Spielball der Quelle

Norbert Glaab

Spielball der Quelle

Das Spiel heißt „Existenz“,
die Spielfigur „Mensch“,
das Spielfeld „Erde“.

Der Sinn des Spiels ist
das Spiel *der Energien* selbst.

© 2013 Norbert Glaab, ICC

1. Auflage August 2013

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Vertreibung sowie Übersetzung. Kein Teil des Buches darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung von Norbert Glaab reproduziert – oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreite werden.

Porträt-Foto des Autors auf der Buchrückseite:
Emanuel Zifreund, http://www.atelier27.de
Lektorat: Elisabeth Ornauer, http://www.ornauer.at/index.php

Satz und Umschlaggestaltung: text+taler GmbH, Hamburg
Druck und Verlag: epubli GmbH, Berlin, www.epubli.de

ISBN 978-3-8442-6415-9

Inhalt

1 Einleitung 7

2 Das Wunder hat einen Namen: Spiel 27

3 Denken weckt Gefühle.
Gefühle wecken das Denken. 48

4 Keine Unklarheit mehr 58

5 Wissen hat einen Namen: Bewusstsein 70

6 Backstage 80

7 Durch Erfahren ins Verstehen 102

1
Einleitung

Dieses Werk ist für all jene entstanden, die auf der Suche sind. Auf der Suche nach Glück, Wohlbefinden, Lebensfreude, Wahrheit, Spiritualität, Liebe, Freiheit, der Quelle, dem Himmel ... Niemand braucht nach der Darstellung dieses Buches etwas zu verändern. Alles kann weiter so geschehen wie bisher. Ob Beruf, Partnerschaft, soziales Umfeld, Religion, Glauben, Politik.

Einzig und alleine die Gewohnheit „Aufmerksamkeit" bei sich zu etablieren reicht aus, um das Leben zu leben, das im eigenen Potenzial verankert ist. Achtsamkeit ist ein reiner und neutraler Zustand, von dem aus jeder Weg in jegliche Richtung gleich weit ist. Besser gesagt, es ist der Zugang zu Ihrer Mitte, um spielerisch leicht aus der Mitte zu leben. Es ist das Finden der „Inneren Stabilität"! Negative Grundstimmungen lösen sich ebenso auf wie heftige Emotionen. Finden Sie die Grundposition Ihrer Wahrnehmung. Bewerten und Urteilen fällt weg und damit auch jeder Zweifel. Nutzen Sie die Darstellungen, Erklärungen und auch Hilfen, die Sie bei sich selbst anwenden können, und versuchen Sie es nicht im Außen. Wer eine optimale Außendarstellung sucht, wird hier enttäuscht werden. Nichts desto weniger wird sich Ihr Außen in einer völlig neuen Welt präsentieren, wenn die Umsetzung sich als Gewohnheit etabliert hat. Alles,

was Sie dazu wirklich benötigen, haben Sie schon bei sich. Damit ist jegliche Art der äußeren Manipulation ausgeschlossen.

Alles sind nur Konzepte. Was immer ich sage, ist ein Konzept. Was immer gleich welcher Weise gesagt hat, ist ein Konzept. Was immer heilige Schriften oder Religionen gesagt haben, ist ein Konzept. Dass Gott ein Konzept ist und dass es keinen Gott gibt, sind Konzepte. Das einzige, was kein Konzept ist, ist etwas, was niemand bestreiten kann: Dass Er oder Sie existiert, „Ich bin, ich existiere in meinem Kontext". Erleben Sie hier, dass der Mensch nicht über der Natur steht, sondern nur ein Teil von ihr ist.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg bei der Anleitung und Umsetzung wie Sie herausfinden: Was ist wirklich Wahrheit? Wo ist die Grundnatur des menschlichen Daseins versteckt? Sowie Ihre Antwort bei der SELBST-Erforschung: „Wer bin ich?" – „Wie gehe ich wohlbefindlich mit mir selbst um?" Am besten verbrennen Sie alles, was bei Ihnen noch fremdbestimmt ist und werden gänzlich selbstbestimmt.

