

Rolf Wirth

# **Spiritualität für Skeptiker**

*Raus aus dem Hamsterrad -  
und rein ins Leben!*

Ein Lese-Buch zum Mit-Denken.

2. Auflage



Rolf Wirth

# **Spiritualität für Skeptiker**

*Raus aus dem Hamsterrad und rein ins Leben!*

2. Auflage

Ein Lese-Buch zum Mit-Denken.

## **Über das Buch**

Für alle, welche im Hamsterkäfig gefangen sind und gerne rauswollen. Für alle, welche sich schon gefragt haben, ob es das gewesen sei: der erfolgte oder nicht erfolgte Erfolg in Beruf und/oder Privatleben. Und besonders für alle, welche nur selten und nur leise Zweifel haben, ob sie ihr Leben bis anhin genügend gelebt haben. Kennen Sie das? Also weiterlesen. Für die ganz Gestressten gibt's eine Zusammenfassung auf dem Buchrücken ;-)

## **Über den Autor**

Rolf Wirth, Jahrgang 1959, war in verschiedenen leitenden Positionen tätig. Unter anderem als Geschäftsführer, Generalsekretär und Verwaltungsrat. Lebt in St.Gallen (CH) als Autor und Coach.

[rolf.wirth@outlook.com](mailto:rolf.wirth@outlook.com)

Rolf Wirth

# **Spiritualität für Skeptiker**

*Raus aus dem Hamsterrad und rein ins Leben!*

2. Auflage

Ein Lese-Buch zum Mit-Denken.

## **Inhalt**

Ich bin erfolgreich, aber innerlich leer. – Geht das anderen auch so? – Kann ich das ändern?

**Seite 10**

Bin ich glücklich mit meinem Leben? - Wenn nicht, kann ich etwas ändern? - Bin ich meinen Gefühlen ausgeliefert?

**Seite 20**

Was treibt mich an in meinem Leben? – Was hat Zufriedenheit mit meiner Lebenseinstellung zu tun? – Und was mit dem Aushalten von Stille?

**Seite 24**

Kann ich spirituell sein und skeptisch? - Wie meditiere ich? – Was muss ich machen, damit es auch bei mir funktioniert?

**Seite 31**

Wieso erschaffe ich mein Leben selbst? – Warum Enttäuschungen gut sind. - Was heisst Eins-Sein mit allem? - Sind wir alle eins?

**Seite 38**

Über Vertrauen und Selbstvertrauen. – Nur wenn ich mich selbst liebe, kann ich auch andere lieben. Was hat das mit Partnerschaft zu tun? – Kann ich Liebe festhalten?

**Seite 43**

Was ist der Sinn meines Lebens? - Habe ich eine Seele? – Was ist das Ego? - Welches ist wichtiger? Was hat das mit Liebe und Angst zu tun?

**Seite 47**

Liebe oder Angst, wonach richte ich mich? – Wie beeinflusst diese Entscheidung mein Leben? – Wieso soll ich dankbar sein für alles, was ich erlebe?

**Seite 51**

Ist Gott für alle da oder nur für bestimmte Personen? – Jeder hat seine eigene Realität. – Was hat das mit Dualität zu tun?

**Seite 56**

Was heisst „Fülle im Leben“? – Wie kriege ich sie? Was ist Mangelbewusstsein? - Was heisst Erkenntnis? - Eine Art Zusammenfassung.

**Seite 62**

***„Ich weiss, dass ich auf dem richtigen Weg bin, aber ich weiss nicht, wohin dieser mich führt.“***

## **Eine Art Vorwort.**

Wenn Sie diese Zeilen lesen, dann fühlen Sie sich nicht wohl in Ihrer Haut. Und ich hoffe, dass Sie dies ändern wollen! Denn nur Sie können Ihr Leben ändern. Nur Sie allein haben Ihr Leben bis anhin erschaffen - bewusst oder unbewusst.

Um dies anzunehmen brauchte ich mehr als vierzig Jahre. Mir leuchtete nicht ein, wie ich mein ganzes Leben aktiv erschaffen sollte. Und sowieso - warum sollte ich auch die negativen Dinge in meinem Leben selber erschaffen haben?

Schon sind wir mitten im Thema. Falls Sie interessiert sind, wie man diese Fragen angehen könnte, lade ich Sie ein zum Weiterlesen. Lassen Sie sich überraschen. Ich habe bestimmte Erfahrungen gemacht. Ich habe verschiedene Erkenntnisse gewonnen. Und ich habe gemerkt, dass ich mit meinen Fragen nicht alleine bin. Mittlerweile weiss ich, dass ich auf dem richtigen Weg bin, aber ich weiss nicht, wohin dieser mich führt.

Ich finde es gar nicht toll, in aller Offenheit von persönlichen Dingen zu sprechen. Aber ich hatte mir immer gewünscht, ich könnte Hilfe erfahren von jemandem in der gleichen Situation. Vielleicht kann Ihnen der eine oder andere meiner Gedanken ein wenig weiterhelfen. Das würde mich freuen.

Ich schreibe so, wie ich rede. Und ich rede wie ich denke. Manchmal wiederhole ich mich. Das macht nichts, denn dann geht es um Dinge, die mir wich-



tig scheinen. Manchmal wiederhole ich mich. Das macht nichts, denn dann geht es um Dinge, die mir wichtig scheinen. (*Achtung Wortwitz!*) Es ist zuweilen hilfreich, wenn ein Gedanke von verschiedenen Seiten beleuchtet wird.

Ich lade Sie ein, immer wieder innezuhalten und zu überlegen. Was spricht Sie an, welche Gedanken finden ein? Schreiben Sie auf, was Sie bewegt, unterstreichen Sie, durchstreichen Sie!

### MEINE GEDANKEN/NOTIZEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **Ich bin erfolgreich, aber innerlich leer. – Geht das anderen auch so? – Kann ich das ändern?**

Manchmal beschleicht uns das grauenhafte Gefühl, dass wir an unserem Leben vorbeileben. Jede Minute ist verplant, und wenn ein Moment der Stille uns trifft, dann kommen wir ins Sinnieren und Zweifeln. Ich nannte sie früher „dunkle“ Momente. Sie waren glücklicherweise nicht häufig, denn ich liebte sie gar nicht. Sie trafen mich meist unvorbereitet – und ich ahnte, dass da etwas sei, das ich anschauen sollte. Aber ich wollte davon nichts wissen! Ich blieb lieber dort, wo ich mich sicher fühlte, in meiner Komfortzone. Also wurden diese Momente sogleich von Alltagsgedanken ausgefüllt: Was ist heute noch zu tun, zu organisieren, zu planen? **Beschäftigtsein ist alles. Nur nicht nachdenken, sonst kriege ich die Krise.** Einfach weitermachen, dann kommt schon alles gut.

Kommt Ihnen das bekannt vor? Dann sind Sie in guter Gesellschaft. Ich glaube, dass viele Menschen mit ihrem Leben unzufrieden sind. Sie mögen äußerlich erfolgreich sein. Sie haben einen interessanten Job, eine wunderschöne Frau/ einen attraktiven Mann und alle Statussymbole, die man halt so braucht. Zum Beispiel ein tolles Auto (oder lieber zwei), ein Haus oder eine Eigentumswohnung, ein oder zwei Kinder und dazu nervöse Herzbeschwerden, eine Gürtelrose, Essstörungen und latentes Burnout. *(Achtung Sarkasmus!)*

Gemeinsam ist vielen von uns, dass wir keine Zeit für uns alleine haben. Besser gesagt, dass wir uns keine Zeit dafür NEHMEN. Damit meine ich nicht die mehr oder weniger sinn-lose Beschäftigung im Äusseren. Damit meine ich definitiv und ultimativ eine Ruhe-Zeit für uns alleine. Alleine. **ALLEINE!**

Denn nur wenn wir mit uns alleine sind, können wir innerlich zur Ruhe kommen. Ohne Beschäftigung, ohne Plan, ohne Ziel. Tönt ja grauenvoll, meinen Sie? Tatsächlich ist es grauenvoll - zu Beginn. Mir ist es anfänglich nicht gelungen. Sobald ich meinen Kopf leeren wollte, überfielen mich die unmöglichsten und unsäglichsten Gedanken: „Das ist verschwendete Zeit! Ich habe viel zu tun. Und nachher muss ich alles noch schneller erledigen, um rechtzeitig fertig zu werden!“

Ich weiss heute, dass diese Gedanken mich davon abhalten wollten, mich mit mir selber zu beschäftigen. – „Halt mal“, sagen Sie. „Wie war das? Gedanken *wollen* etwas?“ Genau so ist es natürlich - nicht. Aber dazu möchte ich etwas ausführlicher werden. Ich hoffe, Sie haben in den nächsten Tagen etwas Zeit, sich dieses Büchlein vorzunehmen. Oder genauer gesagt, ich hoffe, dass Sie sich diese Zeit nehmen. **NEHMEN!** Nur fünfzehn Minuten täglich. Alternativ können Sie auch einfach fünfzehn Minuten die Augen schliessen und nichts machen.

***„Nur wenn wir mit uns alleine sind,  
können wir innerlich zur Ruhe kommen.“***

Zu Beginn war es für mich einfacher, ein paar „geschelte“ Bücher zu lesen und so meinen inneren Zweifler mit merkwürdigen Gedanken zu füttern. Mein Problem aber war, dass die Autoren in meinen Augen allesamt abgehobene esoterische Weicheier waren. Die standen frühestens um neun Uhr morgens auf, frühstückten dann ausgiebig, lasen alle Zeitungen und machten sich dann auf zu zweistündige Spaziergängen, bevor sie sich in irgendwelchen hippen veganen Lokalen irgendwelche Gedanken aus den Fingern sogen. Das tönnte alles so „guruhaft“ und abgehoben. Ich konnte nichts davon gebrauchen in meinem persönlichen Alltag. Diese Autoren waren Personen, die „es“ geschafft hatten, und irgendwie erleuchtet waren, was immer das sein mochte. Sie wussten, wie das Leben (der anderen!) gelassen, ruhig, würdevoll und liebevoll zu meistern war. Sie lächelten gütig, auch wenn sie soeben von ihrem Partner oder ihrer Partnerin verlassen worden waren, gleichzeitig den Traumjob verloren hatten und über Fünfzig waren (*Achtung Selbst-Ironie!*)

Trotzdem, ich ahnte, dass ich mich mit mir selber beschäftigen SOLLTE, damit ich mich selber kennenlernen durfte. Das zumindest leuchtete mir ein. Und doch habe ich mich erst mit mir selber beschäftigt, als ich eine „Bratpfanne über den Schädel“ erhielt. - Entschuldigen Sie diesen rustikalen Ausdruck, aber ich kann es nicht anders beschreiben. Ich musste erst in meinen festgefahrenen Glaubenssätzen erschüttert werden, damit ich mich mit mir selber befasste.

Ich bin ein ziemlich rationaler Mensch, früher war ich zusätzlich noch äusserst skeptisch. Jetzt aber schmilzt mein Skeptizismus bei einigen Themen. Vielleicht ist das gerade mein Beitrag, als Skeptiker für Skeptiker zu schreiben. Ich ermuntere Sie sehr, machen Sie sich auf dem Weg - auf Ihren ur-eigenen Weg. Irgendwann gehen wir ihn alle, spätestens nachdem wir das irdische Leben verlassen haben. Warum also nicht jetzt?

