

Inhalt

Vorwort	6
Spiritualität	10
Jetzt	23
Ordnung	34
Angst	48
Gedanken	63
Wünsche	82
Toleranz	99
Liebe	108
Hingabe	127
Mitgefühl.....	149
Wahrheit	164
Meditation	184
Familie.....	204
Schuld.....	226
Energieräuber	238
Achtsamkeit.....	277
Beständigkeit	297
Nachwort	329
Anhang.....	331
Danksagung.....	333

Vorwort

Das Leben ist vielschichtig und oft undurchschaubar. Abertausende von Büchern handeln von Gedanken über das Leben und füllen die Bibliotheken dieser Welt. Dabei sind es nur wenige Fragen, die uns Menschen im Kern bewegen:

- Werde ich ein gutes Leben haben und glücklich sein?
- Werde ich der wahren Liebe begegnen?
- Werde ich eine Familie gründen und gesunde Kinder haben?
- Werde ich meinen Traumberuf finden?
- Werde ich genug Geld haben, um mir dieses oder jenes leisten zu können?
- Werde ich mich im Laufe meines Lebens guter Gesundheit erfreuen?
- Werde ich meine Bestimmung erkennen und meine Lebensaufgabe erfüllen?

Bei den meisten Menschen dreht sich alles mehr oder weniger um die Themen Partnerschaft, Familie, Beruf, Geld, Glück, Gesundheit und Selbstverwirklichung – mit unterschiedlicher Priorität, die sich im Lauf des Lebens immer mal wieder ändern kann.

Tagtäglich plagen sich Milliarden von Menschen mit sorgenvollen Gedanken – wie sie den heutigen

Tag schaffen, ob sie auch das Morgen bewältigen können, ob die Zukunft düster wird oder eine Besserung in Aussicht ist. Wie viele Menschen suchen in ihrer Verzweiflung Wahrsager und Kartenleger auf, um sich „weissagen“ zu lassen, wie es um sie bestellt sei und was sie tun sollen. Und genauso lassen sie sich beim Arzt und beim Anwalt den Weg weisen. Dann hasten sie weiter, rastlos, atemlos, bleiben stecken, drehen sich im Kreis und verwickeln sich immer mehr in dem Wirrwarr, das sie letztlich selbst hervorgerufen haben und aus dem sie nicht mehr herausfinden.

Ist es nicht seltsam, dass wir Menschen dazu neigen, uns von ANDEREN sagen zu lassen, wie es um uns steht? Und warum versäumen wir immer wieder, das zu überprüfen, was uns begegnet: Menschen, Dinge, Ereignisse, Worte?

Warum haben wir verlernt innezuhalten, in uns hineinzuhorchen und dann auch zu ertragen, was sich da als Antwort meldet? Warum haben wir Angst davor, uns selbst zu vertrauen und wirklich Verantwortung zu übernehmen, egal in welcher Lebenssituation wir gerade stecken? Ist es wirklich der Nachbar, der Kollege, die Ehefrau oder das Kind, die einem das Leben schwer machen? Ist man wirklich das Opfer? Oder ist man vielleicht doch selbst daran beteiligt, aktiv oder passiv? Was bedeutet es, wenn man sich immer in ähnlichen Situationen wiederfindet, sei es im Job oder in der Partnerschaft, wenn man immer wieder mit den gleichen Hürden und Schwierigkeiten zu kämpfen hat?

Wie glücklich Ihr Leben ist, zeigt sich an der Qualität Ihrer Gedanken. Überprüfen Sie täglich Ihre Gedanken – und damit meine ich im Idealfall jeden einzelnen davon, auch den aller kleinsten. Senden Sie negativ aufgeladene Gedanken in diese Welt, oder sehen Sie in jeder noch so schwierigen Begebenheit den Funken Licht, der stets vorhanden ist? Es ist an der Zeit, Bilanz zu ziehen und zu überprüfen, wie es um Sie und Ihr Leben steht. Es ist an der Zeit umzudenken. Und zu handeln. Und zwar nicht so wie immer, sondern auf eine völlig andere Art und Weise.

Läuft es bei Ihnen in allen Lebensbereichen sehr gut, sind Sie wunschlos glücklich und rundum gesund? Wenn ja, dann herzlichen Glückwunsch! Sie können die Lektüre dieses Buches als Strandspaziergang sehen und nur mal zum Spaß überprüfen, ob es etwas Neues für Sie zu entdecken gibt.

Läuft es bei Ihnen in dem einen oder anderen Lebensbereich nicht so rund, oder gibt es vielleicht (scheinbar) unüberwindliche Hindernisse, dann möchte ich Ihnen einen Vorschlag machen: Lesen Sie dieses Buch achtsam und offen, ohne Vorurteile und Erwartungen. Lassen Sie es nicht zu, dass Ihr Verstand die Worte in diesem Buch verschlingt. Hören Sie auf Ihr Herz und auf Ihr Bauchgefühl und setzen Sie den Verstand dort ein, wo er wirklich notwendig ist. Vertrauen Sie Ihrer Intuition. Sie müssen nichts, und Sie sollen auch nichts. Aber vielleicht finden Sie in dem Buch den einen oder anderen wertvollen Hinweis, wie es leichter und müheloser laufen kann. Ich möchte bestehende Illusionen ins Blickfeld rücken

und Ansätze aufzeigen, wie Sie diese auflösen können. Und ich will mit Ihnen liebevoll auf ein neues, glückliches Leben in Leichtigkeit schauen.

Wenn Sie das erste Kapitel über Spiritualität gelesen haben, dann können Sie sich ganz nach Belieben dasjenige Kapitel als Nächstes vornehmen, das Sie vom Thema her auf Anhieb am meisten interessiert. Sie müssen nicht der Reihe nach vorgehen. Wichtig wäre, dass Sie jedes abgeschlossene Kapitel auf sich wirken lassen und es innerlich verarbeiten, bevor Sie das nächste Kapitel lesen.