Ein Gedanken gründet sich auf den Stand der Dinge,
wenn alles bereits abgeschlossen ist.
In diesem Buch geht es um die unabgeschlossene Sache,
wenn die Dinge noch in Bewegung sind.

Im ALL (ver-)steckt (sich) die Intelligenz der Wandlung

Am Anfang war und ist die Quelle, die sich in ihrem Überfluss erfahren möchte. Dazu benötigt sie ein Spiel. – Das Verlangen nach dem Spiel trägt die Bezeichnung „Leben". Durch das Verlangen sich zu erkennen, setzt sie eine Suche in Bewegung. Über die Polarität und Resonanz werden das Spiel, der Spieler und das Spielfeld sichtbar/wahrnehmbar. – Das Spiel möchte sich selbst verstehen und sich energiesparend in der Vielfalt seiner Möglichkeiten optimieren. Sich selbst im Überfließen als das zu erkennen, was sich selbst ins Spiel gebracht hat ... das Spielfeld, der Spieler, das Spiel und die Quelle mit ihrer unerschöpflichen Energie der Liebe ... das perfekte Perpetuum mobile.[1]

„Das Leben ist das einzige Spiel,
in dem es nur darum geht,
die Spielregeln zu lernen."

Ashleigh Brilliant

Spiel – wieso kompliziert, wenn's auch einfach geht?

Spiele ich Spiele, deren Regeln ich nicht wirklich beherrsche? Und wie fühle ich mich dabei? Was kommt dabei heraus? Wenn Sie diese Fragen interessant finden und einen Überblick bekommen möchten, dann finden Sie hier Antworten und Hinweise, wie Sie glücklicher mit Hilfe der Lebensgesetze ein erfülltes Leben genießen können.

Wir können sie besser kennenlernen: Das Spiel, seine Regeln, das Feld, seine Bedingungen, die Bilder und ihr Wirken.

Eine praktikable und wirksame Darstellung möge dazu beitragen*, die Grundnatur unseres Geistes zu erkennen und zu nutzen*.

Wir wussten es schon immer, haben es nur vergessen oder einen Vorhang davor. Unsere geistige Grundnatur ist von jeher klar und offen, doch häufig finden wir keinen Zugang zu dieser liebevollen und klaren Dimension unseres Geistes. Diese Darstellungen sollen für Sie einsichtige Ideen beinhalten, das unumstößliche, natürliche, das wir Leben nennen, in seiner Grundstruktur zu erkennen und alle Möglichkeiten, die Sie dadurch erfahren, mit Freude leben zu können. Es ist eine Darstellung, die Ihnen als Wegweiser das Übersteigen (Transzendenz) ermöglichen kann, Spiel und Spielfeld ohne Täuschungen zu erkennen. Transformation hat mit Ihrem Erscheinen auf der Welt durch die Polarität bereits stattgefunden.

„Lerne, den Augenblick zu ergreifen!
Schleiche dich nicht davon,
fliehe nicht in die Wahnvorstellung der
Vergangenheit oder der Zukunft.
Sammle deinen Geist dort, wo du bist,
mit einem für den Augenblick geschärften Bewusstsein.
Dort ist es, wo wir sind.
Es gibt keinen anderen Ort als hier."

Drukpa Rinpoche

Natürliche von künstlichen Strukturen unterscheiden

Es gibt zwei Spielbereiche: Zum einen den natürlichen Spielbereich, auf dem alles gespielt wird, was sich selber versorgt. Zum Beispiel die Pflanzen, die Tiere und beim Menschen alles, was das natürliche Überleben beinhaltet – atmen, essen, trinken, verdauen, bewegen, schlafen ... Alles Natürliche wird energetisch versorgt und unterliegt der natürlichen Vergänglichkeit. Natürlich ist auch das Bewusstsein, das ohnehin immer in Ihnen präsent ist. Es wird sehr häufig vom Geschnatter der Gedanken verdeckt. Auch von dem Hin und Her, von Gefühlen, Emotionen und mentalen Prozessen. Diese

Ablenkungen nicht mehr energetisch zu versorgen, ist das erklärte Ziel.