*„Vielleicht ist das gerade mein Beitrag,  
als Skeptiker für Skeptiker zu schreiben.“*

**Ich habe keine Ahnung, ob ich jemals so abgeklärt sein werde, wie ich es mir vielleicht wünsche.** Trotzdem bin ich ein spiritueller Mensch – weil wir alle spirituell sind. Die meisten von uns haben es einfach vergessen. Oder noch schlimmer, wir glauben, es sei Einbildung, es könne nicht sein, es sei alles Zufall. Ich glaube, es gibt keine Zufälle. Und ich glaube, dass wir aus drei Teilen bestehen, aus Körper, Geist und Seele. Und es ist meiner Ansicht nach nicht so, dass unser Körper eine Seele hat, sondern dass unsere Seele einen Körper hat. Nochmals: ich glaube nicht, dass unser Körper eine Seele hat, sondern dass unsere Seele einen Körper hat. Und ich glaube, dass wir nicht nur einmal auf dieser Welt sind, sondern mehrere Male. Soviel Male hintereinander, wie unsere Seele neue Erfahrungen zu machen

wünscht. Diese Einsicht fiel nicht vom Himmel, die habe ich irgendwann mal zu erahnen begonnen. Aber sofort hat mein unruhiger Geist auf mich eingeredet: „Das bildest Du Dir nur ein, das ist nicht so. Die meisten Menschen sehen es anders!“

Aber dann frage ich mich: **Muss es auch für mich richtig sein, wenn die meisten Menschen etwas glauben? Was ist, wenn meine Erfahrungen das Gegenteil sagen?** Worauf soll ich hören, auf mich oder die Meinung anderer Menschen?

Bis dahin suchte ich mein Wissen im Äusseren. Allgemeinwissen und News waren meine Fetische. Ich liess nichts aus. Die täglichen Zeitungen, die wöchentlichen Magazine und das dauernde Checken der Mailbox und der diversen Social Media Accounts waren ein Muss. Wer postet den geistreichsten Satz? Wer überbietet mich in witzigen, sarkastischen und überheblichen Bemerkungen? Zudem sammelte ich, ich wollte besitzen: Informationen, Geschichten, Überlieferungen, alte Ansichten und Bilder. Ich wollte Wissen im Äusseren anhäufen, damit ich mein unwissendes Innere beruhigen konnte.

Erst durch eine persönliche Erschütterung merkte ich, dass ich bisher wohl auf dem Holzweg gewesen war. Dass das Ansammeln von Wissen und auch die vielen Reisen meinen Horizont wohl erweitert hatten, aber dass vor allem mein Intellekt, mein Geist (mein Ego) davon profitiert hatte. Ich spürte, es war definitiv Zeit, auf die innere Reise zu gehen. Ich spürte, dass mein Geist und mein

Körper nur einen Teil meines Selbst ausmachten, dass da noch mehr sein musste: Ich wollte meine Seele kennenlernen.

Der richtige Zeitpunkt dafür kommt, wenn es Zeit ist. Wir spüren es unweigerlich. Viele von uns spüren es aber erst, nachdem wir eine persönliche oder berufliche Enttäuschung erlebt haben. Erst wenn wir für einen Augenblick zur Ruhe kommen, weil wir nicht anders können, beginnen wir umzudenken. Vielleicht liegen wir im Spital und sammeln erstmals unsere Gedanken. Oder vielleicht hat uns die grosse Liebe verlassen. Und dann bemerken wir zu unserem Erstaunen, dass da noch eine Stimme in uns ruft. Dies ist die leise Stimme der Seele. Sie wird nicht mehr von unserem lauten Ego übertönt. Sie erinnert uns daran, dass wir bisher etwas vergessen haben. **Wir haben vergessen, zu leben.** Ich meine, WIRKLICH zu leben. Nicht ängstlich und angepasst nachzumachen, was MAN so tut. Sondern unserem Herzen zu folgen, auch wenn es anderen merkwürdig oder ver-rückt oder unmöglich erscheint.

*“Ich wollte äusseres Wissen anhäufen, damit ich mein unwissendes Innere beruhigen konnte.”*

Ich hatte geglaubt, dass mein Leben mit Sinn erfüllt war. Aber ich hatte geirrt. Mein Leben war nicht sinnvoll – oder zumindest nur teilweise. Das genügte mir nicht mehr. Ich merkte auf. Wir alle

merken auf, spätestens dann, wenn unsere Seele im Jenseits ist und Rückschau auf das Leben macht. Sie sieht vielleicht, dass die Erfahrung, welche sie in diesem Leben machen wollte, nicht gemacht wurde. Und sie entscheidet sich dann vielleicht, noch einmal auf die Welt zu kommen um diese bestimmte Erfahrung zu machen. Um sich dadurch weiter zu entwickeln. – Ja, so macht mein Leben für mich Sinn: Wenn ich weiss, dass meine Seele eine bestimmte Erfahrung auf dieser Welt machen will. So machen auch die scheinbar negativen, bösen und dunklen Geschehnisse irgendeinen Sinn.

Wie weiss ich aber, was meine Seele will? - Ich spüre es! Jedoch nur, wenn ich achtsam bin. Wenn ich auf meine innere Stimme höre. Sie meldet sich, wenn der eingeschlagene Weg nicht mit dem ursprünglichen Willen meiner Seele übereinstimmt. Mein Weg mag äusserlich erfolgreich scheinen. Aber innerlich bin ich unzufrieden, ängstlich ärgerlich oder traurig. Das ist eine Diskrepanz. Wenn ich diese Diskrepanz bemerke, dann stehe ich bildlich gesprochen an einer Kreuzung, bei der ich entscheiden muss, worauf ich hören will. Auf meine Seele, das heisst meine innere Stimme, oder auf mein Ego und die Meinungen der Anderen. Da mein Leben nur von mir gelebt werden kann, kann NUR ICH ALLEINE entscheiden, was richtig ist.

Bei jedem einzelnen Schritt - und sei er noch so klein - kann ich mich fragen, was ich tun will. Will ich tun, was ich für richtig halte? Oder will ich „Rücksicht“ nehmen auf andere? Das ist manchmal



nicht falsch, das ist manchmal sogar richtig – ABER NICHT IMMER! Oft ist diese „Rücksicht“ keine echte Rücksicht auf andere, sondern eine versteckte Art, keine Verantwortung im Leben zu übernehmen. Denn: **Ein Ja zu mir heisst manchmal ein Nein zu Anderen!** Wenn ich wirklich das mache, was ich für richtig halte, komme ich vielleicht in Konflikt mit Anderen.

Wenn ich zu mir stehe, dann bin ich bei mir. Dann bin ich meiner Selbst bewusst, dann bin ich also selbst-bewusst. Und meine Entscheidung ist richtig, wenn ich sie tief in mir spüre, das heisst wenn ich auf meine Seele höre. Das kann ich, das können Sie, das können wir alle. Wir haben es nur vergessen, das heisst, unser Geist hat es vergessen. Aber unsere Seele kann es! Wir müssen einfach hinhören. Aber dafür braucht es Zeit: etwa 15 Minuten pro Tag. – Und wer hat schon so viel Zeit übrig? Wir müssten doch noch die tausendste Mail lesen, Salat einkaufen gehen, die Blumen giessen oder das Altpapier bündeln. (*Achtung Ironie!*)

***„Wenn wir von dieser Erde gehen,  
gehen wir mit dem Sein – nicht mit dem Haben.“***

Alles was wir versuchen zu halten, wird irgendwann von uns gehen. Wieso halte ich etwas fest? Ich will meine Liebe festhalten – und sie geht, irgendwann. Ich will meinen Traumjob ausüben -

und ich verliere ihn, irgendwann. Alles, was ich halten will, geht trotzdem irgendwann. Also lasse ich los. - Ich lasse in Liebe los. Und was wirklich zu mir gehört, das kommt zu mir zurück.

Neale Donald Walsch hat geschrieben: "Wenn ich etwas gebe, dann macht meine Seele die Erfahrung, dass ich etwas habe. Das wiederum zieht mehr von der gleichen Sache an." Das ist das Gesetz der Anziehung. Alles was wir ablehnen, wird bei uns bleiben. Denn wir geben ihm Aufmerksamkeit - und damit Energie. Die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Nur wenn wir das Negative/das Angstmachende/das Ärgerliche annehmen und anschauen, dann können wir es nachher ablegen. Nur was wir in der Hand haben, können wir auch weglegen. (*Achtung esoterisch!*)

In der christlichen Bibel steht, wenn sich die Vögel über das Gestern und das Morgen keine Sorgen machen und fröhlich pfeifen, wieso sollen wir Menschen uns Sorgen machen?

Schön und gut. Aber können wir so Negatives abwenden? Oder ist es nicht vielmehr so, dass wir durch das Fixieren auf das Negative, dieses gleichsam anziehen? Ein Beispiel, das einige von uns kennen: Wir laufen Ski und sehen auf der Skipiste ein Hindernis. Wir sagen uns: Nicht in dieses Hindernis fahren, nicht in dieses Hindernis fahren! - Wir fokussieren auf das Hindernis. Was passiert? Wir fahren in das Hindernis!

Fokussieren wir lieber auf das Positive in uns!  
Freuen wir uns über die schönen, die einfachen  
Dinge. Lassen wir unsere Freundlichkeit raus!

## MEINE GEDANKEN/NOTIZEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **Bin ich glücklich mit meinem Leben? - Wenn nicht, kann ich etwas ändern? - Bin ich meinen Gefühlen ausgeliefert?**

Sind Sie manchmal gereizt und haben keine Geduld mit Mitarbeitern, mit Partnerin oder Partner, mit den Kindern, mit Allem? Wir rationalen Männer haben doch einfach alles im Griff, oder? Für uns ist alles entweder erklärbar oder es existiert nicht, gell? Trotzdem sind wir dauernd unzufrieden. – Und Ihr Frauen beklagt Euch, dass Euer Partner sich zuwenig für Euch interessiere. Und dass Euer Leben nicht befriedigend sei, von fehlender Zuwendung mal ganz abgesehen!

Willkommen im Klub der normalen Menschen. Ich glaube, dass es uns allen manchmal/oft/immer so geht. Und trotzdem: Wenn wir wollen, können wir diese Unzufriedenheit, diese Gereiztheit, diese Trauer oder diese Angst loswerden. Denn wir können uns ändern. – Wir uns. Ich mich. Aber denken Sie nicht einmal im Traum daran, andere Menschen zu ändern, vor allem nicht ihren Partner oder Ihre Partnerin. Sie können nur sich selber ändern. Aber vielleicht bemerken einige Personen in Ihrem Umfeld eine Veränderung. Dann werden sie vielleicht neugierig und erkundigen sich. Und vielleicht sind sie auch ein bisschen neidisch, dass Sie nicht mehr wie früher auf alles negativ reagieren.

Vielleicht haben Sie Interesse daran zu erfahren, wie Sie sich ändern können, als ganz normaler

Mensch. Dann lesen Sie noch ein bisschen weiter. Locker vom Hocker. Ich versichere Ihnen, es ist nicht schwer, sich zu ändern. Sie müssen nur wollen. Den ersten Schritt haben Sie bereits gemacht, indem Sie bis hierhin gelesen haben.

**Ich kann jeden Morgen beschliessen, welches Gefühl ich heute haben will.** Will ich fröhlich sein oder traurig? Will ich freundlich sein oder verschlossen? Will ich mich freuen am Leben oder mich ärgern? - Und ich frage Sie: wem nützt mein Verhalten? Nützt es mir, wenn ich mir Sorgen mache? Ändert es etwas an meiner Situation, wenn ich mich ärgere? - Nein! Wir können unsere Gefühle aktiv erschaffen. Unsere negativen Gedanken schaffen negative Gefühle. Unsere positiven Gedanken schaffen positive Gefühle. Und die Gefühle passieren nicht einfach. Sie fallen nicht einfach über uns her. Wir sind Ihnen nicht einfach ausgeliefert - auch wenn es manchmal so scheint. **Wenn ich von negativen Gefühlen übermannt werde, stelle ich mir diese Gefühle als Zug vor. Und ich steige aus diesem Negativzug aus und bleibe auf dem Bahnsteig stehen.** Ich sitze nicht mehr drin, sondern ich betrachte ihn von aussen. Und schnell einmal bin ich aus meinem negativen Gefühl raus und im Moment! - Versuchen Sie es einmal. Betrachten Sie sich von aussen! Oder stellen Sie sich vor, dass Sie Zuschauer sind im Kino Ihres Lebens. Und was Sie gerade Negatives erfahren haben, ist einfach ein Film. Sie können selber entscheiden, wie Sie auf den Film reagieren. Sind sie auch todtraurig, wenn der Schauspieler weint? -

Nein! Sie fühlen wohl mit ihm, aber Sie sind nicht traurig. Jetzt machen Sie dasselbe mit Ihrem Leben. Fühlen Sie mit sich selber, aber Sie sind nicht der negative Gedanke oder der Schmerz. Nur wenn wir entscheiden, dass wir unsere Gefühle SIND, dann sind wir ihnen auch ausgeliefert.

