst bereits Rückholaktionen in Gang gesetzt werden. Es handelt sich dabei um Aufmerksamkeit, die noch nicht sehr intensiv gebunden ist und sich daher relativ leicht zurückholen lässt.

Es kommt jetzt darauf an, dass du dich mit diesem Thema noch tiefgründiger auseinandersetzt, um so zu einem verinnerlichten Wissen zu kommen. Mit der Technik des Beobachtens kannst du auch hier sehr schnell große Fortschritte erzielen. Suche dir ein stilles Plätzchen und beschäftige dich gedanklich mit dem Thema „Aufmerksamkeit“. Dann beobachtest du gleichzeitig, zu welchen Reaktionen es in deinem Bewusstsein kommt. Wenn du fleißig übst, werden viele Erkenntnisse aus deinem Inneren hervortreten und diese werden wiederum auch zu praktischen Erfahrungen führen.

In einer weiteren Sitzung kannst du gezielt nach Situationen oder Mitmenschen fahnden, an die deine Aufmerksamkeit gebunden ist. Stelle dir einfach die Frage: Woran ist meine Aufmerksamkeit gebunden? Dann gehe in die Beobachterposition und warte geduldig auf Antwort. Es

kann sein, dass dir sofort einige Personen einfallen. Doch versuche auch, die dazugehörigen Situationen zu erkennen. Schreibe sie in einer Tabelle auf.

Natürlich kannst du die Tabelle auch jederzeit erweitern. Ein Tipp: Fange mit deiner Recherche in der aktuellen Zeit an und gehe dann zurück bis in die Kindheit. Jede Kleinigkeit kann wichtig sein.

In einer späteren Sitzung nimmst du dir jeden Punkt einzeln vor. Gehe dazu in die Beobachterposition und richte deine Aufmerksamkeit wie einen Laserstrahl zugleich auf die entsprechende Situation und die Person. Jetzt sagst du mit Bestimmtheit:

„Ich ziehe jetzt meine Aufmerksamkeit von dir zurück!“

Dann ziehst du den Laserstrahl zusammen mit deiner verloren gegangenen Aufmerksamkeit wieder zu dir zurück. Wenn du alles richtig gemacht hast, musst du dich in diesem Augenblick kraftvoller fühlen. Heiße diesen neuen Seelenteil herzlich willkommen und bitte ihn, sich einen geeigneten Platz in deinem Wesen zu suchen.

Ich kann dir aus eigener Erfahrung empfehlen, jeden Tag an dem Bedürfnis zu arbeiten, verloren gegangene Aufmerksamkeit beziehungsweise Seelenteile wieder zurückzuerhalten. Wenn du dies aufrichtig wünschst, wird es so kommen. Das kann dann ganz spontan oder auch nachts in Träumen geschehen. Oder aber auch ganz unbewusst.

Die Identifikation mit Gott

Wenn du deinen Beobachter im Laufe der Zeit gut trainiert hast und er sich dadurch immer weiter nach innen ausrichtet, kannst du feststellen, dass er auch seinen Standort mehr in Richtung des Ursprungs, also in Richtung Gott verlagert. Mache dir noch einmal ganz deutlich bewusst, dass der Beobachter beziehungsweise deine Aufmerksamkeit deine Seele ausmachen. Wenn dein Beobachter weiter nach innen geht, bedeutet das, dass er sich Gott nähert. Das ist bereits ein Riesenfortschritt in deiner Entwicklung. Doch jetzt geht es um einen noch größeren Schritt, nämlich um die Identifikation mit Gott.

Du kannst dich an das Kapitel „Unterwerfen“ erinnern? Wenn dein Beobachter, also deine Seele, sich immer mehr Gott nähert, ist es von großer Bedeutung, dass du dich mit ihm identifizierst. Du solltest fühlend bereit sein, dich ihm vollkommen zu unterwerfen, ohne Wenn und Aber. Erst wenn das geschieht, kannst du seine Liebe und Weisheit erfahren und auch deinem Körper zugänglich machen. Mehr noch, du wirst auch anderen Menschen in jeder Hinsicht viel besser helfen können.

Arbeite an dem Gefühl des Unterwerfens. Es ist nicht ganz einfach und braucht seine Zeit. Es lohnt sich!