Im zweiten Spielbereich wird mit künstlichen Strukturen gespielt. Hiermit sind all jene Dinge gemeint, die ohne explizite Zufuhr von Energie zerfallen. Beispielhaft dafür ein Haus, das in unserer Wahrnehmung eine hohe Stabilität aufweist:

> Wenn Sie sich um ein Haus nicht mehr kümmern, nicht mehr darin wohnen und nichts mehr daran tun, können Sie trotz dieser stabilen Struktur schon nach einigen Monaten erkennen, dass dieses Haus nach und nach an energetischer Qualität verliert. Dass es zerfällt. Anfänglich ganz langsam. Sie sehen es vielleicht zuerst im Garten und an dem Weg zum Haus. In dem Moment, wo die erste Scheibe zerbricht, beschleunigt sich dieser Zerfall. Wenn dann die ersten Dachziegel undicht werden, geht der Zerfall immer schneller voran, trotz dieser stabilen Strukturen.

Das Gleiche gilt aber auch für alle anderen Strukturen. Betrachten wir künstliche Strukturen im Menschen. Um ein paar von ihnen zu nennen: Sorgen, Angst, Ohnmacht, Wut, Hilflosigkeit, Hass, Neid, Gier, Eifersucht … Diese werden nach der Macht der Gewohnheit gerne unter den Teppich gekehrt. Umso mehr man versucht, etwas unter den Teppich zu kehren, umso mehr wölbt sich der

Teppich an anderer Stelle und umso sichtbarer werden die Dinge. Es ist einfach zu viel. Genau hier wird dieser energetische Aspekt des natürlichen Spielens vom Menschen benötigt, um die künstlich angelegten und erschaffenen Gewohnheiten zu erkennen.

Wenn die Tatsache vorliegt, sind Worte überflüssig.
Worte ohne Realität sind leere Theorie.
Wenn wir den Inhalt haben, sind wir frei von Worten.
Was ohne Realität ist, taugt nichts, egal, wie wir es nennen.
Gleich wie wir sie verwenden,
mit Theorie kommen wir nicht weiter.
Worte sind nicht mehr als Worte,
Konzepte bleiben Konzepte.

Kraft. Zwischen Himmel und Erde.

Krieg und Frieden, Himmel und Hölle, Schmerz und Freud, Tod und Geburt, Verbrechen und Barmherzigkeit, Chaos und Ordnung liegen – wie endlos viele Gegensatzpaare – auf der Lebens-Waage der Kräfte. Das Leben strebt immer nach Ausgleich und himmlischer Ruhe. Das raus-aus-jeder-möglichen-Hölle gehört zum Spiel der Kräfte, wie die Kräfte an sich.

Naheliegend bei einem Spiel ist, sich der Spielregeln zu ermächtigen und den Rahmen oder das Spielfeld zu

erkunden. Sonst würde die Freude auf der Strecke bleiben und es gäbe Krampf und Kampf.

Beim Spiel „Leben“ ist die Grundnatur mit ihren Gesetzen in Ihnen bereits versteckt vorhanden. Sie tragen die Spielregeln des Lebens längst bei sich und bewegen sich schon auf dem Spielfeld, das wir Erde nennen. Nur durch eigenes Forschen, Erkennen, Reflektieren, Verstehen, Üben und Umsetzen kann sich folglich das für Sie einzig Wahre klar und deutlich vor Ihnen ausbreiten. Es wird zum durchschauenden Prozess der klaren Wahrnehmung, denn Wahrnehmung ist Ihre Grundposition. Wahrnehmung nimmt nur wahr und dann erst folgt die Beimischung Ihrer vergangenen Erfahrungen und Konditionierungen.