Damit Sie die Worte in diesem Buch gut aufnehmen können, empfehle ich: Suchen Sie sich einen schönen Platz zum Lesen und kommen Sie erst einmal zur Ruhe.



*Lassen Sie alle Gedanken an sich vorbeiziehen,
und atmen Sie tief ein und aus.
Sie sind jetzt in Sicherheit. Alles ist gut.
Achten Sie auf Ihren Atem und folgen Sie ihm.
Einatmen und Ausatmen. Einatmen und Ausatmen.
Sie sind im Hier und Jetzt.
Einatmen und Ausatmen. Ruhe und Stille.
Sie entspannen sich und sind nun aufnahmebereit.*

Spiritualität

*Wer bin ich? Was bewegt mich?
Was umgibt mich? Wer führt mich?*

Es liegt mir ganz besonders am Herzen, dieses Buch mit dem Begriff der „Spiritualität“ zu eröffnen, da gerade zu diesem Thema so unterschiedliche Annahmen, Meinungen, Urteile, Irrtümer und kontroverse Diskussionen existieren. Was verstehen Sie unter Spiritualität? Sehen Sie sich selbst als spirituellen Menschen? Wie reagieren Sie, wenn sich jemand als spirituell bezeichnet?

Seit einigen Jahren hat sich der Begriff „Spiritualität“ zu einem Modewort entwickelt und wird fast automatisch mit „Esoterik“ in Verbindung gebracht oder gar mit ihm gleichgestellt. Wer „in“ und „chic“ sein will, umgibt sich heutzutage gern mit dem Deckmantel der Spiritualität. So mancher versucht, sich als geistig hochgestelltes, erleuchtetes Wesen in den Vordergrund zu stellen. Zahlreiche Prominente bekennen sich zur Spiritualität. Das sagt allerdings nichts darüber aus, ob hier wirklich Inhalte eine Rolle spielen. Was Hollywood vormacht, wird einfach gerne imitiert.

Werfen wir einen Blick auf die beiden Begriffe: „Esoterik“ (aus dem Griechischen; steht für „inner-

lich, innerer Bereich“) beschreibt in seinem eigentlichen Sinn eine Geheimlehre, die lediglich einem begrenzten Kreis von Personen zugänglich ist. Sie ist nicht Kernthema dieses Buches, wird jedoch in einzelnen Kapiteln berührt.

Unter „Spiritualität“ (hier versteckt sich das lateinische Wort für „Geist“) versteht man dagegen die geistige Haltung eines Menschen. Die Spiritualität, auch Geistigkeit genannt, kann in vielen Fällen der Esoterik untergeordnet werden, sie hat jedoch eine eigene Bedeutung. Spiritualität als geistige Haltung und damit verbundene Lebenseinstellung kann sich an religiösen Inhalten orientieren und sich auch in der Zugehörigkeit zu einer bestimmten Konfession widerspiegeln, in diesem Fall also „geistlich“ und vom Glauben geprägt sein. Spiritualität kann jedoch auch völlig losgelöst von jeglicher Religion, Konfession und Frömmigkeit stattfinden. Der Betreffende sucht hierbei, genau wie der religiös eingestellte Mensch, nach Antworten zu seiner eigenen Existenz, und darüber hinaus möchte er den Sinn des Lebens ergründen, aber er gehört eben keiner bestimmten Religion an. Manche spirituell orientierte Menschen greifen sich aus verschiedenen Religionen das heraus, was sie besonders anspricht.

Entscheidend ist, dass da etwas ist – jenseits des Verstandes und jenseits von Beweisbarkeit –, das uns führt und innerlich bewegt. Wir spüren eine Verbindung mit dem Jenseits, dem Transzendenten, dem Göttlichen, der Unendlichkeit. Der spirituelle Mensch ist sich seiner Verbundenheit mit etwas

nicht Fassbarem bewusst. Spiritualität kann vom Glauben, vom Erfahren, von Einsicht, Erkenntnis und Wissen getragen sein oder von einer Kombination aus all dem.

Wenn ich von Gott oder dem Göttlichen spreche, dann beziehe ich mich nicht auf eine bestimmte Religion. Ich sehe zum Beispiel in Gottvater nicht etwas klischeehaft Personalisiertes (etwa einen weißhaarigen, alten Mann mit Rauschebart und weißem Gewand), und ich sehe den Begriff Gott auch nicht als ausschließlich christlich an. Wenn ich von Gott rede oder schreibe, dann folge ich meinem starken und klaren Gefühl, dass das Göttliche sich in einer unendlichen, allumfassenden Kraft, einem unbeschreiblich wundervoll strahlenden Licht und einer bedingungslosen Liebe offenbart.

Meine Spiritualität, meine geistige Haltung, ist von Glauben, Einsicht, Erkenntnis und Wissen getragen. Ich schöpfe meine Einsichten aus dem tibetischen Buddhismus, aus anderen Religionen, aus Engeldurchsagen an mich und aus ganz eigenen, persönlichen Erfahrungen. Ich gehöre keiner Konfession an. Ich möchte weder missionieren oder belehren noch mich über andere Menschen oder Religionen stellen. Mit diesem Buch soll niemandem eine bestimmte Meinung übergestülpt werden, ganz und gar nicht!

Der Inhalt dieses Buches kommt von Herzen und stellt gleichermaßen das Ergebnis langjähriger Studien, intensiver geistiger Arbeit sowie fortwährender Meditation und Kontemplation dar. Ich wünsche mir aufrichtig, dass Sie meine Worte im richtigen Licht

sehen, sie mit dem Herzen und dem Bauch erfassen, auch mit dem Verstand, wo angebracht, überprüfen und mit den sich daraus ergebenden persönlichen Einsichten einen Schritt in Richtung Liebe, Klarheit, Aufrichtigkeit und Mitgefühl gehen.

Sind Sie ein spiritueller Mensch?

Wahrhafte Spiritualität oder (Selbst-)Täuschung?