Unsere Gefühle arbeiten für uns – weil wir sie erschaffen. Unsere Gefühle gehören uns – und nicht wir ihnen!

Machen Sie den Positiv-Test. Nehmen Sie sich vor, das nächste Mal die Kassierin im Supermarkt anzulächeln, oder sagen Sie ein freundliches Wort. Sie werden sehen, die Kassierin reagiert positiv. Und Sie fühlen sich gut! Denn Sie haben soeben ihr positives Gefühl aktiv erschaffen.

***“Unsere Gefühle gehören uns –  
und nicht wir ihnen!”***

Wenn Sie das einmal jeden Morgen und einmal jeden Nachmittag machen, dann sind zwei Momente in Ihrem Tag glücklich – von Ihnen selbst erschaffen. Dann spannen sie zwischen diesen zwei Punkten einen unsichtbaren Faden, wie eine Hängebrücke. Auf dieser Hängebrücke können Sie wiederum kleinere Glücksmomente anbringen. Zum Beispiel ein kurzes Lächeln in den Spiegel. Ja, Sie haben richtig gelesen: Lächeln Sie sich an im Spiegel.

Haben Sie das schon einmal gemacht? Falls ja, wissen Sie, dass dies eine schöne Art ist, sich selber etwas Gutes zu tun. Falls nicht, versuchen Sie es. Anfangs wird es vielleicht ungewöhnlich erscheinen. **Wir wurden ja meist nicht erzogen, uns selber anzulächeln und dazu vielleicht noch zu sagen: Ich liebe mich.** Das macht man nicht, das ist arrogant oder eingebildet oder Was-weiss-ich. Aber Sie lesen dieses Buch ja auch nicht, weil Sie alles so machen wollen wie die Anderen, nicht? Also los, versuchen Sie es gleich jetzt. Buch weglegen, nächsten Spiegel suchen und sich anlächeln!

#### MEINE GEDANKEN/NOTIZEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **Was treibt mich an in meinem Leben? – Was hat Zufriedenheit mit meiner Lebenseinstellung zu tun? – Und was mit dem Aushalten von Stille?**

Wir alle benutzen negative Antreiber in unserem Leben. Entweder weil wir es so gelernt haben oder es vorgelebt bekommen haben oder weil wir durch „negative“ Erfahrungen dazu getrieben worden sind. Diese negativen Antreiber können meines Erachtens auf einen einzigen reduziert werden, den grössten negativen Treiber der Menschheit: die Angst. **Angst ist einer unserer mächtigsten Motivatoren.** Ich habe Angst vor dem Verlust der Arbeit (und beuge mich). Ich habe Angst vor Liebesentzug (und verstelle mich). Ich habe Angst vor Versagen (und vermeide daher die Situation). Ich habe Angst vor Verletzungen (und schütze mich durch Arroganz). Ich habe Angst vor meiner eigenen Grösse (und mache mich klein.) Das sind einige Beispiele. Einige davon kenne ich gut. Sie dürfen die Liste beliebig verlängern mit Ihren eigenen Beispielen!

Eckhart Tolle sagt, dass unsere Ängste eigentlich nur die Angst unseres Egos vor seinem eigenen Tode sei. Wenn wir uns mit dem Verstand identifizierten, beeinflusse diese Angst jeden Aspekt unseres Lebens. Das Ego könne es sich zum Beispiel nicht leisten, Unrecht zu haben. Sobald ich mich aber von meinem Verstand gelöst hätte, müsste ich nicht mehr Recht haben. Dann machte es für



mein Selbstgefühl keinen Unterschied mehr, Recht oder Unrecht zu haben. Damit beendeten wir nebenbei viele Streitigkeiten und Machtspiele, vor allem auch in Beziehungen. (*Achtung genial!*)

**Welche anderen Antreiber gibt es? Was ist das Gegenteil von Angst?** Eine Zeitlang dachte ich, es sei Mut. Wenn ich mutig bin, dann habe ich keine Angst. Aber dann habe mich dabei ertappt, wie ich äusserlich mutig schien, innerlich aber Angst hatte. Ich spielte mir etwas vor! Das wollte ich nicht mehr! Also was? - Ja genau! Es blieb mir nichts anderes übrig als aufzuhören, mir und den Anderen etwas vorzuspielen!

**Und irgendwann dämmerte mir, dass dieser innere Weg länger dauerte.** Es war nicht möglich, an einem einzigen Wochenendseminar nach einer Instantmethode zur Erleuchtung zu gelangen. Eine chinesische Weisheit besagt, auch der längste Weg beginne mit dem ersten Schritt. Und nachdem ich bereits einen Schritt gemacht hatte, konnte ich ja auch einen weiteren machen. Ich sagte mir, aufhören könne ich ja immer. Aber da hatte ich meine Seele falsch eingeschätzt.

Die nächste Bratpfanne war im Anflug. Und es war eine sehr grosse und schwere Bratpfanne, welche mit grosser Geschwindigkeit und völliger Treffsicherheit auf meinen Schädel prallte. - Damals konnte ich mir keine negativere Situation in meinem Leben vorstellen.

Kennen Sie das? Sie glauben, dass die Welt untergeht, die Welt, an die Sie bis anhin geglaubt hatten.

Der Boden bricht auf und Sie fallen ins Bodenlose. Oder Sie sitzen buchstäblich in einem riesengroßen Kessel voller Sch... (*Achtung Kraftwort!*) Rund um Sie und in Ihnen riecht's unangenehm – nein, es stinkt! Sie sehen nicht, wie Sie je wieder rausfinden können und **Sie ahnen, dass Ihnen dabei auch niemand helfen wird.** Ganz einfach darum, weil niemand Ihnen helfen **kann!**

**„Heute erkenne ich,  
die Enttäuschung war eine Ent-Täuschung.“**

Zum guten Glück hatte ich noch meinen Körper. Der erinnerte sich, dass er schon zweimal erfolgreich war, mich von seelischen Sorgen zu befreien, in dem er mir körperliche Sorgen zufügte. Es war anscheinend wieder höchste Zeit, mich abzulenken! Prompt meldeten sich meine Nieren mit einer Kolik. Haben Sie schon mal geboren? Eine Nierenkolik sei so schmerzhaft wie eine Geburt. Nur dass nachher nichts auf die Welt kommt, höchstens eine Erkenntnis! Mein Körper sorgte also für mich. Im Spital hatte ich Zeit, mich im Morphinumdelirium zu verlieren – und mich nachher wieder zu finden – und zu merken: alles ist relativ!

### Die zwei Frösche.

Zwei Frösche, deren Tümpel die heiße Sonne ausgetrocknet hatte, gingen auf die Wanderschaft. Gegen Abend kamen sie zu einem Bauernhof und fanden dort eine große Schüssel Milch vor, die zum Abrahmen aufgestellt worden war. Sie hüpfen sogleich hinein und ließen es sich schmecken. Als sie ihren Durst gestillt hatten und wieder ins Freie wollten, schafften sie es nicht: die glatte Wand der Schüssel war nicht zu bezwingen, und sie rutschten immer wieder in die Milch zurück.

Viele Stunden mühten sie sich nun vergeblich ab, und ihre Schenkel wurden allmählich immer matter. Da quakte der eine Frosch: »Alles Strampeln ist umsonst, das Schicksal ist gegen uns, ich geb' auf!« Er machte keine Bewegung mehr, glitt auf den Boden des Gefäßes und ertrank. Sein Gefährte aber kämpfte verzweifelt weiter und weiter - bis tief in die Nacht hinein. Er überlegte nicht, sondern strampelte einfach weiter. Und plötzlich fühlte er zu seinem Erstaunen, wie die Milch sich festigte. Als er den ersten festen Butterbrocken unter seinen Füßen fühlte, stieß er sich mit letzter Kraft ab, verliess die Milchsüssel und befand sich wieder im Freien.

Aesop, um 550 v. Chr., griechischer Fabeldichter

Im Spital erinnerte ich mich auch an diese Fabel, welche ich in einem Restaurant in der Inner-schweiz gelesen hatte. Das war mein Wendepunkt. Ich beschloss, der zweite Frosch zu sein und einfach weiter zu treten.

**Ich sah keine anderen Optionen mehr, ich hatte keine Wahl. Ich beschloss, alle meine negativen Gefühle einfach anzunehmen und auszuhalten. Ich liess alles zu: Wut, Trauer, Angst, Unsicherheit.** Ich kochte sozusagen in meiner eigenen Sch... Und ich kochte und kochte und kochte. Und irgendwie funktionierte ich nebenbei. Mein Leben lebte sich selber und ich schaute mir dabei zu. Verstehen Sie was ich meine? Ich beobachtete mich von aussen, als Zuschauer.

Nach langer Zeit, nach mehreren Monaten merkte ich: Jetzt ist der Boden erreicht. Jetzt ist genug! Tief in mir spürte ich eine klitzekleine wärmende Flamme, ein Gefühl der beginnenden Stärke. Ich lernte eine Kraft kennen, die meine ureigene war. **Es war keine Kraft, die ich mir an-gehört, angelesen oder an-gedacht hatte. Sie kam nicht von aussen. Sie kam von meinem Innersten.** Ich kann es nicht anders beschreiben. Diese Kraft war auf einmal da. Sie wuchs unendlich langsam, aber sie wuchs. Ich spürte, dass alles wonach ich gesucht hatte, bereits in mir vorhanden war. Es war alles da – es war schon immer da! Ich musste mich nur wieder erinnern. Ich musste es wieder lernen! Diese Kraft war mein eigenes Erleben. Diese Kraft war authentisch – ich selbst wurde authentisch. Ich erfuhr, dass ich die Entscheidung getroffen hatte, mit den negativen Gedanken aufzuhören.

*„Ich merkte, dass alles wonach ich gesucht hatte, bereits in mir vorhanden war.“*

Das war ein völlig neues Gefühl. Ich wusste nun auf eine bestimmende Art, dass mich zukünftig nie mehr etwas wirklich umwerfen konnte. Und wenn ich negative Gedanken durch einen Entscheid beenden kann, dann kann ich auch positive Gedanken mit einem Entscheid starten. Ich weiss, dass es funktioniert! Ich schaffe meine positiven Gedanken mit einem Entscheid. Ich bin der Meister mein-er Gefühle. Ich erschaffe meine Gefühle!

Es entstand eine tiefe Verbundenheit mit mir, eine Art Ur-Kraft, ein Ur-Vertrauen. Ich WUSSTE, ich bin in meinem ganzen Leben getragen, vom Leben selber, von Gott, vom Universum. Ich kann wählen, wie ich sein will, jeden Tag, jede Minute. Ich wähle, ob ich glücklich oder unglücklich bin, zufrieden oder unzufrieden, fröhlich oder missmutig, positiv oder negativ. Niemand anders als ich wähle, wie ich sein will. **Niemand anders als SIE WÄHLEN, wie SIE SEIN WOLLEN.**

Ich begann intuitiv, in mich hineinzuhorchen. Ich wollte gerne noch mehr von dieser Kraft erfahren. Dafür brauchte ich aber Stille, ich musste mich einfach hinsetzen und still sein. Und das war ganz und gar nicht einfach. Ich hatte bis anhin jeden Tag, jede Stunde und fast jede Minute mit Tätigkeiten ausgefüllt. Und wenn es nur Musikhören war. Wann hatte ich das letzte Mal Stille erlebt?