Die Herausforderung entsteht durch die Qualitäten des Geistes, die von Natur aus tief im Menschen angelegten Spielregeln zu entwickeln für denjenigen, der wohlbefindlich mit Offenheit, Liebe, Mitgefühl, Weisheit und Klarheit spielen möchte. Das hat zur Folge, dass Sie eher etwas in Zukunft weglassen können, als Neues hinzuzulernen, was wiederum wachsendes Selbst-Vertrauen auslöst.

Wie bei jedem Spiel kommt auch hier niemand ohne kleine Übungs- und Trainingseinheiten aus. Sie dienen der Veränderung von Gewohnheiten. Verändern bedeutet Wahrnehmung verändern. Um wirkende Grundmuster und Regeln der Natur zurückzugewinnen, ist das Anwenden der momentanen Achtsamkeit eine sichere und nebenwirkungsfreie Methode.

Die Neutralität der gegenwärtige Achtsamkeit hebt den bisher unbemerkten Vorhang der eingeschränkten Sichtweise auf und lässt den universellen Zusammenhang deutlich werden. „Ich glaube nur, was ich sehe und sehe nur, was ich glaube“ bekommt dabei eine bisher unvorstellbare, völlig neue Dimension. Nur wer durch den Vorhang schaut, dem ist Neues zu erfahren möglich, weil er voraussetzt, dass, was es zu erkennen gibt, bereits vorhanden ist.

Die Wirklichkeit wirkt – und kümmert sich aber nie um menschliche Gesetze und Gewohnheiten mit ihren Missverständnissen und Interpretationen, sondern macht ihrem Namen alle Ehre: *Sie wirkt einfach!*

Wer die Spielregeln kennt und beherrscht, spielt leichter und besser – in jedem Spiel, auch im Spiel des Lebens.

Die fünf Ebenen – alles andere ist Fassade

Beginnend auf der Einheitsebene – die auch Paradiesenergie, Nirwana genannt oder auch als das Göttliche, das Bewusstsein, das Eine, Non-Dualität ... bezeichnet wird. Dieser Übergang/Transzendenz zur Sichtbarwerdung der Polaritätsebene (Plus –Minus, Hell-Dunkel, Vordergrund-Hintergrund und alle weiteren Gegensatzpaare der Dualität) ist das Erstrebenswerte oder das, was Erkenntnis genannt wird. Es lohnt sich immer und bei

allem, den Gegenpol im Auge zu behalten! Wenn es auch noch so gut gemeint ist, kann es leicht böse enden. Bert Brecht hat es so formuliert: Das Gegenteil von gut ist nicht böse, sondern gut gemeint – weil gut gemeint eben oft Negatives schafft.

Das Resonanzgesetzt wirkt unverrückbar **nach** dem Polaritätsgesetz. Dennoch wirken beide Gesetze ineinander. Daraus resultiert das dem Menschen vorbehaltene Gewahrsein. Gewahr-Werden im Feld des Bewusstseins, das ist die Spielkunst. Wahrnehmung entsteht mit einem Klick wie beim Einschalten des TV, Welt entsteht, das Spiel beginnt. Ein erheblicher Teil des menschlichen Gehirns ist dem Gesetz der Resonanz verpflichtet. Die sogenannten Spiegelneuronen stehen dafür, dass wir in Resonanz gehen, wo immer es sich ergibt. Versuchen Sie es selber, wenn Sie ein Gegenüber haben und einmal ganz intensiv gähnen. Sie werden feststellen, dass Ihr Gegenüber angesteckt wird und mit Ihnen gähnt. Oder wenn Sie relativ gefühlsneutral zu einem Musikfestival gehen, werden Sie, wenn die Stimmung steigt, unweigerlich infiziert und machen, wenn auch nach außen nicht sichtbar, mit. Das Resonanzgesetz lässt an jeder Stelle im Leben grüßen. Redewendungen bringen es zu Tage: „vom Regen in die Traufe“ oder „ein Unglück kommt selten alleine“ wie auch das „Gesetz der Serie“.

Nach Polarität und Resonanz bilden Raum und Zeit die Kulissen, um den momentanen Standort im Spiel des Lebens bestimmen, erkennen und kommunizieren zu können, um die Welt der 1.000.000.000 Dinge zu genießen.