Spirituell orientierte Menschen sind nicht automatisch „abgehobene Spinner“, wie sie gerne mal von Außenstehenden tituliert werden. Doch wie zu allen Phänomenen in diesem Universum gibt es auch hier vielerlei Ausprägungen. Da sind Leute, die sich von der Allgemeinheit abgrenzen – aus welchen Gründen auch immer –, indem sie sich jenseits der Norm kleiden und verhalten. Lassen sich damit automatisch Rückschlüsse auf eine bestimmte Geisteshaltung ziehen oder betrete ich hier bereits das Minenfeld des Urteilens und der Intoleranz, wenn ich mir eine erste schnelle „Meinung“ dazu bilde? Nicht jeder, der sich anders kleidet, hat eine spirituelle Geisteshaltung und nicht jeder, der sich normal kleidet, kann als bodenständig und geistig gesund bezeichnet werden.

Spiritualität ist kein Hokusfokus und kein künstliches Aufbauschen unerklärbarer Phänomene! Als spirituell kann man im Grunde jeden Menschen bezeichnen, der sich ernsthaft Fragen zu seinem Dasein und zu all dem stellt, was darüber hinaus geht, jenseits dessen, was logisch erklärbar und was materiell greifbar ist. Wer sind Gott, Allah oder Buddha

wirklich? Können wir akzeptieren, dass es weit mehr gibt, als man bisher beweisen kann? Können wir an transzendente Kräfte glauben und sie als Orientierung für unser Leben nutzen?

Stellen Sie sich auch hin und wieder diese und ähnliche Fragen? Oder glauben Sie nur das, was Sie sehen und anfassen können? Ist für Sie das Leben dann zu Ende, wenn Sie gestorben sind, oder können Sie Raum für das lassen, was danach kommt, auch wenn Sie es (noch) nicht wissen?

Ich persönlich stehe Menschen, die sich für erleuchtet und damit für etwas Besseres, vielleicht sogar für auserwählt halten, sehr skeptisch gegenüber. Manche rufen in mir gar eine tiefe Bestürzung hervor. Es gibt eine Reihe geistig hoch entwickelter und auch erleuchteter Wesen – etwa der 14. Dalai Lama –, nur würde diesen nichts ferner liegen, als sich selbstherrlich zu präsentieren.

Auch übertrieben und aufgesetzt bescheiden auftretende Mitmenschen sollten unser inneres Warnsystem alarmieren. Hier ist das Ego gleichermaßen zugange wie bei geübten Selbstdarstellern. Wahre Bescheidenheit und wahre Integrität suchen keine Aufmerksamkeit im Außen!

Wir Menschen sind alle einzigartig, und jeder von uns ist etwas Besonderes, und zugleich sind wir es nicht. Es geht gar nicht darum, besonders zu sein. Wir sind ein Teil des Ganzen. Wir *sind*.



Übung, um Ihre Verbundenheit mit dem Universum zu spüren

Kennen Sie dieses Gefühl, wenn man völlig losgelöst von Raum und Zeit ist? Achten Sie einmal bewusst darauf, wie Sie sich fühlen, wenn Sie einer Beschäftigung nachgehen, die Sie von Herzen gerne tun, oder wenn Sie in der Natur sind.

Halten Sie einen Moment inne und horchen Sie in sich hinein: Spüren Sie die große Freude, die jede Ihrer Zellen erhellt und die Sie mit einem inneren Lächeln erfüllt? Spüren Sie die Kraft, die Ihnen gerade Mut und Zuversicht verleiht? Spüren Sie, wie Sie förmlich mit Ihrer Umgebung verschmelzen und voll und ganz in sie eintauchen? Sie haben jetzt das innere Wissen, dass Sie ein Teil des Ganzen sind. Dass wir alle eins sind. Menschen, Tiere, Pflanzen und alle Erscheinungen des Universums. So wie der Wassertropfen ein Teil des Ozeans ist und das eine ohne das andere nicht existieren kann.



Genau hinsehen, ohne zu urteilen

Glauben Sie nicht jedem, der sich als spirituell ausgibt und anderen seine eigene Meinung überstülpen will, aber hören Sie dennoch hin. Versteckt sich hier vielleicht eine geistige Lektion für Sie selbst? Was uns

trifft, betrifft uns auch, heißt es. Alles ist ein Spiegel, damit wir uns selbst besser kennenlernen.

Ich bin auf Vorträgen über spirituelle und auch religiöse Themen mitunter Menschen begegnet, die sich alles andere als herzlich, mitfühlend und respektvoll verhalten haben. Menschen, die andere Besucher des Vortrags musterten und unhörbar, aber deutlich fühlbar ihr Urteil über sie fällten. Oder die mit einer Miene der Besserwisserei einen Platz eingenommen hatten und für nichts auf der Welt dazu bereit waren, diesen für einen anderen Menschen frei zu machen. Sind diese Mitmenschen besonders fleißige „Schüler“?

Es zeigt sich ganz deutlich, dass gerade auch in vermeintlich spirituellen Kreisen der Selbstdarstellungstrieb und das Sich-wichtig-Machen eine große Rolle spielen. Dieses Aufblähen des Egos in all seinen Variationen und die daraus resultierenden Verhaltensweisen sollten aber gerade aufgedeckt und eingestellt werden. Vielleicht sollte der Besserwisser dann wirklich in der ersten Reihe sitzen bleiben, um noch einmal genauer zuzuhören! Um nicht nur das aufzunehmen, was gut für ihn klingt, während zugleich das andere, weit wichtigere, „ungemütliche“ Thema innerlich abgelehnt wird. Es tut manchmal weh, genau hinzusehen auf den Punkt, der so schmerzt. Doch da, wo es schmerzt, liegt die Chance, geistig zu wachsen – und zu heilen.