MEINE ARBEITSWEISE

Meine Arbeitsweise ist einfach zu beschreiben. All das, was ich in diesem Buch erläutert habe, wende ich natürlich selbst an. Dabei hat das Erlebnis, welches ich im Kapitel „*Das Licht der Liebe und der Allwissenheit*“ ausführlich erklärt habe, eine herausragende Bedeutung.

In all meinen Bemühungen um Heilung geht es immer zunächst darum, über meinen Beobachter, meine Seele den bewussten Kontakt zu diesem Licht, also zu Gott herzustellen. Der zweite Schritt besteht darin, die Seele des Hilfesuchenden gefühlsmäßig anzusprechen, ihr das Gefühl des Unterwerfens gegenüber der höchsten göttlichen Instanz zu zeigen und es sie auch zu lehren sowie für sie in gefühlter Form Wissen über das Wesen Gottes verfügbar zu machen. Das Ziel ist dabei stets, der hilfesuchenden Seele Anleitung zur Selbsthilfe zu geben, damit ihr Liebesverhältnis zu Gott wieder intakt wird und sie mit ihm in Resonanz kommt.

Der nächste Schritt besteht darin, auch das Körperbewusstsein und schwere krankmachende Gefühle mit dem heilenden Licht in Verbindung zu bringen. Auch sie müssen lernen, sich für das Licht der Liebe und der Allwissenheit zu öffnen und dann auch bereit sein, sich ihm zu unterwerfen.

Eine Seele, die in vollkommener Resonanz mit Gott steht, wird ihre Gefühle und ihr Körperbewusstsein selbstständig reinigen und mit dem göttlichen Licht beleben können. Mit beleben meine ich, dass jede Zelle des Körpers oder jedes Gefühl mit dem Wissen der Liebe Gottes in ständige Verbindung kommt. Dieses Wissen ist es, das jede Störung in Körper, Geist und Seele behebt. Deshalb:

„Gefühltes Wissen ist Heilung“

Dadurch erst ist jede Zelle in der Lage, sich selbstständig mit der nötigen Lebenskraft zu versorgen.

Erst wenn sich die Seele und der Körper an das Wissen über ihren Ursprung erinnern, verfügen sie auch wieder über das Wissen zur Selbstheilung. Auf diese Weise werden die Selbstheilungskräfte aktiviert. Und darauf kommt es an.

Und deshalb bin ich auch der Überzeugung, dass weder Medikamente noch Operationen noch andere alternative Heilmethoden dauerhafte Heilung bringen können, wenn sie nicht zur Vermittlung des Wissens führen. Dazu zähle ich auch ausdrücklich das *geistige Heilen*.

Es ist auch meistens nicht ausreichend, einer Krankheit einfach nur Licht und Liebe zu schicken. Das ist schön und kann auch viel bewirken. Doch noch wichtiger ist es, dem kranken Bewusstseinsteil zu zeigen, wie es sich für das Wissen der Liebe öffnen kann. Erst wenn dies geschieht,

wird diesem Bewusstseinsteil die Last der Sorgen genommen, schwindet die Spannung und entsteht wieder Freude und Leichtigkeit. Das ist entscheidend.

Wenn hilfeschuchende Menschen zu mir kommen, bin ich stets bemüht, ihnen nicht nur verbale und gefühlte Informationen zu geben, sondern auch die Hindernisse zu beseitigen, die ihre Selbstheilungskräfte blockieren. Dazu ist kein körperlicher Kontakt wie zum Beispiel Handauflegen erforderlich. In der Regel sitze ich dem Klienten auf einem Stuhl gegenüber. Dann bringe ich mich in einen vertieften Bewusstseinszustand und wenn es zugelassen wird, verschmelze ich zum Teil mit dem Bewusstsein des Klienten, um die eben geschilderten Schritte zu praktizieren.

Es ist möglich, diesen Vorgang einzeln oder auch gruppenweise durchzuführen. Und natürlich ist es auch möglich, den Kontakt aus der Ferne oder am Telefon herzustellen. Bei einer Fernbehandlung benötige ich lediglich ein Bild. Allerdings ist eine persönliche Begegnung immer vorzuziehen, da es auch zu Gefühlsausbrüchen kommen kann.