Das muss als Embryo gewesen sein im Bauch meiner Mutter.

Beim Meditieren geht es ja nicht ums Denken, sondern ums Nicht-Denken, ums „SEIN“. Aber sobald ich meinen Kopf leeren wollte, fiel ein Gedankenschwall über mich her. Buchstäblich sinnlose Gedanken überfielen mich, jetzt, wo ich meinen Geist nicht mehr beschäftigen wollte. Woher nur stammten all diese leeren Gedanken?

***„Wenn ich negative Gedanken durch einen Entscheid beenden kann – kann ich auch positive Gedanken mit einem Entscheid starten.“***

Ich erhielt keine Antwort auf meine Frage. Aber ich spürte, dass ich die Stille brauchte. Ich merkte auch, dass durch dieses In-Mich-Hineinhören mein Leben nicht einfacher wurde. Aber ich konnte mit Dingen, welche mich früher zur Verzweiflung brachten, besser umgehen. Ich änderte meine Einstellung. Das funktioniert auch bei Ihnen! **Wenn Sie mit einer Situation nicht zufrieden sind: Ändern Sie Ihre Einstellung!** Legen Sie den Gedanken weg mit den Worten: Vielen Dank lieber Gedanke, dass Du mich erinnert hast. Aber Du bist ein negativer Gedanke. Ich nehme Dich jetzt an und lege Dich nachher wieder weg. Ich erschaffe einen neuen Gedanken, einen positiven. - ES FUNKTIONIERT!

## **Kann ich spirituell sein und skeptisch? - Wie meditiere ich? - Was muss ich machen, damit es auch bei mir funktioniert?**

Ich machte Erfahrungen, von denen ich schon gehört hatte, bisher aber nicht geglaubt hatte. **Nun erlebte ich selber, wie aus tiefer Ohnmacht eine eigene Kraft entstehen kann.** Ich hatte nicht die Absicht gehabt, solches zu erleben. Aber ich wollte instinktiv alle negativen Gefühle in mir anschauen, sie betrachten, sie kennenlernen und sie auch annehmen.

In dieser Zeit begann ich, Bücher über Spiritualität und Meditation zu lesen. Ich wollte wissen, wie ich möglichst schnell und gratis zur Erleuchtung kommen konnte. Typisch für meine Ungeduld: Schnell schnell! Dabei müssen wir, wenn es schnell gehen soll, langsam machen. Cooler Satz, nicht? Stammt von den Chinesen.

Dann erinnerte ich mich an eine Begebenheit, welche schon einige Zeit zurücklag. Ich schritt eines Morgens durch die Stadt, in irgendwelche Gedanken versunken. Da kam mir eine Frau auf dem Fahrrad entgegen, welche ich beruflich kannte. Sie winkte mir von weitem und rief mir zu: „Schön, dass es Dir wieder besser geht!“ - Nun müssen Sie wissen, dass ich ihr gar nie erzählt hatte, dass es mir eine Zeitlang schlecht gelaufen war. Auch hatte ich sie eine ganze Weile nicht mehr gesehen. Und ich hätte ihr sicher nichts von meinen Sorgen erzählt. Auf meine erstaunte Frage, wieso sie das

wisse, antwortete sie: „Ich kann es sehen!“ „Wie – sehen?“ „Ja weißt Du, ich bin hellsichtig.“

Wie würden Sie reagieren in dieser Situation? Ich war völlig perplex. Wieso wusste sie, dass es mir gut ging, oder dass es mir schlecht gegangen war? Das konnte einfach nicht sein. **Und was in meinen Gedanken nicht sein konnte, war nicht möglich.** Schon wollte sie weiter. Aber ich hatte meine Sprache wieder gefunden: „Halt, Du kannst nicht einfach mit dem Fahrrad vorbeifahren und mir in zwei Sätzen meine letzten Jahre erzählen und dann wieder verschwinden!“ – „Ruf mich doch mal an, dann können wir reden.“ In der Tat traf ich sie dann einige Male. Sie erzählte mir, dass sie seit ihrer Kindheit Kontakte mit der geistigen Welt hatte und Dinge sah, welche wir „Normalen“ nicht sehen wollten. Dabei „sah“ sie Dinge, welche sie nicht „wissen“ konnte. Als ausgeprägter Verstandesmensch war ich überzeugt, dass dies vollständiger Unsinn war. Andererseits hatte ich nun selbst erfahren, dass Hellsichtigkeit möglich war. Nun - Was hätten Sie getan?

Richtig. Ich auch. Einfach mal alles ablehnen und ignorieren. Bis zu dem Augenblick, an dem mich ein weiteres Tiefdruckgebiet durchquerte. Da erinnerte ich mich an meine Bekannte und kramte die Notizen hervor, welche ich damals gemacht hatte. Merkwürdig, vieles was sie damals gesagt hatte, machte jetzt Sinn. Bereits schon sehr verunsichert, erstaunte mich diese neue Verunsicherung auch nicht mehr.



Es traten jedoch leise Zweifel an meinem Verstand auf. Zusätzlich meldeten sich Gedanken, welche ich schon einige Male unterdrückt hatte, diesmal ungestüm und heftig. Was, wenn es diese Hellsichtigkeit wirklich gab? Und was, wenn es noch andere Phänomene gibt, an die ich bisher nicht glauben wollte? - Wie gewohnt wollte mein Ego den Gedanken verwerfen und mein Leben wieder im gewohnten Hamsterrad weiterführen. Zum guten Glück aber hatte meine Seele ihre Stimme wieder gefunden. Ich erinnerte mich, dass ich nicht nur Körper und Geist, sondern auch Seele war. **Und ich hörte zum ersten Mal bewusst auf meine Seele.** Das heisst, ich hörte auf meine innere Stimme. Ich hörte sie sagen: „Es gibt viel mehr Dinge, als es sich unser Verstand vorstellen kann. Dieser kommt nicht mehr mit. Und manche Menschen sind für spirituelle Erfahrungen offener als andere. Manche Menschen erinnern sich mehr an ihre Begabungen. Aber wir alle können es!“

Das durfte doch nicht wahr sein! Als ausgesprochener Verstandesmensch stand ich da mit der neuen Überzeugung, dass ich auch einen spirituellen Teil in mir hatte! Ich hatte nun die Auswahl. Ich durfte mich in schizoider Weise als Doppelpersonlichkeit erleben und mich abwechselnd von meinem Ego und meiner Seele führen lassen. Oder ich konnte entweder auf mein Ego oder auf meine Seele hören.

Ich muss gestehen, dass ich zuerst die doppelte Lebensweise gewählt hatte. Ich war dermassen skeptisch, dass ich mir nur ab und zu erlaubte, „spirituell“ zu sein. Aber da hatte ich meine Seele wieder falsch eingeschätzt. Diese lichten Momente führten dazu, dass ich mich selber immer mehr erfahren durfte, mich immer besser erkannte.

Neale Donald Walsch schreibt dazu: “Wir sind nicht auf dieser Welt, um immer mehr zu sein oder zu haben, sondern um zu erfahren, wer wir sind!” - Das ist wahr. Dazu brauchen wir aber den Verstand nicht, sondern wir dürfen auf unsere innere Stimme hören. Den Verstand dürfen wir zwischendurch gerne abgeben, aber bitte nicht verlieren! Wir brauchen ihn für vieles in unserem Leben. Aber wir brauchen ihn nicht für das Erspüren unserer Seele. Dort ist unser Verstand un-nötig!

***„Den Verstand dürfen wir zwischendurch abgeben, aber nicht verlieren!“***

Zu meinem Glück gab es geführte Meditationen. Sie wissen schon, auf einer CD spricht jemand mit einer mehr oder weniger angenehmen Stimme: „Und jetzt schliessen wir die Augen und machen dies und das...“ „Ok“, dachte ich mir, „so könnte es funktionieren.“ Und da ich mir keinerlei Druck aufsetzen wollte nahm ich mir vor, einfach jeden Morgen und jeden Abend diese Meditation zu ma-

chen. Dazu stellte ich sogar den Wecker eine halbe Stunde früher!

Zu meinem Erstaunen erlebte ich Merk-Würdiges. Manches von diesem esoterischen Zeugs begann, Sinn zu machen. Ich sage bewusst Manches, weil vieles in meinen Augen reine Geschäftemacherei ist. Ich finde es störend, wenn aufrichtig suchenden Menschen einige „Patentrezepte“ vorgelegt werden mit der Versicherung, dass nach diesem oder jenem Kurs das erleuchtete Ziel erreicht sei. Erstaunlicherweise haben aber genau diese „Gurus“ grossen Zulauf. Deren „Anhänger“ suchen nicht die eigene Verantwortung für ihr Leben, sondern wollen sie im Gegenteil gerne abgeben. Sie wollen jemandem folgen, der ihnen sagt, was zu tun sei.

**Es ist einfacher, Anweisungen zu folgen, als die Verantwortung über das eigene Leben zu übernehmen. Dann kann ich niemandem mehr Schuld geben für etwas, das in meinem Leben passiert.** Denn wir sind für alles, was in unserem Leben „passiert“ verantwortlich. Wir, nicht jemand anders.

Zurück zum Meditieren. Meditation heisst bei mir: Ich versuche, meine Gedanken zu beruhigen. Ich lasse die Gedanken kommen – und lasse sie dann wieder gehen. **Wenn ich mir einrede, dass ich keine Gedanken haben darf, dann habe ich genau den Gedanken, dass ich keinen Gedanken haben darf.** Also – schön locker bleiben heisst die Devise. Wenn die Gedanken kommen, dann kom-

men sie, aber ich lasse sie wieder gehen. Ich strenge mich dabei nicht an – Denn nur wenn ich mich nicht anstrenge, bin ich ruhig.

Ich befinde mich gedanklich in einem weissen Raum. Wenn ich mich umschaue, dann sehe ich nur weiss - vorne, links, hinten und rechts. Dann stelle ich mir vor, wie eine Lichtsäule aus meinem Innern tief in das Erdinnere leuchtet. Wenn ich will, stelle ich mir dann noch kleine Wurzeln vor, welche meine Füsse festhalten und mir Halt geben. Ich kann aber jederzeit Schritte machen, ich bin nicht gefangen, sondern geerdet. Die Lichtsäule reicht auch in den Himmel und verbindet mich mit der geistigen Welt, wie immer ich mir diese vorstelle. Sie verbindet mich mit dem Universum, mit Gott, mit meinem Schutzengel. Ich habe keine Absicht und kein Ziel. Ich atme ruhig. Ich höre einfach auf meinen Atem. Ich nehme wahr, wie ich in den Bauch einatme, wie ich ausatme. Die Gedanken kommen und gehen, wie sie kommen und gehen. Wenn ich so zur Ruhe gekommen bin, dann halte ich meine rechte Hand auf den Bauch und meine Linke auf die Brust und erlaube mir, mich so anzunehmen, wie ich bin. Mit all meinen Fehlern, all meinen Ängsten, all meinen ärgerlichen kleinen Unzulänglichkeiten. Denn ich bin gut, so wie ich bin. Ich bin nicht perfekt, aber ich bin vollkommen, so wie ich bin. Denn nur so, wie ich bin, kann ich sein, wie ich bin.