Das ist der Punkt auf unserer Bühne, den wir als Wahrnehmung bezeichnen. Indem die Bilder durch uns entstehen, geben wir der Welt der Dinge ihre Bezeichnung. Wofür wir Menschen kein Etikett haben, können wir auch nichts erkennen und die Interpretation beginnt. So sind unsere Lebens-Gewohnheiten, so sind wir konditioniert. Für alles, wofür wir keine wirklichen Etiketten haben, sucht der Verstand nach einer Beschreibung, Ausflucht oder Interpretation. Diese Annahmen oder auch Konstruktionen der inneren Bilder oder Etiketten aus den Interpretationen nennt man Illusion, weil sie keine Substanz haben und Denkmodelle sind.

> *Der Mensch ist gut, so wie er ursprünglich ist, doch leider gleitet er in die falsche Richtung ab. Das liegt daran, dass er einem falschen Vorbild folgt. Die Werte-schaffende-Gesellschaft verspricht Ihnen Glück, doch woraus soll dieses Glück bestehen? Daraus, dass Sie Geld verdienen? Doch was hat Geld schon mit Glück zu tun? Illusion bedeutet, sich von Glück und Unglück aus dem Gleichgewicht bringen zu lassen.*

Ein weiteres, oft in Vergessenheit geratenes Grundelement der Natur ist die Vergänglichkeit. Dem Entstehen – der Geburt – steht polar der Tod gegenüber. Dem Tag steht polar die Nacht gegenüber. Der Tag ist vergänglich, ebenso die Nacht. Dem Einatmen steht das Ausatmen gegenüber. Fällt eines davon ganz weg, fällt auch das

andere weg. Ist das ganz im Verständnis des Menschen angekommen und in jedem Augenblick als Gewohnheit etabliert, ist er vollkommen im ganzheitlichen Denken und Handeln. Der Schatten ist erkannt, auflösen kann er sich nicht, weil er eben auch die Grundlage des Verstandes ist.

Klischee und Paradoxon

Das, was wir als Köper benennen, besteht aus Organen, diese aus Zellen, diese aus Molekülen und Moleküle setzen sich aus Atomen zusammen.

Ein Atomkern aus Protonen und Neutronen ist weit entfernt von seiner Atomhülle, dazwischen ist rein leerer Raum. Das bedeutet, dass auf Grund der Größenverhältnisse des Atomkerns zur Atomhülle der Raum dazwischen zu 99,999999 % leer ist und dass Elektronen mit über 2.000 Kilometer pro Sekunde um den winzigen Kern rasen. Nur diese Geschwindigkeit lässt Masse als solche erkennbar werden. Für das Auge nicht sichtbar, aber vorhanden. Die Möglichkeit, dies mit unseren Sinnen zu erfassen, ist ohne Hilfsmittel mit dem menschlichen Auge nicht erfassbar. Soweit zur Kurzerläuterung.

Im Klartext bedeutet dies, es gibt zwischen Himmel und Erde zu über 99, 999999 % leeren Raum mit NICHTS, was wiederum nicht nix bedeutet. Auch der

Mensch ist in diesem Verhältnis leerer Raum. Für unsere herkömmliche Vorstellung eine Paradoxie, die durch eigenes Forschen, Erkennen, Reflektieren, Verstehen, Üben letztlich in aller Klarheit für Sie erkennbar werden kann.

> *Max Planck, Nobelpreisträger, hat in einer 1929 in Berlin nicht veröffentlichten Rede gesagt:*
> *Es gibt keine Materie an sich. Alle Materie entsteht und besteht nur durch die Kraft, welche die Atome in Schwingung bringt und sie zum winzigen Sonnensystem des Atoms zusammenhält. Da es im gesamten Weltall weder eine intelligente noch ewige Kraft gibt, so müssen wir hinter dieser Kraft einen bewussten, intelligenten Geist annehmen. Dieser Geist ist der Urgrund aller Materie. Nicht die sichtbare und vergängliche Materie ist das Reale, Wirkliche, Wahre – denn die Materie bestünde, wie wir gesehen haben, ohne diesen Geist überhaupt nicht-, sondern der unsichtbare, unsterbliche Geist ist das Wahre.*
> *Da es aber Geist an sich alleine nicht geben kann, sondern jedem Geist ein Wesen zugehört, müssen wir zwingend Geistwesen annehmen.*