Im Leben gibt es nicht nur Schwarz und Weiß. Das meiste liegt irgendwo dazwischen. Wir Menschen neigen dazu, das obere oder untere Extrem heraus-

zugreifen und dieses in Bezug auf welches Thema auch immer zu pauschalisieren. Das Schlimme ist, dass uns das Schlechte oft zuerst einfällt. So ist es auch mit der Spiritualität. Einige Leute geben sich als spirituell aus, glauben sogar selbst, es zu sein, verhalten sich jedoch nicht dementsprechend. Ihre wahre Lebenshaltung, das heißt ihr Denken, Sprechen und Handeln und ihr Wertesystem, offenbart etwas völlig anderes. Aus diesem Grund entsteht mitunter das Vorurteil, dass spirituelle Leute Spinner und Besserwisser sind.

Das ist sehr schade, denn bei der Spiritualität geht es eben gerade nicht darum, sich abzugrenzen, sich über andere zu erheben und sich hervorzutun! Dies sind alles Auswüchse, die dem Ego entspringen und denen wir Menschen gerade nicht nachgehen sollen. Umso wichtiger ist, dass wir uns gerade diese Vorkommnisse genau ansehen – bei uns selbst und bei anderen –, um unsere Lehren daraus ziehen, damit wir uns zum Besseren ändern können.

Leben im Jetzt heißt „Ich bin“

Spirituell zu sein, bedeutet nicht nur, sich Fragen über das Leben zu stellen und nach Antworten zu suchen, sondern vor allem auch bereit zu sein, in das Leben einzutauchen, und zwar in jedem einzelnen Moment. JETZT! Denn nur so kann man Erfahrungen machen. Einfach ein paar Bücher zu lesen und nicht an der inneren, geistigen Einstellung zu arbeiten, das ist Spiritualität ganz sicher nicht.

Spiritualität bedeutet auch nicht, sich über das eigene Leben oder das Leben anderer zu erheben oder sich auf welche Art auch immer davon zu distanzieren. Unabhängig davon, welcher spirituellen oder religiösen Strömung man folgt, ist es allen gemein, dass man dem Universum, den Welten, unserer Welt, den Lebewesen an sich, dem eigenen Leben und dem Leben anderer Respekt entgegenbringt. Man muss das Leben leben, um es erfahren, begreifen und fühlen zu können. Und wir sitzen alle in einem Boot! Nur wenn wir gemeinsam in dieselbe Richtung rudern, kommt das Boot auch ans Ziel.

Das Ziel kann sein, ein Leben im Einklang mit sich selbst und dem Universum zu führen. In Liebe, Mitgefühl, Hingabe, Wahrheit, Freude und Leichtigkeit zu leben. Glücklich zu sein, und zwar mit allem, was einem gerade zum Leben zur Verfügung steht. Zufrieden zu sein und auch schwierige Lebensphasen annehmen zu können. Dazu gehört natürlich auch zu trauern und loszulassen und den inneren Widerstand aufzugeben, um uns dem Fluss des Lebens anzuvertrauen. Denn nichts bleibt so, wie es ist. Leben bedeutet stetige Veränderung, manchmal auf fast unmerkliche Art und Weise, manchmal ganz heftig aufrüttelnd. Das Leben kann nur in seiner unvorstellbar großen Vielfalt erfasst werden, wenn wir uns darauf einlassen, und dazu gehört, auch offen für all das zu sein, was wir vielleicht noch nicht verstehen können. Das Leben bietet uns die Möglichkeit, unsere Grenzen zu erfahren, und noch viel mehr die Gelegenheit, diese Grenzen aufzubrechen, um all die

Mauern zum Fallen zu bringen, die unser Ego, unser Verstand und unsere Angst aufgebaut haben. Hier liegt die große Chance, uns wirklich und wahrhaftig selbst kennenzulernen!

Dann erkennen wir vielleicht einmal das, was wir in Wirklichkeit sind: Das Geistwesen mit dem göttlichen Kern, so wie wir ursprünglich einmal geschaffen wurden, bevor wir den Schleier der Unwissenheit, des Vergessens und der Ignoranz umgelegt haben. Sehen Sie sich einmal Neugeborene ganz bewusst an. Bei ihnen erkennt man noch ganz deutlich dieses Gut-Sein, diese Zartheit, diese Reinheit, dieses Licht und diese unbeschreiblich wundervolle Liebe, diese Göttlichkeit. Sehen Sie einmal einem Baby richtig in die Augen, und diese göttliche Liebe wird Ihr Herz berühren und Freudentränen in Ihre Augen zaubern.

Dennoch haben auch diese wunderschönen, zerbrechlichen Wesen unter Umständen bereits Traurigkeit, Schmerz und Leid erleben müssen. Sei es durch negative Einflüsse während der Schwangerschaft, eine traumatische Geburt oder ein liebloses Umfeld, in das sie hineingeboren wurden. Selbst hier ist bereits eine Prägung durch das Leben erfolgt. Bereits hier beginnt die Verschleierung.

Wir müssen damit aufhören, andere Menschen und Dinge, die wir nicht verstehen, sprichwörtlich durch Urteile in eine Ecke zu stellen. Nicht nur um der anderen Menschen willen, sondern um unserer selbst willen. Denn mit jedem vergifteten Gedanken über einen anderen Menschen vergiften wir uns selbst, und mit jedem Urteil über einen anderen ver-

urteilen wir uns letztlich selbst. Verstehen Sie, was ich meine? Alles, was Sie anderen nicht geben können, sei es Liebe, Toleranz oder Mitgefühl, das fehlt letztendlich Ihnen selbst, und dies wird sich in Ihrem Leben widerspiegeln.

Warum also immer gleich alles und jeden ablehnen? So kann man das Leben bzw. den anderen Menschen gar nicht kennenlernen. Was ich im Außen ablehne, das lehne ich auch in mir selbst, in meinem Inneren, ab. Doch nur, wenn ich etwas kennengelernt und erfahren habe, kann ich wirklich entscheiden, ob es mir zuträglich ist oder nicht, ob es für mich stimmig ist – ohne es zu verurteilen.