**Denn nur so, wie ich bin, kann ich sein, wie ich bin.** So nehme ich mich wahr. Ich bin im Moment. Vielleicht stelle ich eine einfache Frage, welche ich

beantwortet haben will. Ich erwarte nichts, sondern stelle mir einfach diese Frage. Und bei mir ist es so, noch während ich mir die Frage stelle, antwortet „es“ in mir. Und ich spüre, ob die „Antwort“ stimmig ist. Meist handelt es sich um diejenige Antwort, welche ich schon gefühlt/geahnt habe. Nach einigen Minuten öffne ich meine Augen wieder und „komme zurück“.

Meditation ist etwas paradoxes, schreibt der Psychologe Oskar Holzberg in einem amüsanten Artikel. Meditation sei absichtslose Absicht. Wer durch Meditation etwas Bestimmtes erreichen wolle, habe schon verloren. Meditation mache glücklich. Garantiert. Denn jeder, der nicht meditiere, sei allein deshalb schon unglücklich, weil er glaube, er müsse eigentlich meditieren. Wunderbar ironisch!

## MEINE GEDANKEN/NOTIZEN

.....

.....

.....

.....

.....

**Wieso erschaffe ich mein Leben selbst? – Warum Enttäuschungen gut sind. - Was heisst Eins-Sein mit allem? - Sind wir alle eins?**

Nochmals: Bei mir ist es so, noch während ich mir die Frage stelle, antwortet „es“ in mir. Und ich spüre, ob die „Antwort“ stimmig ist. Meist handelt es sich um diejenige Antwort, welche ich schon gefühlt/geahnt habe.

Ich höre Sie sagen, das sei Einbildung, Eigen-Suggestion oder so. Schön, sage ich, aber wenn ich das in einer ruhigen Minute mache und ohne Erwartungen, dann bleibe ich später dabei, denn ich habe gespürt, dass die Antwort wahr ist. Wohlverstanden, sie ist wahr für mich, nicht für die Anderen. Aber so kriege ich Sicherheit, was richtig für mich ist. **Wenn ich zutiefst von etwas überzeugt bin, dann weiss ich eben tief in mir, dass es stimmt. Ich weiss es dann einfach, weil ich es weiss.** Und wie man dies nennt, ist mir eigentlich egal. Es kommt nicht auf die Verpackung an, sondern auf den Inhalt (wenigstens hier ;-).

So kann ich immer mehr von mir erfahren – ich erfahre mein Leben anders. Ich sehe es mit anderen Augen und ich merke, dass ich mein Leben gestalten kann. Ich schaffe mein Leben selbst, jeden Augenblick, bewusst oder unbewusst. **Ich weiss nicht, wie's Ihnen geht, aber ich erschaffe mein Leben lieber bewusst als unbewusst.** Ich entscheide ja so oder so. Also wenn schon, dann lieber bewusst.

Ich weiss, dass alles gut ist, wie es ist. Mehr noch, alles was ist, ist vollkommen. Tönt abgehoben, passt aber für mich! Denn auch wenn ich eine grosse Enttäuschung erlebe, ist es ein Hinweis für mich, mein Leben zu überdenken. Nochmals: **Eine Enttäuschung ist lediglich ein Hinweis meiner Seele, dass ich nicht auf dem Weg bin, den sie ursprünglich gewählt hat.** Wir können dankbar sein, dass wir es gemerkt haben, ob wir die Erfahrung nun als schmerzvoll bewerten oder nicht.

Jetzt ein Thema, mit dem ich lange Zeit meine grösste Mühe hatte: Eins-Sein-Mit-Allem. – So ein Witz. Ich sah' ja, dass ich einen Körper hatte und die anderen ihren Eigenen. Also wie sollten wir da eins sein? Und dann womöglich noch eins sein mit den Tieren und den Pflanzen und mit den Autos und Häusern und Flugzeugen und Heuschrecken und Bratpfannen und Spinnen? „Wir sind alle eins.“ Das ist ein grosser Spruch. Das konnte ich nicht nachvollziehen. Allerdings gibt es eine schöne Analogie für dieses Eins-Sein:

*„Gott ist wie das Meer. Und wir sind die Wellen im Meer. Wir sind aus exakt demselben Stoff, einfach kleiner. Wenn es stimmt, dass Gott der Schöpfer ist, dann sind wir in dieser Analogie auch Schöpfer, einfach in einer viel kleineren Skala. Gott schöpft das ganze universale Leben. Wir schöpfen unser eigenes Leben. Gott und wir selber kreieren dauernd, wir auf der Mikroebene, Gott auf der Makroebene. Es gibt keine Unterscheidung zwischen dem Meer und der Welle. Die Welle ist Teil des Meeres. Die Welle handelt gleich wie das Meer. Einige Wellen*

*sind ganz klein, andere sind enorm gross und gefährlich. Aber es gibt kein Meer ohne Wellen. Und während jede Welle unterschiedlich ist, ist keine vom Meer unterschiedlich. Und so geht es uns Menschen, wir unterscheiden uns wohl von Gott. Wir sind aber nicht getrennt von Gott. Das Meer wird nicht kleiner, wenn eine Welle am Strand bricht. Die Existenz der Welle ist die Existenz des Meeres. Meine Existenz ist die Existenz von Gott.“*

Vor einigen Monaten wollte ich mit dem Bus nach Hause fahren. Der Chauffeur stand neben seinem Gefährt, einen Apfel essend. Ich nenne ihn mal „Herr Freundlich“. Ich nahm Platz im Bus und nach einigen Minuten trat Herr Freundlich in den Wagen, schaute sich um und sprach laut und deutlich „Guten Tag miteinander“. Hm – dachte ich, der hat sich wahrscheinlich heute Morgen auch vorgenommen, gute Gefühle zu haben. Wir fuhren los und nach einigen Minuten erreichten wir die erste Haltestelle. Es stieg eine ältere Dame aus. Herr Freundlich rief ihr nach: Auf Wiedersehen und einen schönen Tag! Die Mienen einiger Passagiere hellten sich auf. Einigen anderen war es peinlich. (Erstaunlich, dass Freundlichkeit peinlich sein soll!) An der nächsten Haltestelle dasselbe. Die aussteigenden Passagiere wurden mit einem freundlichen Gruss verabschiedet. Ich sass vorne und bekam seine Freundlichkeit hautnah mit. Ich sagte ihm, dass er der freundlichste Buschauffeur sei, den ich je erlebt hatte. Und dass ich ihn bewunderte. Er antwortete mir: „Sehen Sie, ich habe den schönsten Job der Welt. Ich treffe den ganzen



Tag Menschen, welchen ich einen kleine Freude machen kann.“

Ich musste ihn einfach in mein Herz schliessen und bedankte mich bei ihm, als ich ausstieg. – Wow! So müssten wir unser Leben leben, dachte ich. Jeden Tag freundlich sein mit uns und den Anderen. Kaum gedacht, fühlte ich ein wundersames Gefühl. Noch nie hatte ich ein solches erlebt. Es war wie eine kolossale innere Stille. Darin lag ein Frieden, eine Freude und eine Liebe zu mir und zu Allem. Es dauerte nur einen Moment. Aber in dieser kurzen Zeit erlebte ich, dass ich eins bin mit der ganzen Welt. Ich fühlte und wusste, dass ich eins bin mit allen Menschen, mit allen Seelen. Dass wir alle zusammengehören. Dass wir von dem einem Ort kommen und an den einen Ort hingehen. Ich fühlte mich eins mit allen Dingen, die mich umgaben. Und weil ich eins war mit allen Anderen, wollte ich auch Sorge tragen zu ihnen. Und ich realisierte, dass ich dann gleichzeitig auch Sorge zu mir trug. Es war ganz einfach!

Also SO musste sich das Eins-Sein-Mit-Allem anfühlen. Ich hatte immer gedacht, dass dies totaler Blödsinn sei. Jetzt erfuhr ich selber: **Das Eins-Sein mit dem Universum ist Realität!** Ich habe es erlebt. Eigentlich wäre es schön, wenn ich dieses Gefühl immer wieder haben könnte. Wie ich das hervorrufen kann, weiss ich leider nicht, freue mich aber schon auf ein nächstes Mal.

**Ich bin überzeugt, dass wir Menschen solidarischer und freundlicher mit unserer Umwelt**

**umgehen sollten, denn wir sind ein Teil dieser Um-Welt.** *(Achtung esoterisch!)*

Andere reden davon, dass alle Lebewesen und alle Dinge auf Erden eine Aura haben. Und dass diese Auren unglaublich gross seien. Sie nähmen mit der Entfernung nur in ihrer Energie ab. Und so berührten wir uns allesamt mit unseren Auren. Und deshalb seien wir alle eins. – Ich finde diesen Gedanken auch noch schön.

#### MEINE GEDANKEN/NOTIZEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Über Vertrauen und Selbstvertrauen. – Nur wenn ich mich selbst liebe, kann ich auch andere lieben. – Was hat das mit Partnerschaft zu tun? – Kann ich Liebe festhalten?**

Ich habe gemerkt, dass Vertrauen nur in mir selbst entstehen kann. Vertrauen kann ich mir nicht geben lassen oder es erwerben oder erlangen. Ich kann es auch nicht wollen oder erzwingen. Nur durch vertrauenswürdiges Verhalten kann mir ein Mensch den Boden liefern, auf dem mein Vertrauen wachsen kann. Und mein Vertrauen ist ein zartes Pflänzchen. Es braucht genau soviel Zeit zu wachsen, wie es braucht. Und je unberechenbarer mein Gegenüber, desto länger braucht mein Vertrauen, um zu wachsen. Und manchmal kommt es und verschwindet wieder.

Vertrauen hat auch mit meinem Selbst-Vertrauen zu tun. Ich kann aber durchaus anderen vertrauen ohne Selbstvertrauen. Dies ist möglich, wenn ich für mich keine Verantwortung übernehmen will. Dann aber gebe ich mich in die Hand des Anderen. Der andere kann mich manipulieren, ausnutzen, benutzen. Und es gefällt mir vielleicht, weil ich dann jemanden habe, dem ich Schuld geben kann. Dann habe ich Ausreden, wieso etwas in meinem Leben nicht klappt. Dann übernehme ich keine Verantwortung über mein Leben, ich traue mir selber nicht. Derartiges Vertrauen ohne Selbst-Vertrauen ist ein falsches Vertrauen!

Wenn ich vertrauen kann, dann kann ich auch lieben. Wenn wir uns selber vertrauen und uns selber von Herzen lieben, sind wir fähig, andere zu lieben. Nur wenn wir Liebe haben, können wir auch Liebe geben. Dann sind wir nicht abhängig davon, dass wir Liebe in einer bestimmten Form, zu einer bestimmten Zeit oder von einer bestimmten Person erhalten. Dann sind wir freier in unserem Leben. Und wir befreien auch unser Umfeld vom Zwang, uns in einer bestimmten Art Liebe zu schenken. Dann können wir Liebe so empfangen, wie sie ausgesandt wurde.

Wenn wir dies bemerken, dann werden wir automatisch unabhängiger. Wir können unsere Liebe verschenken, ohne dass wir Bedingungen daran knüpfen. **Wahre Liebe ist bedingungslos, sonst ist es keine Liebe.** Wahre Liebe tut auch nicht weh! Wahre Liebe kostet nichts und sie schränkt nicht ein.