Zu Beginn der Behandlung weise ich den Klienten darauf hin, dass ich keine medizinischen Kenntnisse habe und den Arztbesuch nicht ersetzen kann. Ein entsprechendes Merkblatt ist zu unterschreiben.

Ich möchte nicht unerwähnt lassen, dass es nach der ersten Behandlung vorübergehend zur Verschlimmerung der Symptome kommen kann.

Das Honorar für eine Behandlung richtet sich nach dem Stundensatz, den der Dachverband Geistiges Heilen e.V. empfiehlt. In jedem Fall aber erfolgt die Bezahlung stets nach der Behandlung und niemals im Voraus. Auch bei Fernbehandlungen am Telefon.

Wie schon oft gesagt, ist es mein Anliegen, meine Klienten nicht nur einfach mit Energien zu versorgen, sondern ihnen auch alles Wissenswerte rund um das Thema „*geistige Heilung*“ zu vermitteln. Dies geschieht in *Vorträgen, Workshops und Seminaren*, die ich bundesweit anbiete.

Wer sich dafür interessiert, kann sich gern telefonisch oder im Internet – www.dieterhoffmeister.de – informieren.

DER MENTALSCHLAF

Alles, was du bis hierhin gelesen hast, habe ich im Jahr 2003 verfasst. Wenn du jetzt denkst, na ja, dann ist das Buch ja schon veraltet und nicht mehr aktuell, dann irrst du dich. Es ist aktueller denn je. Warum?

Um es auf den Punkt zu bringen: Alle Erfahrungen, die ich bis hierher gemacht habe, führten zum Mentalschlaf. Das Wort Mentalschlaf ist bisher aus einem einfachen Grund nicht gefallen und zwar deshalb nicht, weil ich es erst im Jahr 2007 in einer Meditation erfahren habe. Aber das ist auch gar nicht so wichtig. Entscheidend ist, dass alles, was ich seit 25 Jahren erlebt und an Informationen bekommen habe, sich im Mentalschlaf wiederfindet. Deshalb ist dieses Buch hochaktuell, weil es Schritt für Schritt den Weg des Entwicklungsprozesses zum Mentalschlaf aufzeigt und somit zum Nachmachen anregt.

Aber damit nicht genug. Es gibt einen zweiten, unglaublich einfachen und schnellen Weg zum Mentalschlaf. Die Aktivierung geschieht teilweise sogar in wenigen Sekunden und das ohne vorher etwas lernen oder üben zu müssen. Dabei meine ich den Weg ausschließlich über das Gefühl. Aber nicht jeder ist auf Antrieb dazu in der Lage, so dass dann nur noch der Weg über die Meditation bleibt.

Du wirst mir aber sicherlich zustimmen, dass es von großem Vorteil ist, auch die Hintergründe des Mentalschlafs zu kennen, auch wenn du das Gefühl bereits erlebst.

Schließlich möchtest du ja auch wissen, worauf du dich einlässt. Oder? Deshalb werde ich dir hier jetzt das Wichtigste kurz erklären. Alles andere kannst du meiner Webseite und den Videos entnehmen.

Was ist der Mentalschlaf?

Der Mentalschlaf ist ein ganz spezieller Bewusstseinszustand von Hingabe dem eigenen Selbst gegenüber oder Gott oder wie auch immer du es nennen magst. Über Hingabe und Unterwerfen habe ich in diesem Buch bereits ausführlich gesprochen. Diesen Bewusstseinszustand erreicht man gewöhnlich durch regelmäßige Meditation. Diese führt uns in die Tiefe unseres Seins. Das hat wiederum zur Folge, dass unser ganzes Wesen Schritt für Schritt neu ausgerichtet wird. Das Leben wird neu geordnet. Einzige Voraussetzung: Wir müssen diesen Prozess zulassen, uns nicht dagegen wehren, also keinen Widerstand leisten. Dieser Prozess beginnt also mit Vertrauen. Vertrauen zu der Kraft, die jedem Menschen innewohnt und die meistens nicht ausreichend gewürdigt wird. Geschieht dies denn doch, kommt es zu den verschiedensten Phänomenen, beginnend mit Lebensfreude, teilweise sogar ekstatisch, mit erleuchtungsähnlichen Zuständen und natürlich auch wunderbaren Gotteserfahrungen. Die Folgen können dann zum Beispiel Heilungen sein, sogar spontan. Kurzum, das ganze Leben kann neu geordnet werden. Ob im Beruf, in Beziehungen, Partnerschaft und vielem mehr. Ich will aber auch nicht verschweigen, dass oft auch ein Prozess des Loslassens damit verbunden ist.