Spirituell und bewusst leben als moderner Mensch – ein Widerspruch?

Im Grunde schwanken wir Menschen von einem Extrem ins Nächste und wissen gar nicht mehr, an welchen Werten wir uns orientieren sollen. Es fällt uns heutzutage immer schwerer, unser Gleichgewicht zu finden, geschweige denn, dieses zu bewahren. Das neue Maß scheint zu sein, sich in grenzenloser Maßlosigkeit zu üben.

Aber man kann durchaus achtsam, gesund und bewusst leben und sich dennoch schminken und modern oder sogar verrückt kleiden. Man kann sein Leben nach spirituellen Lehren ausrichten und muss dennoch nicht jeglichem Vergnügen entsagen. Gutes Essen in Maßen, Bewegung und regelmäßiges Training des Körpers und des Geistes seien hier als Eck-

daten genannt. Keinesfalls der Konsum von Drogen oder Ähnlichem.

Wenn man kategorisch alles Materielle ablehnt, dann erzeugt man ein inneres Mangeldenken. Askese, die nicht wirklich von Herzen und aus tiefer Überzeugung kommt, führt zu unterdrücktem Verlangen. So sucht sich wiederum das unterdrückte Gefühl ein anderes, meist negatives Ventil. Wir leben nun einmal in einer materiellen Welt, und es ist sehr wichtig und gehört zu unserem Leben dazu, die entsprechenden Instrumentarien zu nutzen, die uns zur Verfügung stehen. Natürlich unter Einhaltung des rechten Maßes und bei gleichzeitigem Fokussieren auf essenzielle menschliche Werte!

Ich bin davon überzeugt, dass es vielmehr entscheidend ist, in welcher Gesinnung, mit welcher Hingabe und in welchem Maß man etwas zu sich nimmt oder praktiziert. Wenn ich zum Beispiel einen Riegel Schokolade esse und dabei jedes Mal denke, dass ich meiner Gesundheit schade und zunehme, dann programmiere ich äußerst erfolgreich mein Unterbewusstsein. Mein Körper setzt genau das um, was ich ihm suggeriert habe: zunehmen! Wenn ich etwas nicht genießen kann, weil ich dabei ein schlechtes Gewissen habe, dann bleiben nur zwei Möglichkeiten: Ich lasse es gleich ganz weg, oder ich schaue mir mein schlechtes Gewissen mal genauer an, erforsche und entlarve, was wirklich dahinter steckt, und entscheide dann, entweder aus vollem Herzen zu genießen oder es eben künftig bleiben zu lassen.

Es gibt einige Regionen auf der Erde, in denen die

Menschen besonders gesund und glücklich sind und überdurchschnittlich alt werden. Internet und Fernsehen spielen dort so gut wie gar keine Rolle. All diesen Orten gemein sind großer sozialer Zusammenhalt, genussvoller Konsum natürlicher Nahrungsmittel, regelmäßige Bewegung in der Natur, ausreichend Ruhepausen und Freude schenkende Rituale!

Energieräuber

Es ist besser, den Narren aus dem Weg zu gehen, ohne sie jedoch zu kränken. Trifft man sie, ist man freundlich und gefällig, ohne sich mit ihnen einzulassen.

Dalai Lama, Der Friede beginnt in dir

Sie legen nach einem Telefonat völlig erschöpft den Hörer auf. Nach einem Kaufhausbesuch kommen Sie ganz ausgelaugt nach Hause. Oder Sie begeben sich nach einer Familienfeier in bedrückter Stimmung auf den Heimweg, obwohl Sie sich so sehr auf das Treffen gefreut und gut gelaunt den Tag begonnen hatten. Das alles hat jeder von uns bereits erlebt. Wenn Sie sich nach der Begegnung oder dem Telefonat mit einer Person plötzlich schlechter fühlen als zuvor, dann sind Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit einem „Energieräuber“ aufgesessen.

Energieräuber sind Menschen, die eine hohe Geschicklichkeit darin besitzen, anderen ihre Lebensenergie und damit ihre Kraft zu entziehen. Das geschieht entweder auf sehr subtile und versteckte Art und Weise, sodass man es erst bemerkt, wenn es bereits geschehen ist. Oder es geht sehr plump und direkt vor sich, sodass man es sofort spürt und am liebsten weglaufen würde. In der Regel haben wir Menschen, unabhängig davon, wie sensibel wir

sonst sind, noch eine gute Intuition dafür, zu spüren, wann uns jemand bedrängt. Das klassische Beispiel dafür ist, dass man sich sofort unwohl fühlt, wenn jemand innerhalb der Schlange an der Kasse zu nah aufrückt. Man reagiert meist sofort mit einem Gefühl des Unwohlseins und möchte sich wieder mehr Raum verschaffen, indem man entweder einen Schritt auf die Seite tritt oder den Betreffenden bittet, einen angemessenen Abstand einzuhalten.

Universale Energien und ihre Auswirkungen

Energetisch läuft in diesem Fall Folgendes ab: Die andere Person kommt Ihrer Aura zu nahe, berührt sie oder tritt in diese ein, was man als hellseherisch Begabter sehr gut beobachten kann. Dies empfinden wir in der Regel als unangenehm, da unser Aurafeld einen Teil unserer gesamten Erscheinung ausmacht und damit zu uns gehört, auch wenn es für die meisten Menschen unsichtbar ist.

Unser Universum stellt im Grunde ein universelles Energiefeld dar, dessen Energie alle existierende Materie durchdringt – lebendige Materie, aber auch leblose. Die Chinesen nennen diese universelle Energie „Chi“, die Inder „Prana“. Ist diese universelle, vitale Energie im Gleichgewicht und im Fluss, so ist das System gesund. Ist sie hingegen im Ungleichgewicht, zum Beispiel verlangsamt, gestaut oder blockiert, dann führt dies zu letztlich Krankheit.