Wenn ich Liebe festhalten will, dann halte ich in Wirklichkeit eine Person fest. Diese wird sich irgendwann eingeschränkt fühlen. Und wer eingeschränkt ist, will sich früher oder später befreien. Der Leidensdruck wächst und damit wird das Sichtfeld kleiner, wie durch Scheuklappen. Und mit Scheuklappen sehe ich nicht mehr alle Optionen, die sich mir anbieten. Ich erkenne auch nicht mehr, dass mein Gegenüber ebenfalls leidet, es aber vielleicht (noch) nicht erkannt hat. Ich erkenne nicht die Chance zum gegenseitigen Wachsen und Ent-Wickeln. Wenn ich eingeengt bin, dann sehe ich nur noch, was sich mir als Nächstes

anbietet. Und oft ist dies nicht die beste Option für meinen weiteren Lebensweg, sondern lediglich diejenige Option, welche mir bekannt vorkommt. Das kann auch eine schlechte Option sein. Das kann mit meiner Vergangenheit zu tun haben, mit meinem Ego, mit meinen Wünschen. Aber ich kenne diese Option, auch wenn sie schlecht ist. Und wir wählen ja wie gesagt oft das bekannte Schlechte statt das unbekannt Gute. Und schwups – projiziere ich meine Wünsche und Hoffnung in eine Option – sprich Person – welche mir bekannt vorkommt, auch wenn sie mir nicht gut tut. Und schwups – bin in in der nächsten schwierigen Beziehung.

***„Nur wenn wir Liebe haben,  
können wir auch Liebe geben.“***

Anders ist es, wenn ich Freiheit habe in der Liebe. Wenn mein Partner mich so akzeptiert, wie ich bin. Er lässt mich, weil er mich wirklich liebt. Er will das Beste für mich. Klar will er so viel Zeit mit mir verbringen wie möglich. Aber nur wenn es auch für mich stimmt. Wenn er mich so liebt, wie ich bin, dann fühle ich mich frei. Dann habe ich auch die Freiheit der Wahl. Dann sehe ich alle Optionen, welche mir offenstehen. Dann sehe ich vielleicht auch, wieviel mir mein Partner wirklich bedeutet. Dann kann ich selber bemerken, wie er mir fehlt, wenn er nicht dauernd neben mir sitzt.

So finde ich wieder den Weg zur Liebe. Dann kann ich die Liebe auch erwidern – ebenso freiwillig und ohne Auflagen.

**Ich halte nicht die Liebe, sondern ich halte lediglich die Person. Ich kämpfe nicht um die Liebe, sondern um die Person. Es geht ums Besitzen, also um das Ego – und nicht um die Liebe.**

Ich glaube, unsere Welt würde ein klein wenig an-besser aussehen, wenn wir uns alle ein wenig mehr „echt“ lieben würden.

#### MEINE GEDANKEN/NOTIZEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Was ist der Sinn meines Lebens? - Habe ich eine Seele? - Was ist das Ego? - Welches ist wichtiger? - Was hat das mit Liebe und Angst zu tun?**

Ich glaube, meine Seele hat mich ausgewählt für dieses Leben. Denn nur mit genau mir kann meine Seele diese bestimmte Erfahrung machen, welche sie sich vorgenommen hat. Im Himmel gibt es keinen Körper. Also kann meine Seele im Himmel auch keine Erfahrungen machen. Erfahrungen müssen gemacht werden, nicht gedacht. Für Erfahrungen muss meine Seele in meinen Körper.

Einiges in meinem Leben ist aber nicht so gelaufen, wie es meine Seele wohl gewollt hat. Das führt zur Frage, was meine Seele überhaupt will? Wie kann ich das herausfinden? Ich möchte meiner Seele wenn immer möglich folgen, denn so verfolge ich meinen Lebensplan. Ich will nicht meinem Ego folgen, denn das will mir Angst machen, will mich daran hindern, den „breiten“ Pfad des Bekannten zu verlassen. **Aber nur der eigene „schmale“ Pfad ist mein Pfad. Ich allein kann ihn finden! Das heisst, nur ich alleine kann herausfinden, was der Sinn meines Lebens ist.** Es ist definitiv nicht derjenige meines Nachbarn oder meiner Partnerin oder meines Freundes.

Ich glaube mittlerweile, der Sinn meines Lebens besteht darin, diejenigen Erfahrungen zu machen, welche mich in meiner inneren Entwicklung weiterbringen und so mit meinem Seelenplan im Ein-

klang bringen. Oder etwas anders ausgedrückt: Der Sinn meines Lebens besteht darin, diejenigen Erfahrungen zu machen, welche meine Seele vor meiner jetzigen Inkarnation gewählt hat. (*Achtung esoterisch!*)

Und ich glaube, mein Ego ist derjenige Teil in mir, der immer die Kontrolle haben will. Mein Ego ist mein Kontrollfreak. Mein Ego sagt nein, wenn meine Seele Ja sagt. Mein Ego will mich klein halten, wenn meine Seele Ja sagt zu meiner wirklichen Grösse. **Mein Ego ist ego-istisch!** Ich höre Sie sagen, „Auch wenn ich akzeptieren könnte, dass ich neben meiner Seele auch noch mein Ego habe! Wieso ist dieses Ego „gegen mich“? Wieso hilft mir mein Ego nicht, meinen Lebenssinn zu finden?“

Manche sagen, dass wir Menschen unlimitiert seien. Das heisst, wir alle seien zu Sachen fähig, welche wir uns nicht einmal im Traume vorstellen könnten. Wir ALLE hätten diese Fähigkeiten, aber nur die Wenigsten würden zu ihrer wahren Grösse stehen. Und jene, welche zu ihrer wahren Grösse stünden, seien im Stande, die Welt zu verändern. Wir alle kennen derartige Menschen: Mutter Teresa, Nelson Mandela, Charlie Chaplin, Dalai Lama, Arnold Schwarzenegger (*Achtung Scherz!*). Manche dieser Menschen sind zu Meistern geworden: Jesus Christus, Gautama Buddha, Lao-Tse und andere. Wir übrigen Menschen sollen vergessen haben, dass wir unlimitiert sind, dass wir „göttlich“ sind. – Hm.



***„Der Sinn meines Lebens besteht darin, Erfahrungen zu machen, welche mich in meiner inneren Entwicklung weiterbringen und so mit meinem Seelenplan in Einklang bringen.“***

Unser Ego will uns kontrollieren, damit es seine eigene Sicherheit behält. Ich glaube, der Grund liegt in unserer grundsätzlichen Angst vor dem Neuen, Unbekanntem, welches wiederum vom Ego herrührt. Wir können aber auch hier einen bewussten Entscheid treffen: Will ich auf mein Ego hören oder will ich auf meine Seele hören? Die Stimme der Seele höre ich aber nur, wenn ich in mich hineinhöre! Die Stimme meines Egos aber brüllt laut. **Und je weniger ich mich dagegen wehre, desto lauter brüllt es.** So laut, dass ich meine leise innere Stimme kaum mehr höre. Und irgendwann habe ich mich an das Brüllen gewöhnt und höre nichts anderes mehr.

Mein Ego wird ruhig, wenn ich es austrickse. Wenn mein Ego sagt: „Kann nicht sein“, dann sage ich: „Und ich versuch’s trotzdem!“ Wenn ich mich öffne für Neues, dann kommt mein Ego nicht mehr mit – weil es Angst hat und kontrollieren muss.

Es ist tatsächlich so: Wir können uns immer für die Seele oder das Ego entscheiden. Anders ausgedrückt, wir können uns immer für das Herz oder den Verstand entscheiden. Noch anders ausgedrückt, wir können uns immer für die Liebe oder

die Angst entscheiden. Diese Entscheidung, welche wir dauernd bewusst oder unbewusst treffen, ist wichtig. Wenn wir erkennen, dass wir uns bewusst oder unbewusst für die Liebe oder die Angst entscheiden, dann vermeiden wir Fehlentscheide zwar nicht, aber sie werden weniger!

## MEINE GEDANKEN/NOTIZEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Liebe oder Angst, wonach richte ich mich? –  
Wie beeinflusst diese Entscheidung mein Leben? –  
Wieso soll ich dankbar sein für alles,  
was ich erlebe?**

Wir treffen jeden Augenblick Entscheide - bewusst oder unbewusst. Jeden Augenblick setzen wir uns in Bewegung oder bleiben sitzen – wörtlich und im übertragenen Sinn. Jeden Augenblick erfahren wir unsere Persönlichkeit, wie sie unserer Meinung nach sein soll. Der „Trick“ besteht nun darin, dass wir diese Entscheidungen nicht mehr unbewusst treffen, sondern bewusst. Das ist gar nicht so schwierig. **Es reicht für den Anfang, wenn wir realisieren, dass wir Entscheide bewusst oder unbewusst treffen können.** Nochmals: Es reicht für den Anfang, wenn wir realisieren, dass wir alle Entscheide bewusst oder unbewusst treffen können. Wenn wir dies erkennen, dann sind wir im Moment. Dann sind wir im Jetzt. Und nur das Jetzt ist real und wahr. Die Vergangenheit ist schon Geschichte, die Zukunft findet erst statt. Der Moment ist wirklich.

Ich kann mich jeden Augenblick entscheiden, ob ich dankbar bin und voller Freude, auf dieser Erde zu sein. Dann entscheide ich mich für die Liebe. Und wenn ich mich jeden Augenblick daran erinnere, dass meine Seele eine bestimmte Erfahrung machen will, dann kann ich auch vertrauen, dass mein Leben mich dorthin führt, wo ich hin soll. Ich spüre mich. Ich spüre in mir, was für mich per-

sönlich liebevoll und lichtvoll ist. Es ist ein leichter, ein guter Gedanke. Und dann muss ich auch keine Angst haben, dass ich etwas „Falsches“ mache im Leben. Meine Seele wird es mir schon mitteilen, wenn ich von meinem ursprünglichen Pfad abgewichen bin.

Ich kann mich aber auch jeden Augenblick für die Angst entscheiden. Und auch das ist gut, sofern ich bewusst wähle. Denn jeder bewusste Entscheid ist ein guter Entscheid. Denn wenn ich bewusst die Angst wähle, dann will ich eine bestimmte Erfahrung in der Angst machen. Ich will bewusst meine Unsicherheit, meinen Schmerz, meine Leere oder meine Erinnerungen ausleben. Daraus kann ich wieder neue Erkenntnisse ziehen.

Schlussendlich machen wir uns alle Vorstellungen davon, wie unser Leben verlaufen soll. Die einen streben nach viel Geld, die anderen wollen ferne Länder bereisen, wieder andere wollen möglichst wenig arbeiten. Unser Leben ist reich an Möglichkeiten. Da ich persönlich keinen Lebensplan erstellt hatte, sieht mein bisheriges Leben auch dementsprechend aus. Keine gerade Linie, sondern ein Zick-Zack, ein wildes Ausschlagen nach links und rechts, nach oben und unten. Ich wollte es so. Bewusst ist mir dies aber erst geworden, als ich nach den verschiedenen „Bratpfannen“ ein Fazit zu ziehen versuchte. Es war schwierig, einen roten Faden in meinem beruflichen Leben zu finden. Ich war mal Kaufmann, mal Taxifahrer, dann Badmeister oder Student, mal Vorgesetzter, mal Angestellter, mal Freelancer, mal Teilzeiter, mal

Voll-zeiter. Mal in der Stadt, mal auf dem Land, mal im Inland, mal im Ausland. Wo bitte schön ist hier der rote Faden? - Schlussendlich habe ich ihn dann ge-funden. Ich hatte immer direkt mit Menschen zu tun.

Aber was ich eigentlich sagen will: **Ob wir einen Lebensplan haben oder nicht, ob wir wissen, was wir wollen oder ob wir uns treiben lassen im Strom des Lebens – es ist überhaupt nicht wichtig.**

Unsere Seele wird uns unweigerlich dorthin lenken, wo sie ihre gewählte Erfahrung machen will. (*Achtung esoterisch!*) Jedes Mal, wenn ich im Leben zutiefst enttäuscht worden bin, hat meine Seele mir damit gezeigt, dass ich innehalten soll, dass dieser Weg nicht der Richtige ist, obwohl ich doch so leidenschaftlich daran glaubte.