Ein weiteres Klischee, das zunächst einmal weniger greifbar scheint, ist das große Thema der Bewusstwerdung. Bewusstwerdung hat in den Vorstellungen vieler Menschen mit Verzicht auf das momentane, vermeintlich kontrollierte Leben zu tun. Wenn Sie beispielsweise daran denken, dass man hier in tiefer Meditation auf einem

relativ unbequemen Boden sitzend, über einen langen Zeitraum, äußerlich völlig ohne Bewegung meditierend nach innen zu blicken scheint und Sie sich dabei ebenso wenig vorstellen können, wie und womit man nach innen blickt. Es ist nichts falsch daran, aber es ist auch nichts wirklich erforderlich, um bewusster zu werden. Bewusstwerdung ist vorrangig eine Veränderung der eigenen Wahrnehmung. Dabei grassiert der Glaube, dass es hier um einen Zugewinn geht. Weit gefehlt. Jeder Mensch hat alles, was er benötigt, bereits bei sich. Es ist verdeckt oder übertüncht. Wahrnehmen, was ist, bedeutet: der Realität nahe kommen; das, was wir bisher als „falsch" etikettiert haben, als unvollständig erkennen; durch das Angewöhnen der verborgenen gegenwärtigen Achtsamkeit den Hintergrund der Dinge erfassen und den Wandel zurück zur Grundnatur geschehen lassen.

Das bedeutet Paradoxien im Leben zu erfassen (= *Phänomene, die mit den zur Verfügung stehenden Mitteln nicht begreifbar sind oder sich der Begreifbarkeit prinzipiell entziehen*). Ein Beispiel von Erich Fried: „Wer will, dass die Welt so bleibt wie sie ist, der will nicht, dass sie bleibt". Eine weitere Möglichkeit (zum Selbsttest), das Paradoxon zu verstehen, ist das Lügner-Paradox: „Wenn ich lügend sage, dass ich lüge, lüge ich oder sage ich Wahres?" „Du sagst Wahres." – „Wenn ich Wahres sage und sage, dass ich lüge, lüge ich?" „Du lügst offenbar." Jemand lügt, indem er die Wahrheit sagt und sagt die Wahrheit, indem er lügt. Das zum Thema Paradox, was vom Menschen äußerst selten durchschaut wird!

Ein Klischee zum (Vor-)Denken: Zeit = Geld ist eine Gleichung. Die grundlegende Bedingung einer Gleichung ist die, dass sie umkehrbar ist. 3 + 2 = 5, weil 5 = 2 + 3. Denken Sie selber über Ihre Gleichung nach. Vielleicht stellen Sie fest, dass die Gleichung Zeit = Geld nicht umkehrbar ist. Wenn ein älterer Mensch in seinem Leben sehr viel Reichtum angehäuft hat und dann bei einer Routineuntersuchung eine Diagnose mit niedriger Lebenserwartung erfährt, kann er spätestens jetzt klar erkennen, dass es eine Berechnung, aber keine Gleichung ist und niemals war.

Klischee Vorstellung

Was ist eine Vor-Stellung? Es handelt sich dabei um ein Bild, das Sie vor sich stellen, ein Konzept. Und damit versuchen Sie, andere von Ihrem wahren Selbst abzulenken. Vielleicht auch sich selbst. Und Sie stellen es auch vor andere, Ihre Projektion (was Sie gerne in anderen sehen würden, obwohl es gar nicht so ist) stülpen Sie über den anderen. Und dann sind Sie enttäuscht, wenn sich die anderen plötzlich anders verhalten. Ein Beispiel dafür ist die unerwiderte Liebe eines Jugendschwarms. Sich von seiner Vorstellung zu lösen kann schmerzhaft sein. Schon so lange haben Sie sich daran geklammert, haben womöglich einen Traum gelebt. Das gleiche kann

auch für jede beliebige Sache zutreffen. Bis manchmal nicht mehr zwischen Vorstellung und realem Empfinden unterschieden werden kann. Dazu gibt die Gehirnforschung umfangreich Auskunft.