Ja, und dann ist die Mentalschlaf-Kinesiologie, wie ich sie nenne, von großer Bedeutung. Ein Zustand, in dem du deinen höheren Bewusstseins Ebenen, bis hin zu Gott, Fragen stellen kannst und Antworten bekommst, die nicht manipulierbar sind. Die Antworten kommen über

Muskelbewegungen, teilweise auch über Muskeln, die du willentlich nicht bewegen kannst. Oder aber, sie werden dir direkt ins Bewusstsein übertragen. Schau dir die Videos an. Du wirst fasziniert sein und sofort merken, dass Mentalschlaf keine Methode und auch keine Technik sein kann, sondern ein ganz natürlicher Vorgang ist.

Um den Mentalschlaf bei einem anderen Menschen zu erwecken, muss ich absolut nichts tun, außer diesem Menschen meine Aufmerksamkeit zu schenken. Und dabei

- muss ich ihn nicht berühren,
- muss ihm nicht in die Augen schauen,
- muss nicht irgendwelche Handbewegungen vollführen
- oder sonst wie den Glauben manipulieren,
- auch nicht mit Worten wie bei der Hypnose,
- gibt es keine Rituale
- keine Einweihungen.

Und jetzt verrate ich dir, wie es funktioniert. Du wirst von der Einfachheit überrascht sein. Also, wenn wir Kontakt aufnehmen, egal wo und wie, was passiert da eigentlich? Richtig, du schenkst mir deine Aufmerksamkeit und ich dir die meine. Das habe ich schon gesagt. Es findet also ein unbewusster geistiger Austausch statt. Noch genauer ausgedrückt: Mein gesamtes gefühltes Wissen, resultierend aus 25 Jahren Meditation, oft 4-5 Stunden täglich, steht dir zum Abruf bereit. Diese gefühlten Informationen aus meinen Erlebnissen, wie ich sie in diesem Buch bereits beschrieben habe, stehen dir jetzt zum Nachmachen

zur Verfügung, vornehmlich das Gefühl von Hingabe bzw. des Unterwerfens. Bist du bereit dazu, hast du Mut, geschieht der Mentalschlaf von ganz alleine. Einfach so, ohne wirklich etwas zu tun, außer ein bisschen zu vertrauen am Anfang, denn ganz ohne geht es natürlich nicht.

Und wenn du richtig viel Vertrauen entwickelst und damit auch viel zulässt, wird auch die Mentalschlaf-Kinesiologie funktionieren. Das bedeutet, dass du dann Informationen aus der Tiefe deines Seins empfangen und sogar Fragen stellen kannst. Dein Körper wird dir antworten und du brauchst keinerlei Hilfe von außen. Ich denke, du weißt, was das bedeutet. Was das für phantastische Möglichkeiten für dich sind. Für Heilung und Bewusstwerdung, für das Leben insgesamt.

So kam der Mentalschlaf in mein Leben

Zunächst einmal möchte ich vorwegschicken, dass ich schon seit ungefähr 20 Jahren regelmäßig Donnerstag-Abend-Meditationskurse bzw. -Heilabende für kranke Menschen veranstalte.

Und an einem solchen Abend im Jahr 2007 geschah Folgendes. Direkt in der Meditation erhielt ich die Nachricht, dass ich eine Matte in die Mitte des Raumes legen sollte. Dann sollte ich eine Person darum bitten, sich vor die Matte, und eine andere Person darum bitten, sich zum Auffangen hinter die Matte zu stellen. Ich ahnte, was da auf mich zukam, und muss sagen, dass mir das nicht angenehm war. Es war mir immer ein Gräuel, wenn Menschen in Shows manipuliert wurden, mit Hypnose oder ähnlichen Techniken. Aber wenn ich das so aus meiner Quelle empfangen habe, habe ich niemals Widerworte. Also habe ich es einfach gemacht und dachte, jetzt musst du der einen Person vor der Matte in die Augen schauen und sie zum Umfallen bringen. Aber so weit kam es gar nicht. Denn als diese von ihrem Platz aufstand, fiel sie nach wenigen Schritten einfach um und wälzte sich vor Freude auf dem Boden.