Enttäuschungen sind nicht negativ. Sie sind die Hinweise meiner Seele, dass ich auf meinem Lebensweg Halt machen und mich erinnern soll, wohin meine Seele will. Übersetzt heisst das für mich, jeder Stolperstein im Leben wird zum Sprungbrett, wenn ich die Gnade habe und mich selbst reflektiere. Ich suche, worin das Gute im gerade erlebten „Schlechten“ liegt. Jede Handlung und jede Tat hat zwei Seiten. Die eine Seite hilft mir, mich weiterzuentwickeln und dies ist meistens diejenige Seite, welche ich als „schlecht“ beurteile. Die andere Seite lässt mich stolz oder freudig oder zufrieden sein. Und dann ändere ich bestimmt nichts. Folglich kann ich auch keine Lernschritte

machen. **Ergo sollte ich mich in meinem ganzen Leben darüber freuen, wenn etwas schief gelaufen ist.** Denn es ist eben NICHT schief gelaufen, sondern es hat mich zum Umdenken gebracht. Es lässt mich das Leben vollständiger erleben, denn ich habe beide Seiten der Medaille kennen gelernt. Ich selbst bin ein kleines bisschen voll-ständiger und ver-ständiger geworden. Ich habe eine kleines bisschen mehr Ahnung davon, was meine Seele will.

Wenn ich diesen Gedanken noch etwas weiter spinne, tönt es vielleicht noch schräger: Je grösser die Probleme in meinem Leben sich präsentieren, desto grosser wird die Erkenntnis sein! Je schwieriger ich es im Leben habe, desto eher wachse ich in meine Grösse hinein. - Und gleich noch ein Geheimnis: **Je dankbarer ich für das Erlebte bin, desto eher wächst meine Erkenntnis darüber, was mir widerfahren ist.**

Jetzt höre ich Ihr Ego schon wieder rufen: „Das ist doch alles Mumpitz! Das ist alles graue Theorie! Irgendwann kann ich nicht mehr von meinen schönen Gedanken leben. Irgendwann muss ich wieder an Geld kommen um meinen Lebensunterhalt zu bestreiten!“

Und da kann ich Ihnen nur beipflichten. Jawoll. Sie haben recht. Dazu brauchen wir eben unseren Verstand, unser Ego. Wir bewerben uns für Jobs, wir leisten unser Bestes bei der Arbeit. Hier dürfen wir unserem Ego Platz einräumen. Jetzt hat es seine Zeit. Und wir dürfen merken, dass auch un-

ser Ego zum Erdendasein gehört. Es darf mich einfach nicht mehr dominieren!

***„Jeder Stolperstein in meinem Leben  
wird zum Sprungbrett, wenn ich  
die Gnade habe und mich selbst reflektiere.“***

## MEINE GEDANKEN/NOTIZEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **Ist Gott für alle da oder nur für bestimmte Personen? – Jeder hat seine eigene Realität. – Was hat das mit Dualität zu tun?**

Wieso glauben manche von uns, dass wir gewisse Bedingungen erfüllen müssen, um „gut“ zu sein? – Könnte es sein, dass wir vergessen haben, dass wir ein Teil der göttlichen Welt sind, dass wir von Gott nicht getrennt sind, sondern EIN TEIL von Gott sind? **Und könnte es sein, dass wir dadurch auch vergessen haben, dass wir von Grund auf gut sind – und nicht von Grund auf schlecht?**

Ich bin überzeugt, dass viele Glaubenssätze von den grossen Religionen festgelegt wurden. Oder konkreter: Die menschlichen Vertreter der grossen monotheistischen Religionen haben uns vorgeschrieben, welche Art von Leben wir führen müssen, damit wir in den Himmel kommen. Wenn wir so und so handeln, dann geht es mir gut und ich komme in den Himmel.

Ja Himmel noch mal! (*Achtung Wut!*) Ich weigere mich zu glauben, dass ich mich selber klein fühlen muss, damit ich - wie von den Kirchen versprochen - in den Himmel komme. **Was ist das für ein Gott, der mir Bedingungen auferlegt, damit ich von ihm geliebt werde?** Was ist das für ein Gott, der scheinbar allmächtig ist und mich geschaffen hat, mir aber gleichzeitig eine derart eingeschränkte Lebensweise vorschreibt?



Liebt Gott mich denn nur, wenn ich bestimmte Auflagen erfülle? - NEIN! Ich behaupte, Gott liebt uns alle genau so wie wir sind. Wir sind ein Teil von Gott und Gott ist ein Teil von uns. – **Es waren Menschen, welche uns in den letzten Jahrhunderten predigten, dass wir das und das tun oder das und das lassen müssten, um selig zu werden.** Es waren Menschen, welche uns Angst machten und Vorschriften aufstellten. Es ging diesen Menschen um ganz profane Dinge wie Macht, Herrschaft, Reichtum und Einfluss – aber alles unter dem Deckmantel der Frömmigkeit. Der Weg zur Hölle ist gepflastert mit Gutem Willen, Frömmigkeit und Besserwisserei. Kein Wunder, entleeren sich unsere Landeskirchen immer mehr. Entlarven wir die Vorschriften als unmenschlich. Die Vertreter der etablierten Kirchen haben uns den „richtigen“ Lebensweg seit Jahrhunderten vorgekauft. Diese sogenannte richtige Lebensweise hat uns Menschen aber keine Erlösung gebracht. Sondern ganz im Gegenteil, sie hat uns Neid, Missgunst, Krieg und Elend gebracht. „Wenn Du das und das machst, dann liebt Gott dich. Wenn Du so oder so bist, dann liebt Gott Dich.“ Dieses Denken ist menschlich. Und darum ist es nicht göttlich.

Wenn Gott der Schöpfer des ganzen Universums ist, dann ist er kein kleinkariertes Gott, der Bedingungen aufstellt. Wahre Liebe stellt keine Bedingungen. Mein Gott ist allmächtig und liebt mich so, wie ich bin. Auch wenn ich in den Augen der versammelten Anderen „schlecht“ bin.

Das ist natürlich kein Freipass für schlechte Taten. Ganz im Gegenteil. Denn wenn ich mich selber liebe wie den Nächsten, dann liebe ich den Nächsten auch wie mich selbst. Und dann ist es selbstverständlich, dass ich meinem Nächsten nichts Böses antue.

**„Wenn Gott der Schöpfer des ganzen Universums ist, dann ist er kein kleinkariierter Gott, der Bedingungen aufstellt.“**

Ich liebe die folgende Parabel über das scheinbar Wirkliche: *»Es war einmal ein Fels mit unzähligen Atomen, Protonen, Neutronen und subatomaren Materieteilchen. Diese sausten nach einem bestimmten Muster ständig umher, jedes Teilchen bewegte sich von hier nach dort, in rasender Geschwindigkeit. Von Aussen schien der Fels jedoch völlig unbewegt. »Was bewegt sich da in meinem Innern?« fragte der Fels. »Das bist Du«, sagte eine ferne Stimme. »Ich? Aber das ist ganz unmöglich. Ich bewege mich überhaupt nicht. Jeder kann das sehen«, erwiderte der Fels. »Ja, aus der Ferne gesehen«, sagte die Stimme. »Von dort aus sieht es tatsächlich so aus, als wärst Du fest, still und unbeweglich. Aber wenn ich ganz nahe komme, sehe ich, dass sich alles in Dir bewegt. Es bewegt sich mit unglaublicher Geschwindigkeit in einem bestimmten Muster durch Zeit und Raum, wodurch es Dich als das Ding na-*

*mens »Fels« erschafft. Und das macht Dich gleichsam zu einem Zauberkunststück! Du bewegst dich und bewegst dich zugleich nicht.«*

Es stimmt! Wer auf den Fels blickt, sieht ihn direkt vor sich als Ganzes, gross und statisch. Doch selbst in diesem Augenblick findet in ihm eine Menge statt - seine Teilchen bewegen sich mit unglaublicher Geschwindigkeit in bestimmten Bahnen. Und diese Teilchen machen den Fels erst zu dem, was er ist. Wer den Fels betrachtet, sieht diesen Vorgang nicht. Und gleichzeitig ist die überwältigende Mehrheit des Fels leerer Raum, von subatomaren Teilchen umschwirrt. Einfach deshalb, weil Atome zu über 95% aus leerem Raum bestehen! Wie kann leerer Raum zugleich als harter und fester Fels erscheinen? Und wenn eine Stimme von außerhalb des Felsens sagen würde: »Es geschieht alles zugleich – Leere und Festigkeit, Schnelligkeit und Statik. Alles ist Nichts und Nichts ist Alles« - würden wir es glauben? - Aus der Ferne gesehen läßt sich erkennen, was sich aus der Nähe nicht erkennen läßt: daß alles Eins ist und daß die ganze irre Bewegung im Fels gar nichts bewegt.

Diese wundervolle Parabel zeigt mir, dass unsere Wirklichkeit variabel ist. Je nachdem, welchen Standpunkt wir einnehmen, sehen wir Starre oder Geschwindigkeit, sehen wir Leere oder Fels. Wir nehmen etwas wirklich wahr, sehen, hören, spüren und fühlen es. Und trotzdem ist es nicht nur so, sondern auch anders. Das leuchtet mir ein. Deshalb bin ich überzeugt, dass wir diese Betrach-

tungsweise getrost auf unser ganzes Leben übertragen können. **Es ist nicht nur so, wie wir meinen. Es ist auch das Gegenteil.** Und nur wenn wir das Gegenteil von Etwas realisieren, realisieren wir auch das Etwas. – Moment! Wie war das? – Nur wenn ich Leere erfahre, kann ich Fülle erfahren, denn ich muss ja einen Vergleich haben. Wenn alle gleich gross sind, kann ich nicht sagen, ich bin grösser als Du. Erst wenn Du kleiner bist, kann ich sagen, ich bin grösser. Erst wenn Du dünner bist, kann ich sagen ich bin dicker. Wir brauchen also das Gegenteil von Etwas, um das Etwas zu erfahren. Können wir Liebe definieren, wenn wir nicht auch Hass erlebt haben? Wie können wir Geborgenheit erfahren, wenn wir nie verloren waren ?

Darum ist in unserer Welt die Dualität notwendig. Andere sagen dem die Polarität des Lebens. (*Achtung esoterisch!*)

***“Es ist nicht nur so, wie wir meinen.  
Es ist auch das Gegenteil.”***

Die Realität, die wir sehen, ist lediglich meine Realität. Für jemand anders ist die Realität das Gegenteil meiner Realität – und trotzdem ist sie richtig. Das heisst, wir alle haben recht mit unseren Aussagen, Handlungen und Gedanken.

Dieser Gedanke erleichtert. Wenn das stimmt, dann kann ich ja locker die anderen Meinungen gelten lassen – neben meiner eigenen. Und wir alle haben recht – gleichzeitig - in unserer eigenen Realität!

## MEINE GEDANKEN/NOTIZEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Was heisst „Fülle im Leben“? – Wie kriege ich sie? - Was ist Mangelbewusstsein? - Was heisst Erkenntnis? - Eine Art Zusammenfassung.**

Wenn ich mich in der Natur bewege, dann bewege ich mich buchstäblich in der Fülle. Gott hat unsere Welt in Fülle erschaffen! Haben Sie schon mal gesehen, dass ein gesunder Baum mit Blättern geizt? Oder dass eine gesunde Blume mit ihren Farben geizt? Oder dass ein gesunder Vogel mit Zwitschern geizt? Oder dass ein Schmetterling mit Anmut geizt? **Die Natur zeigt uns die Fülle.**

Leider sehen wir oftmals diese Fülle nicht (mehr). Als vollkommene Babies sind wir auf diese Erde gekommen. Wir waren selbstsicher, wir waren positiv, wir waren vollkommen. Nach und nach haben wir vergessen, dass wir vollkommen waren. Immer mehr hat unser Ego geflüstert, dass der Andere besser sei. Oder dass wir besser seien als die Anderen. Oder unsere Eltern und Bezugspersonen haben uns zu verstehen gegeben, dass wir anders sind als andere – vielleicht auch weniger gut. Oder dass ein Leben mit Behinderung ein furchtbares Leben sein MUSS. Dass eine Krankheit schnell und mit allen Mitteln zu verschwinden habe. Dass wir nicht gut aussehen, oder weniger gut als Diese oder Jener. Dass wir nicht gut zeichnen können. Oder nicht gut tanzen, oder nicht gut schreiben, oder nicht gut lieben! Und irgendwann haben wir es geglaubt. Und oft genug tragen wir diese fremden Verhaltensmuster und Glaubenss-

ätze in uns herum, obwohl sie von aussen an uns herangetragen wurden. **So leben wir nicht in einem Fülle-Bewusstsein, sondern in einem Mangel-Bewusstsein!** Wir sind diejenigen in unserem Leben, welche uns an den bestimmten Erfahrungen hindern, welche uns weiterbringen.