Letztendlich ist alles Energie, was sich im Kosmos befindet, bewegt und damit schwingt, also sicht- und

greifbare Materie, aber auch nicht greifbare, jedoch spürbare Energieformen, wie zum Beispiel Gedanken. Als „Aura“ bezeichnet man das Energiefeld, das jedes Lebewesen umgibt: jede Pflanze, jedes Tier und jeden Menschen. Aber auch leblose Materie hat durchaus eine Aura. Das Energiefeld von Lebewesen schwingt jedoch in weit höherer Frequenz als das von unbelebter Materie. Im Folgenden beschränke ich mich auf die Beschreibung der menschlichen Aura.

Aufbau des menschlichen Energiefeldes

Die Aura von Menschen besteht aus mehreren Schichten und weist, von innen nach außen gesehen, grobstoffliche, aber auch äußerst feinstoffliche Bestandteile auf. In diesem Zusammenhang spricht man zum Beispiel vom Emotionalkörper, dem Astralkörper, dem ätherischen Körper oder dem Mentalkörper, die unter anderem jeweils einen Teil der insgesamt sieben Schichten darstellen, in die sich die Aura unterteilt.

Die Aura spiegelt alles, was sich im Inneren, aber auch im äußeren Umfeld der betreffenden Person abspielt. Sie ist ein dynamisches Energiefeld, das aufgrund seiner ständigen Interaktion mit dem Inneren des Menschen sowie mit dessen Umgebung unaufhaltsam Energie aufnimmt und abgibt und sich in seiner Farbe und Form dementsprechend verändert. Die Farben der Aura ergeben sich aus der jeweiligen Frequenz, in der das Aura-Energiefeld schwingt.

Jede Schicht der Aura korrespondiert mit dem zugehörigen Energiezentrum auf der physischen Ebene, dem jeweiligen Chakra. „Chakra“ ist eine Bezeichnung aus dem Sanskrit, die mit „Rad“ oder „Kreis“ übersetzt werden kann und als Umschreibung für die menschlichen Energiezentren verwendet wird, da man sich diese als Energiewirbel vorstellen kann, die sich in etwa wie ein Rad drehen.

Der menschliche Körper umfasst sieben Hauptchakren und einundzwanzig Nebenchakren. Jedes Hauptchakra ist ein Energiezentrum, das jeweils einer endokrinen Drüse, aber auch bestimmten Körperzonen zugeordnet ist und diese beeinflusst. Zudem weist jedes Hauptchakra einen sich nach außen öffnenden trichterförmigen Energiewirbel an der Vorderseite sowie einen an der Rückseite des Körpers auf, wobei sich beide Trichterspitzen im Inneren des Körpers am zentralen Energiekanal treffen und mit diesem in Verbindung stehen. Dieser stetige zentrale Energiefluss, der sich durch das Innere des menschlichen Körpers zieht, geht senkrecht durch die Körpermitte an der Wirbelsäule entlang und verlässt über das Steißbein nach unten sowie über den Scheitel nach oben die Grenzen des menschlichen Körpers, sodass er sich mit der Erde und dem Kosmos verbinden und damit wieder in den universellen Energiekreislauf eingehen kann. Ich habe dies bereits in meiner praktischen Übung im Kapitel „Meditation“ kurz beschrieben. Jedes Chakra übernimmt die Funktion der energetischen Versorgung des physischen und des Aura-Körpers, und es för-

dert die Weiterentwicklung der ihm zugeordneten
Lebensthemen.

Die sieben Hauptchakren

7. CHAKRA – Kronenchakra

befindet sich auf der Höhe des Scheitels

- **Thema:** Spiritualität, universelles Bewusstsein, Erleuchtung
- **Farbe:** Lila, Weiß, Gold
- **Drüse:** Zirbeldrüse
- **Körperbereich:** Groß- und Mittelhirn
- **Zugeordnete Sinnesfunktion:** höchste Erkenntnis
- **Ideale Entwicklung:** Erleuchtung, höchste Einsicht und Erkenntnis, spirituelle Vollendung
- **Blockaden und Störungen:** Mangelgefühl, Unzufriedenheit, Weltschmerz, innere Leere, innere Verneinung der Schöpferkraft, Immunschwäche, geistige Erschöpfung

6. CHAKRA – Stirnchakra

befindet sich auf der Höhe der Stirn, „drittes Auge“

- **Thema:** Intuition, Wahrnehmung, Weisheit, Erkenntnis, Vorstellungskraft
- **Farbe:** Violett, Indigo
- **Drüse:** Hypophyse
- **Körperbereich:** Zwischenhirn, Augen, Ohren, Nase, Nebenhöhlen, Hormon- und Nervensystem
- **Zugeordnete Sinnesfunktion:** übersinnliche

Wahrnehmung

- **Ideale Entwicklung:** gute Intuition, sensitive Wahrnehmung, Selbsterkenntnis, gutes Gedächtnis, hohe Konzentrationsfähigkeit, lebendige Phantasie, gutes Vorstellungsvermögen, geistige Klarheit
- **Blockaden und Störungen:** wirrer Geist, Gehirn- und Geisteskrankheiten, Migräne, Angstvorstellungen, Lern- und Konzentrationsschwächen, Augen-, Nebenhöhlen- und Nasenerkrankungen, neurologische Erkrankungen

5. CHAKRA – Kehlchakra

befindet sich auf der Höhe des Halses

- **Thema:** Kommunikation, Selbstaussdruck, Wahrheit, Inspiration, Musikalität
- **Farbe:** Hellblau
- **Drüse:** Schilddrüse
- **Körperbereich:** Hals, Kehlkopf, Atmung, Stimmbänder, Ohren, Kiefer, Speise- und Luftröhre, Halswirbelsäule, Nacken
- **Zugeordnete Sinnesfunktion:** Hören
- **Ideale Entwicklung:** gute Kommunikationsfähigkeit, Sprachgewandtheit, kreativer Ausdruck, Wahrhaftigkeit, Authentizität, harmonische Stimme, Musikalität
- **Blockaden und Störungen:** Angst vor Äußerung der wahren Gefühle, Probleme mit der Wortwahl, Hemmungen, Schüchternheit, innere Stimme wird nicht gehört, Schwierigkeiten im Selbstaussdruck, Sprachstörungen, Halserkrankungen,