Ich war total überrascht und wusste wirklich nicht, was da jetzt abläuft. Und das alles ging so weiter. Auch andere Personen, die es unbedingt ausprobieren wollten, lagen am Boden und freuten sich kindisch. Aber sie kamen wenigstens zur Matte. Wie beruhigend.

Du kannst dir vorstellen, dass ich mich fragte, was ich dabei eigentlich zu tun habe. Es kann doch nicht sein, dass alles von alleine geschieht. Einfach so. Irgendwas muss ich doch auch tun.

Am nächsten Tag, gleich in meiner morgendlichen Meditation, habe ich gefragt: Was ist eigentlich meine Aufgabe dabei und was hat das ganze eigentlich überhaupt für einen Sinn.

Die Antwort ließ nicht lange auf sich warten und überraschte mich vollends. Nichts, hieß die Antwort. Es reicht, wenn du da bist. Durch deine täglichen Meditationen des Beobachtens und der Hingabe hat sich ein Gefühl in dir entwickelt, dass zu deinem Seins-Zustand geworden ist. Alle, die es freiwillig wollen, können dieses Gefühl der Hingabe übernehmen und nachmachen. Und wer dies tut, hat den tiefen Wunsch, sich hinzulegen, sich seinem wahren Sein hinzugeben.

Genial, dachte ich. So einfach soll das sein. Natürlich habe ich das dann immer wieder an den Donnerstag-Abenden ausprobiert. Es funktionierte bei fast allen Personen, nicht bei jeder. Aber immerhin war das sehr erstaunlich. Und noch erstaunlicher war, als ich erlebte, wie bei einigen Menschen sogar Heilungen geschahen. Teilweise auf sehr seltsame Weise. Menschen, bei denen reale Operationen anstanden, wurden auf der Liege bei mir schon im Vorfeld operiert. Die Personen konnten alles genau beschreiben. Sie bekamen zunächst mit, dass die betreffen-

den Stellen richtig vereist wurden und dann, wie mit einem Werkzeug (Hammer, Säge etc.) an ihrem Körper gearbeitet wurde.

Und das das alles keine Einbildung war, habe ich daran erkannt, dass die Personen teilweise extreme Schmerzen hatten. Sie waren aber aushaltbar. Und was am Ende dabei herauskam, brauche ich nicht zu sagen. Du kannst es dir sicherlich denken.

Unfassbar war das damals für mich. Zumal ich selbst nichts dabei tun musste. Ich saß nur staunend daneben und beobachtete, wie sich teilweise die Körper heftig bewegten.

Ok, kommen wir wieder zum Mentalschlaf. Meine Frage, die ich in der Meditation stellte, war noch nicht ganz beantwortet. Sie kam in den nächsten Tagen ganz überraschend. Im Wohnzimmer fand ich ein Buch, das ich nicht gesucht hatte, aber vor vielen Jahren bereits gekauft hatte. Es handelte vom Mentaltraining. Ich schlug es auf und las nur die erste halbe Seite und wusste sofort Bescheid, worum es beim Mentalschlaf ging. In dem Buch stand Folgendes: Vor mehr als 5000 Jahren gab es im alten Ägypten den sogenannten Tempel- oder auch Mysterienschlaf. Hier wurden kranke Menschen für 3 Tage und 4 Nächte durch Hohepriester in einen tiefen Heilschlaf versetzt. Diese Menschen wurden dem Buch zufolge mit Gottheiten in Verbindung gebracht, die noch keine Krankheiten kannten. Und das sollte dann die Heilung bewirken.

Da ich schon zu Beginn meiner Meditationspraxis immer in einen weißen Tempel gelangte und mich geistig dort aufhielt, war mir der Zusammenhang natürlich klar. In dem Kapitel „Der weiße Tempel“ habe ich das in diesem Buch bereits beschrieben.