Dabei können wir beinahe unbegrenzt eine Fülle von Erfahrungen machen. Jeden Tag. Je mehr Erfahrungen wir im Leben machen, desto mehr Erkenntnisse können uns offenbart werden – sofern wir mit uns gnädig sind und uns reflektieren! **Alle Erfahrungen in unserem Leben haben nur einen Zweck: Uns auf dem Weg weiterzubringen, den unsere Seele zu Beginn unseres jetzigen Erdenlebens gewählt hat.**

Dazu aber müssen wir die Erfahrungen - alle Erfahrungen - als Grund für eine Erkenntnis sehen. Dieser Punkt ist nicht einfach, daran scheitere ich oft. Wie soll ich aus einer schlechten Erfahrung eine gute Erfahrung machen?

Der Punkt ist dieser: Jede Erfahrung ist einfach eine Erfahrung. Alle Erfahrungen sind gleichwertig, sind gleich-gültig. **Wir beurteilen jedoch unsere Erfahrungen. Wir nennen sie „gut“ oder „schlecht“.** Wenn ich ehrlich bin, bringen mich nur meine sogenannten schlechten Erfahrungen weiter. Denn wenn ich durchgeschüttelt werde, habe ich Grund zum Nachdenken. Wenn es mir gut geht, dann habe ich keine Ursache, etwas zu ändern. Also sind meine schlechten Erfahrungen im Nachhinein die guten Erfahrungen, und die guten

Erfahrungen sind sowieso gute Erfahrungen. Das heisst anders ausgedrückt: Alle Erfahrungen sind gute Erfahrungen. - Nochmals: **Alle Erfahrungen sind letztendlich gute Erfahrungen! Leider sehe ich das oft erst im Nachhinein.**

*„Alle Erfahrungen sind gleich-wertig, sind gleich-gültig. Aber wir bewerten sie.“*

Da ich das nun weiss, versuche ich mir während der „schlechten“ Erfahrung in Erinnerung zu rufen, dass sie später zu einer guten Erfahrung wird. Anders ausgedrückt, ich wechsele einfach meinen Standpunkt. (*Achtung Wiederholung!*) Ich schaue die schlechte Erfahrung einfach als Erfahrung an, welche mich zu einer Erkenntnis bringt. Ich danke der schlechten Erfahrung, dass ich sie gemacht habe und lasse sie los. Ich gehe in mich und versuche zu ergründen, wieso mich das weiterbringen kann. Wieso hat meine Seele entschieden, dass hier der bisherige Weg zu Ende ist? Ich dachte doch, dass mein bisheriger Weg der Richtige sei! Welcher Teil meines Ichs hat das gemeint? War es meine Seele oder mein Ego? Was hat mir der alte Weg genützt? Welcher Teil von mir hat diesen Weg gebraucht um eine Erkenntnis daraus zu gewinnen?

Diese innere Fragerei ist mühsam. Aber nur wenn ich nicht vor mir selber fliehe, komme ich zu mir, finde ich mich. Wo immer ich hingehge, ich nehme



mich selber mit. Das heisst, ich nehme alle meine Probleme und Sorgen und Ängste auch mit. Sie werden sich wieder melden – später - dafür umso dringlicher. **Also stelle ich mich den inneren Fragen lieber jetzt! Wann, wenn nicht jetzt?**

Eine Erkenntnis muss aber nicht zwingend aus einer Erfahrung entstehen. Es kann auch sein, dass ich eine Eingebung habe, einen plötzlichen Gedanken, der in seiner Klarheit gross und gewaltig ist. Es kann auch sein, dass ich durch reines Überlegen zu einer Erkenntnis gelange, oder durch Meditation, oder durch Nichtsmachen.

Bei mir war es so, dass ich durch eine Mischung aus Erfahrungen, inneren Fragen und Gesprächen zu neuen Erkenntnissen gekommen bin. Gespräche mit einer Person, welche eine Saite in uns zum Schwingen bringt, die wir noch nicht kannten, aber ahnten. Das kann ein Freund oder eine Freundin sein, ein Bekannter oder eine Bekannte. Schlussendlich ist es auch keine schlechte Idee, einen Gesprächspartner zu mieten, möglichst einen professionellen, ich meine einen Psychologen oder eine Psychologin zu konsultieren.

Wie auch immer ich zu einer Erkenntnis komme. Sie nützt mir nur, wenn ich diese Erfahrung als Chance erkenne, einen Schritt weiter im Leben zu machen. Ich muss den Willen haben, meinen bisherigen Lebensweg zu ändern. Wenn ich eine Erkenntnis gewinne, spüre ich genau, was ich ändern sollte.

Ich lasse das Alte los, und schaffe so Platz für Neues. Ich will mein bisheriges Leben ändern, ich lasse es los. Ich lasse los: alte Gedanken, alte Affirmationen, alte Gewohnheiten (*Achtung schwierig!*) und Äusserlichkeiten wie Kleider, Bücher etc.

***„Nur wenn ich nicht vor mir selber fliehe,  
finde ich zu mir.“***

Ich wähle bewusst den neuen Weg, MEINEN Weg. Ich wähle meinen Lebensweg aufgrund meiner Erkenntnis und aufgrund meines Willens zur Veränderung.

Erfahrung – Gespräche – Gedanken



Erkenntnis



Wille zur Veränderung



Neuer Lebensweg

So mache ich mich auf den Weg zur Fülle. Jetzt höre ich Ihr Ego sagen: „Das stimmt bei mir nicht! Auch wenn ich mir vorstelle, dass ich vollkommen in der Fülle lebe – die Fülle zeigt sich bei mir nicht!“ - Das kenne ich auch! Und dann frage ich mich: Bin ich es wert, dass ich die Fülle habe? Glaube ich daran, dass ich die unendliche Fülle „verdiane“? Muss ich nicht dieses oder jenes erfüllen, damit ich es wert bin?

Wenn wir unseren Selbst-Wert so definiert haben, dass wir die Fülle nicht verdienen, dann hindern wir uns erfolgreich daran, in Fülle zu leben. Ich glaube fest daran, dass wir die Fülle erst erleben können, wenn wir uns auch erlauben, sie zu erhalten. Und noch was: Die Fülle ist nicht nur da, um sie zu erhalten. Wir sind auch hier, um Fülle zu geben. **Erst wenn wir der Welt unsere Fülle schenken, erhalten wir sie wieder zurück!**

Und noch was: die Fülle beginnt im Innern. **Erst wenn wir im Innern Fülle erleben, kann sich die Fülle auch im Aussen zeigen.** Wenn wir erkennen, wer wir wirklich sind, was wir wirklich wollen in diesem Erdenleben, dann haben wir den ersten Schritt zur Fülle hin getan. Dann nehmen wir wahr, was unsere Seele sich vorgenommen hat in dieser Inkarnation. Dann manifestiert sich in unserem Leben das Gesetz der Fülle. (*Achtung esoterisch!*)

Wenn wir in Fülle leben, dann geben wir auch Fülle, dann sind wir verschwenderisch. Wir „verschwenden“ unsere Liebe an die Mitwelt und las-

sen alle teilhaben. Wir geben einfach an alle und alles. Ist das nicht ein herrlicher Gedanke? Es kann von mir nehmen wer will! Aber nur soviel, dass ich selber noch genug habe!

***„Erst wenn wir im Innern Fülle erleben,  
kann sich die Fülle auch im Aussen zeigen.“***

## **Literatur und Links:**

Jorge Bucay

“Drei Fragen. Wer bin ich? Wohin gehe ich? Und mit wem?”

Jana Haas

“Engel und die neue Zeit.”

Andreas Bernhard Müller

“Liebe Dich selbst wie Deinen Nächsten.”

Kurt Tepperwein

“Die geistigen Gesetze.”

Eckhart Tolle

“Jetzt! Die Kraft der Gegenwart.”

Neale Donald Walsch

“Gespräche mit Gott” (Trilogie)

Ulrike Brülisauer

[www. engelmedium.ch](http://www.engelmedium.ch)

Manuel Garcia

[www.seelenlicht.ch](http://www.seelenlicht.ch)

[www.andreasbmueller.com](http://www.andreasbmueller.com)



## **Stimmen zur ersten Auflage:**

*“Das Buch hat genau die richtige Länge und Sprache für ein Werk, welches Skeptiker überzeugen soll. Es liest sich sehr flüssig und hinterlässt einen stimmigen Eindruck.”* C.R., Deutschland

*“So echt, so leicht und voller Freude, so dass ich diese beim Lesen spüren kann.”* M.J, Deutschland

*“Es hat mein Herz erwärmt, wie Sie das niedergeschrieben haben, was ich denke und fühle. Und zwar in so wenigen Sätzen und nur das Wesentliche.”*  
Christine, Deutschland

*“Habe Ihr Buch genau im richtigen Moment erhalten. Es ist genau das, was den Skeptikern die Augen öffnet.”* Angela M., Kressberg D

*“Ein wunderbares Buch, und eines, mit welchem auch ein sogenannter Ration-Mensch etwas anfangen kann.”* Manuela W. Schlosswil CH

*“Vielen herzlichen Dank für das Geschenk, den kostenlosen Download von “Spiritualität für Skeptiker.”*  
Hans-Ulrich Bigler, Schlosswil CH

*“Der Inhalt zeigt deutlich auf, dass Du Dir diese Erkenntnisse nicht angelesen hast, sondern dass das Leben Dir das Geschenk machte, die Wirklichkeit zu erleben, damit Du es heute leben und weitergeben kannst.”* R.E. Deutschland

*“Vor allem berührte mich Ihre Erkenntnis, die Seele in den Mittelpunkt zu stellen.”* E.N. Gaiserwald CH

**Danke.**

© 2013 Rolf Wirth

2. Auflage

Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-1-291-18930-8

ID 13376536 – lulu.com

[www.spiritualitaet-fuer-skeptiker.ch](http://www.spiritualitaet-fuer-skeptiker.ch)

[www.facebook.com/Spiritualitaet.fuer.Skeptiker](http://www.facebook.com/Spiritualitaet.fuer.Skeptiker)





## Kürzestversion

Für die ganz Gestressten, welche nicht die Zeit finden (wollen), siebzig Seiten zu lesen: Hier die Kürzestversion:

***Ich wollte äusseres Wissen anhäufen, damit ich mein unwissendes Innere beruhigen konnte. Das war eine Sackgasse. Jetzt bin ich auf einer Reise ins Innere. Ich weiss, dass ich auf dem richtigen Weg bin, aber ich weiss nicht, wohin mich diese Reise noch führt.***

So, jetzt können Sie das Buch wieder ins Regal stellen. Gratuliere! Sie haben wieder viel Zeit gespart. 😊

---

*“Habe Ihr Buch genau im richtigen Moment erhalten. Es ist genau das, was den Skeptikern die Augen öffnet.”* Angela M., Deutschland