Heiserkeit, Kieferentzündungen, Störungen der Schilddrüsenfunktion

4. CHAKRA – Herzchakra

befindet sich auf der Höhe des Herzens

- **Thema:** Liebe, Mitgefühl, Güte, Toleranz, Menschlichkeit, Heilung, Herzenswärme
- **Farbe:** Hellgrün und Rosa
- **Drüse:** Thymusdrüse
- **Körperbereich:** Herz, Lunge, Bronchien, Haut, Schultern, Arme, Hände, Blutdruck
- **Zugeordnete Sinnesfunktion:** Tastsinn
- **Ideale Entwicklung:** bedingungslose Liebe, tiefes Mitgefühl, Toleranz, Offenheit, großes Verständnis, Selbstliebe
- **Blockaden und Störungen:** Lieblosigkeit, Herzenskälte, Verbitterung, Kontakt- und Beziehungsprobleme, Herz-, Haut- und Lungenerkrankungen, Allergien, Probleme mit der Brustwirbelsäule

3. CHAKRA – Solarplexus-Chakra

befindet sich auf der Höhe des Magens

- **Thema:** Macht, Willenskraft, Entschlusskraft, Durchsetzungskraft, Selbstbewusstsein
- **Farbe:** Gelb
- **Drüse:** Bauchspeicheldrüse
- **Körperbereich:** Magen, Leber, Milz, Galle, vegetatives Nervensystem, Dünndarm
- **Zugeordnete Sinnesfunktion:** Sehen
- **Ideale Entwicklung:** Tatkraft, starke Persönlich-

keit, gutes Selbstbewusstsein, gute Nerven, Zielverwirklichung, mit Sensibilität und Mitgefühl einhergehende Macht

- **Blockaden und Störungen:** Machtbesessenheit, übertriebener Ehrgeiz, übertriebene Leistungsorientierung, Rücksichtslosigkeit, mangelndes Selbstbewusstsein, häufige Wutanfälle, fehlende Durchsetzungskraft, Magenerkrankungen, Gefühlsblockaden, Nervenerkrankungen, Leber-, Milz- und Gallenerkrankungen, Schlaf- und Essstörungen, Diabetes

2. CHAKRA – Sakralchakra

befindet sich etwas unterhalb des Nabels am Unterbauch

- **Thema:** Lebensfreude, Beziehung, Sexualität, Sinnlichkeit, Fortpflanzung, Kreativität
- **Farbe:** Orange
- **Drüse:** Keimdrüsen
- **Körperbereich:** Fortpflanzungsorgane, Kreuzbein, Hüftgelenke, Blase, Prostata, Lymphfluss, Blutkreislauf, Immunsystem
- **Zugeordnete Sinnesfunktion:** Geschmackssinn
- **Ideale Entwicklung:** Erotik, gute sexuelle Energie, Lebenslust, schöpferische Kraft, Beziehungsfähigkeit, Begeisterungsfähigkeit
- **Blockaden und Störungen:** zwanghaftes Sexualverhalten, Potenzstörungen, fehlender Lebensgenuss, Schuldgefühle, Suchtneigung, Unterleibserkrankungen, Blasen- und Harnwegserkrankungen, starke Stimmungsschwankungen

1. CHAKRA – Wurzelchakra

befindet sich auf der Höhe der Geschlechtsorgane

- **Thema:** Urvertrauen, Lebensenergie, Lebenswille, Lebenskraft, Stabilität, Erdung
- **Farbe:** Rot
- **Drüse:** Nebenniere
- **Körperbereich:** Beckenboden, Wirbelsäule, Nieren, Darm, Beine, Füße, Knochen, Blutbildung
- **Zugeordnete Sinnesfunktion:** Geruchssinn
- **Ideale Entwicklung:** Stabilität, großes Urvertrauen, Ausdauer, Bodenständigkeit, gutes Durchsetzungsvermögen, gut funktionierende Verdauung und Ausscheidung
- **Blockaden und Störungen:** geringe Lebensfreude, mangelndes Urvertrauen, große Existenzängste, Phobien, Darm- und Knochenerkrankungen, stressbedingte Leiden

Funktionsweise und Entwicklung der Chakren

Die Chakren stehen, wie bereits erwähnt, in ständigem Energieaustausch mit der Außen- sowie auch der Innenwelt des Menschen. Durch sie fließt Energie in die Aura und den physischen Körper hinein und wieder aus ihm hinaus. Das heißt, die Chakren nehmen vitale Energie aus dem universellen Energiefeld auf, wandeln sie um und leiten sie in die einzelnen Aura-schichten sowie zu den Drüsen, dem Nervensystem und dem Blut weiter, um die Versorgung des Körpers zu gewährleisten. Je nachdem, wie weit die Chakren geöffnet sind und wie viel Energie durch sie fließen

kann, werden Gesundheit und Vitalität eines Menschen sowie seine psychische, emotionale, mentale und spirituelle Entwicklung beeinflusst. Vereinfacht kann man sagen, dass der Mensch umso gesünder ist, je mehr seine Chakren geöffnet sind und Energie durch sie fließen kann. Er ist demnach umso kränker, je mehr die Chakren im Ungleichgewicht bzw. blockiert sind.