Jetzt bleibt noch die Frage, woher der Name „Mentalschlaf“ kommt. Auch der wurde mir kurze Zeit später in einer Meditation gegeben. Ich weiß noch, wie interessant mir der Name erschien und wie sehr ich hoffte, darüber im Internet einiges zu finden. Doch die Enttäuschung war groß. Nichts gab es darüber zu lesen, absolut nichts.

Alles, was ich wissen musste, habe ich nach und nach aus der geistigen Welt erfahren, und zwar als gefühltes Wissen. Bis heute. Und ich kann sagen, dass die Entwicklung des Mentalschlafes noch längst nicht abgeschlossen ist.

Und wenn ich an dieser Stelle erwähne, dass es mit dem Mentalschlaf sogar möglich ist, bewusst zu sterben um gleichzeitig neu geboren zu werden, wirst du mich vielleicht ein bisschen für übergeschnappt halten. Aber ich sage dir, ich habe es ganz real Ende 2014 erlebt. Zur Zeit ist es die höchste Stufe vom Mentalschlaf. Das Thema „Tod“ ist so unglaublich wichtig, dass ich aufgefordert wurde, über dieses Erlebnis bzw. diese Erfahrung ein eigenes Buch zu schreiben. Den Inhalt habe ich bereits empfangen. Und darüber bin ich sehr glücklich, denn ich weiß seitdem, wie es sich anfühlt zu sterben und wie einfach es ist. Jetzt verstehst du sicherlich, wie unermesslich segensreich der Mentalschlaf ist.

So, das ist die Geschichte des Mentalschlafes. Nun liegt es bei dir, was du daraus machst. Nutze die Gelegenheit.

Wie Sie in wenigen Minuten Ihr Leben ändern können

Ja, jetzt wird es spannend. Aber lass mich zunächst einmal die Vorgeschichte erzählen. Vor ein paar Wochen ist mir aufgefallen, dass die Besucher auf meiner Internetseite nicht nur aus Deutschland kommen, sondern aus der ganzen Welt. Klar, aus Deutschland die meisten. Dann dachte ich, dass danach die Schweiz und Österreich kommen würden, aber weit gefehlt. Jeder fünfte Besucher kam aus den USA, gefolgt von Russland, der Ukraine und vielen anderen osteuropäischen Staaten. Sogar aus China, Vietnam, Brasilien und Kanada sind auffällig viele Seitenaufrufe. Das war für mich nicht nachvollziehbar, denn das war früher nicht der Fall.

Dann kam der Zeitpunkt, an dem mich die ersten Mails erreichten und Besucher davon berichteten, dass sie nur durch Ansehen der Videos in den Zustand des Mentalschlafes kamen. Mehr noch, sogar die Mentalschlaf-Kinesiologie klappte auf Anhieb bei ihnen. Einen Erfahrungsbericht habe ich übrigens auf der Startseite des Mentalschlafes veröffentlicht.

Aber es geht noch weiter. Als ich vor wenigen Wochen in Kirchzarten das Seminar „Mentalschlaf-Intensiv“ abgehalten habe, erzählte mir eine Teilnehmerin genau das Gleiche. Auch sie gelangte in den Mentalschlaf allein durch Anschauen des Videos und einer ihrer Freundinnen ging es genauso. Und dann erzählte sie mir noch, dass sie damit ein kleines Kind und ihren Mann, der seit Jahren

unter Rückenschmerzen litt, geheilt habe. Das brachte mich natürlich so richtig zum Nachdenken.

Also bin ich selbst in einen vertieften Mentalschlaf gegangen und habe gefragt, was das bedeutet. Die Antwort kam auch prompt und hat mich total überrascht. Ich sah die Einleitung eines neuen Videos (Intro) mit dem Wortlaut „Mentalschlaf, ein Geschenk für die Menschheit“ und zusätzlich in den Untertiteln die Übersetzung ins Englische. Das war das Wesentliche. Alles Weitere hing mit der Umsetzung, das heißt welcher Text, welche Bilder usw. zusammen.

Das war ein Hammer. Also werde ich schon sehr bald ein solches Video erstellen. Du darfst schon gespannt sein. Aber für die Übergangszeit habe ich beschlossen, hier in diesem Buch mit diesem Prozess zu beginnen.