Erfahren Sie an sich selbst, wie Klischees, Konzepte und Ideologien als künstliche Strukturen zu durchschauen sind und wie das Paradoxe zu verstehen ist. Und erfahren Sie, wie das Paradoxe ein Teil von dem ist, was im Hintergrund in der Dualität unsichtbar wirkt. Es ist, als ob Sie sich aus bisherigen mechanischen Abläufen herausziehen. Diese Klarheit erfahren Sie rein durch Ihre absolute Präsenz. Absolut präsent zu sein ist eine Gewohnheit, die Sie bei sich aktivieren können.

Lust auf Zukunft?

„Was wir schon zu wissen glauben,
hält uns häufig davon ab, zu lernen."

Zukunft hat jeder. Die bessere Zukunft hat derjenige, der die immer und überall präsente, nicht sichtbare Polarität wahrnimmt. Die Ebene der Polarität ist in der Wissenschaft, der Wirtschaft, der Politik, dem sozialen Feld genauso präsent wie in der Natur. Es gibt links gerichtete und rechts gerichtete Parteien. Kämpfen die

vorhandenen Parteien um die Mitte, bilden sich an den linken und rechten Flügeln Extreme. Das hört sich vielleicht etwas Angst einflößend an, ist aber ganz natürlich. Polarität kennt keine Moral, keine Ethik, keine Gefühle und keine Emotionen. Es ist der in unserer Wahrnehmung männliche Macherpol Yang, der sich noch nicht vorstellen kann, dass es viel einfacher wäre, sich von der Sonne, dem Wind, dem Wasser und der Erde beschenken zu lassen. Wir bekommen von der Sonne täglich 15.000 Mal mehr Energie, als auf der Erde verbraucht wird, der Wind liefert uns 35 Mal so viel. Dazu kommen noch die Biomasse und das Wasser.

Könnten wir die Haltung des weiblich geprägten Yin-Pols annehmen und nur unsere Arme öffnen und uns beschenken lassen, wäre das von großem Vorteil. Doch das Empfangen und Annehmen fällt dem männlichen Yang-Pol von Natur aus schwer. Dieser wichtige und tiefe Wertewandel müsste unser Bewusstsein treffen. Wir haben bereits alles bei und in uns, was wir dazu benötigen. Ein Beispiel soll mit ein paar Worten verdeutlichen, wie sehr wir noch in der Schieflage sind:

Wenn sich ein Chef oder Manager in seiner so wichtigen Verantwortung, gehetzt und getrieben, mit seinem edlen, hochwertigen Fahrzeug um einen Baum wickelt, ist das ein enormer Beitrag zum Bruttoinlandsprodukt (BIP). Medizinapparate kommen in Gang, das Auto wird ersetzt, ein Baum gefällt und eventuell ein neuer gepflanzt. Das zählt alles als positiver Beitrag zum BIP. Dagegen ist die Haus– und Erziehungsarbeit seiner Frau

ein (wenig guter) Witz. Wer täglich Pillen schluckt und dabei in Abhängigkeit gerät, trägt wesentlich zum BIP bei. Wer mit Hilfe von Entspannung, Meditation oder anderen Methoden seine Probleme löst, wäre, gemessen am BIP, ein Unfähiger. Für das BIP ist der Konsum von durchschnittlich mehr als 1.000 Tabletten pro Mensch und Jahr eine wunderbare Bilanz, aber für das gesunde weitere Leben kann dies eine unüberschaubare Einschränkung werden. Dass es auch anders geht, nämlich besser, und welche Möglichkeiten in welcher Reihenfolge wirksam zum Tragen kommen, das erfahren Sie in der Folge.