Bei Menschen mit sehr hohem geistigen Reifegrad und universellem Bewusstsein sind alle sieben Hauptchakren vollständig geöffnet und vollkommen im Fluss. Das ist jedoch selten der Fall, zum Beispiel bei so genannten Erleuchteten. Es ist hierbei wichtig zu erwähnen, dass sich die Weiterentwicklung der Chakren von unten (Wurzelchakra) nach oben (Kronenchakra) aufbaut, das heißt, dass zum Beispiel ein Mensch, der starke Existenzängste, wenig Urvertrauen und Lebensenergie hat (Störungen oder Blockaden im Wurzelchakra), kein ausgezeichnetes Kehlkopfchakra haben kann, da er noch große Ängste haben wird, seine Gefühle klar auszudrücken, und Hemmungen unterliegen wird, seine Meinung offen und selbstbewusst zu vertreten.

Die ersten, unteren drei Chakren sind insbesondere stark physisch orientiert und stellen die Bereiche dar, in denen das Ego-Bewusstsein des Menschen zum Ausdruck kommt. Die drei oberen Chakren sind vielmehr geistig, emotional und spirituell orientiert und bei Menschen mit hohem Bewusstseinsgrad weit besser entwickelt als bei denjenigen, die noch stark in den Trieben verhaftet und geistig starr sind. Das

mittlere, vierte Chakra (Herzchakra) steht für die Fähigkeit, wahre Liebe, Zuneigung, Güte, Toleranz und tiefes Mitgefühl zu empfinden, und fungiert als eine Art Verbindungstor, um die oberen drei mit den unteren drei Chakren in Einklang zu bringen.

Die Entwicklung der menschlichen Chakren unterliegt bestimmten Zyklen. So erfolgt zum Beispiel die Ausbildung des ersten Chakras (Wurzelchakra) verstärkt in den ersten beiden Lebensjahren, was man unter anderem an den Wutanfällen von Babys (ab ca. 12 Monaten) und Kleinkindern beobachten kann, die sich damit behaupten und Gehör verschaffen wollen. Wenn in den ersten Lebensmonaten und -jahren bei einem Menschen mangelnde Elternliebe, fehlende Geborgenheit und andere traumatisierende Situationen aufgetreten sind, dann wird sich zum Beispiel das Wurzelchakra nur unzureichend entwickeln können. Das bedeutet, dass das betreffende Kind auch noch als Erwachsener mit hoher Wahrscheinlichkeit unter fehlender Selbstliebe, mangelndem Urvertrauen, Existenzängsten und angepassten, unterdrückten Verhaltensweisen leiden wird. Auch erst in späteren Lebensjahren erfolgende negative Prägungen führen letztendlich dazu, dass anfänglich gut entwickelte Chakren gestört oder sogar völlig blockiert werden können.

Aber es gibt auch eine Vielzahl an Möglichkeiten – zum Beispiel mit Yogatraining oder Reiki-Anwendungen – um Blockaden zu beseitigen und Chakren wieder zu aktivieren und zu stärken.

Die Sensibilität des menschlichen Energiefeldes

Mit diesem Exkurs in die Chakren-Lehre möchte ich verdeutlichen, wie sensibel und fein vernetzt das „System Mensch“ ist. Der Mensch besteht nicht nur aus biologischen Bausteinen, sondern darüber hinaus aus einer Vielzahl an weit feinstofflicheren energetischen Bestandteilen, die zwar nicht für jeden sichtbar, aber dennoch vorhanden und wirksam sind.

Aus diesem Grund und aufgrund meiner eigenen Erfahrungen bin ich davon überzeugt, dass bei Krankheiten körperlicher, seelischer und geistiger Art ganzheitlich behandelt und therapiert werden sollte, da das eine untrennbar mit dem anderen verbunden ist. Jede Krankheit auf körperlicher Ebene ist auch mit einem ähnlich „kranken“ Gedankenmuster auf geistiger Ebene verzahnt, und jede seelische Verletzung wird je nach Schweregrad früher oder später körperliche Auswirkungen nach sich ziehen.

Wir sollten uns dringend von der Illusion verabschieden, dass der Mensch ein von allem abgetrenntes Lebewesen und ein geschlossenes System ist. Genau das Gegenteil ist der Fall! Ich habe bereits im Kapitel „Gedanken“ beschrieben, dass jeder Gedanke auf der geistigen Ebene auch eine Reaktion auf der materiellen, körperlichen Ebene hervorruft. Das bedeutet, dass zum Beispiel ein Gedanke, der Sie wütend macht, die Frequenz der Aura-Ebene beeinflusst, sodass es zu roten Stellen in der Aura kommt. Zudem öffnet sich die Aura, je nach Stärke und

Häufigkeit der Wutanfälle, und bekommt Löcher oder auch Risse. Zugleich krampft sich aufgrund der Wutgefühle der Magen zusammen, sodass das Solarplexus-Chakra an Energie verliert und dementsprechend geschwächt wird. Der Magen wird zudem übersäuert, da er so üblicherweise auf Stress reagiert; die Säure schädigt die Magenschleimhaut und Sie bekommen vielleicht Magenschmerzen.

Diese Reaktionskette könnte man unendlich weiterführen, letztendlich möchte ich nur veranschaulichen, wie feinfühlig wir auf allen Ebenen agieren und reagieren, bewusst und unbewusst, und wie vernetzt wir sind. Daher ist es sehr wichtig, dass wir lernen, uns ganzheitlich und damit auf allen Ebenen um uns selbst zu kümmern und uns zu schützen.

Die Aura als Spiegel aller Ereignisse

Sie kennen sicherlich den Spruch, dass jemand grün vor Neid oder hochrot vor Wut ist oder alles durch die rosarote Brille sieht. Diese Redewendungen haben durchaus ihre Berechtigung, wenn man weiß oder als Hellsichtiger sehen kann, dass Gedanken des Neids wie giftgrüne Pfeile auf die Aura desjenigen zielen, auf den der Neid gerichtet ist. Menschen, die heftige Wut in sich tragen, weisen, wie gerade ausgeführt, rote Stellen in der Aura auf und Liebende rosarote.

Die Interpretation der einzelnen Farben, die in der menschlichen Aura auftreten können, ist eine hohe Kunst, die sehr viel Feingefühl und Intuition