Und an dieser Stelle verrate ich dir, warum in nur wenigen Minuten. Eigentlich ganz einfach: Das Video auf der Startseite zum Mentalschlaf ist eben nur wenige Minuten lang. Und wenn man durch Anschauen dieses Videos bereits in das Gefühl des Mentalschlafes kommt, wie dies ja nachweislich wohl vielen so geht, gibt es keinen Grund, warum du das nicht auch schaffen solltest. Doch, einen Grund gibt es: Du traust es dir nicht zu. Es mangelt dir vielleicht an Selbstbewusstsein, du glaubst nicht genug an deinen Glauben und hältst an dem fest, was man dir ein Leben lang beigebracht hat, was aber nicht wirklich deine Wahrheit ist. Der Mentalschlaf legt schonungslos deine eigene Wahrheit frei. Dazu bedarf es nur deines Vertrauens zu

dir selbst, zu der Kraft, die tief in dir schlummert und erweckt werden will. Jetzt, nicht irgendwann. Und nicht abhängig von Methoden und Techniken. Nein, mit einem ehrlichen und aufrichtigen Gefühl der Hingabe. Das Wort Mentalschlaf drückt ja exakt aus, worum es geht. Das Mentale, dein bewertendes Denken muss sich zurückziehen, am besten sogar schlafen. Dann erwacht die Wahrheit in dir und damit kommt die Freiheit zum Vorschein. Ein neues Leben mit Leichtigkeit und Freude ist deine wahre Natur.

Und das alles nur, indem du aufhörst etwas zu tun, indem du anfängst zuzulassen, was du bist. Dazu brauchst du nichts, außer dich selbst. OK, ein paar Anstupser von außen sind manchmal notwendig. Und die will ich dir hier mit diesem Buch und speziell diesen Zeilen gerne geben. Du brauchst niemanden. Hör auf, alles lernen zu wollen, schau dahin, wo die Liebe in dir ihren Ursprung hat. Hör auf, dich ständig von Besserwissern manipulieren zu lassen. Glaube endlich an deinen Glauben und vor allem, vertraue ihm. Mach das, was du ständig machst. Beobachte, aber nicht nur das Äußere, sondern vor allem dein Inneres. Schau, wo du herkommst, finde heraus, was Gedanken sind und wo sie herkommen. Aber bitte mit den Augen eines Kindes und nicht nur mit dem Verstand. Damit habe ich vor 28 Jahren auch begonnen. Das kann auch dir nicht schaden. Und fang nicht an zu jammern und sag: Das ist ja langweilig und das dauert ja ewig. Ich sage dir: Wenn du mit dem ersten Schritt nicht anfängst, wirst du auch den letzten nicht gehen können.

Jetzt bin ich ein bisschen von dem abgekommen, was ich dir eigentlich sagen wollte. Schau dir das Video an. Nur einige Minuten, was ist das schon? Es ist eine gewaltige Abkürzung. Es kann dich an das erinnern, wovon ich eben gerade gesprochen habe. Du wirst jetzt vielleicht sagen, das hast du dir schon mehrfach angesehen und nichts ist passiert. Dann sage ich dir jetzt abermals: Schau es dir nochmal an, aber mit dem Gefühl eines neugierigen Kindes. Hör auf, das alles verstehen zu wollen. Das kann dein Verstand nicht, niemals. Und jetzt noch ein heißer Tipp: Versuch doch mal zu fühlen, was ich fühle oder die anderen Personen im Video. Gib dir Mühe, aber streng dich nicht an. Versuch es in Abstand von mehreren Tagen, wenn du es nicht gleich schaffst. Es ist keine Eile geboten. Du hast alle Zeit der Welt, wie man so schön sagt. Ja, wirklich!

Schlusswort

Ich hoffe sehr, dass du vieles von dem, was ich hier geschrieben habe, verinnerlichen kannst. Aber bitte nur dann, wenn du es auch als deine Wahrheit spürst.

Dann mache es einfach nach. Ich bin sicher, dass du dann viel Freude an deinem Leben hast.

In diesem Sinne wünsche ich dir von Herzen alles Gute und viel Erfolg bei der Umsetzung.

Herzlichst

Dieter Hoffmeister