Leere empfinden, Fülle erkennen und Polarität wahrnehmen.

Wie wichtig diese Leere des Raumes ist, zeigt uns der Volksmund: Der Mensch braucht Spielraum, Handlungsraum, Rückzugsraum, Wohnraum, Arbeitsraum, Abstellraum, Freiraum, Schlafraum, Zwischenraum ...Wir bauen Wände und nennen es Haus. Was wir jedoch zum Wohnen benötigen sind die Räume. Wir fertigen ein Gefäß, nennen es Becher. Was wir nutzen ist der leere Raum, um Wasser zu schöpfen. Wie können wir diese Leere wahrnehmen, die so wichtig ist und aus

der unser Körper zu 99.9999 % besteht? Die Antwort ist zu einfach, um sie hier in einem Wort zu beschreiben.

Die Leere, die den Raum bildet, den nicht sichtbaren Hintergrund für unsere im Vordergrund erkennbare Wahrnehmung. (Denken Sie sich für einen Moment den Boden unter Ihren Füßen, die Wände und den Raum um Sie herum weg, dann wären auch Sie verschwunden.) Das, was in dem Raum erscheint, wird – bedingt durch unsere Konditionierung und Prägung – mit erlernten und gespeicherten Begriffen und Begrifflichkeiten verglichen und als solche wahrgenommen. Der Raum bildet den Hintergrund und das, was darin erscheint, den Vordergrund. Hier zeigt das zu erkennende Polaritätsgesetz seine unausweichliche Wirkung. Da die Prägung und Konditionierung zu unseren Gewohnheiten erhoben wurde, haben wir an dieser Stelle die Möglichkeit, auch neue Gewohnheiten anzunehmen, Gewohnheiten zu verändern, die das Leben durchschaubarer machen. Sie spüren es dadurch, dass Sie auf dem Weg immer mehr Antworten auf Ihre Fragen in sich selbst finden. Zu Ihrem Intellekt gesellt sich Weisheit.

Ein gesondertes Augenmerk möchte ich hier in der Kürze noch auf die illusionäre Ebene lenken. Die illusionäre Ebene ist ja für die meisten Menschen die Realität. Es ist das, was um sie herum geschieht. Ein weiteres Beispiel für Paradoxie.
Ein neues Kapitel der illusionären Ebene öffnet die Tore. Das ist zur Zeit für die Mehrzahl der Menschen

noch völlig absurd, ebenso absurd, wie die Erklärung von Physikern, dass dieser Tisch nicht wahrhaftig hier steht, so wie der Stuhl nicht etwas physisch Vorhandenes ist, sondern winzige Teilchen, die sich umeinander herum bewegen. Wir können an vielen Stellen feststellen, dass unsere Wahrnehmung nur ein Aspekt ist und eine Form der Wahrnehmung. Das, was wir hier in der äußeren Welt beobachten, ist, dass diese Illusion zu bröckeln beginnt. Diese Illusion bröckelt in der Außenwelt und bröckelt in der Innenwelt. Diese Innenwelt in uns ist auch etwas, mit dem wir nur ganz schwierig ein Wahrnehmen, ein Bewusstwerden erleben können, denn wir sind so konditioniert. Das, was jetzt in uns nach oben aufsteigt, bekommt sofort ein Etikett. Es bekommen neue Energien in uns sofort ein passendes (angepasstes) Etikett auf ein vorhandenes Klischee.
Durch das Verständnis der kosmischen Spielregeln löst sich auch Ihr konditionierter Vorhang. Licht und Schatten gehören zusammen. Wer sie zu trennen sucht, erlebt sie hintereinander, indem er die Illusion Zeit dazwischen bringt. (siehe dazu auch Bild 3 Farbspektrum)

Ob Welt-All oder Atom-All ...
überall Leere und Energie.

2
Das Wunder hat einen Namen: Spiel

Das kosmische Spiel – oder Lila, wie es die Inder nennen.

Wir Menschen benötigen für unser Verständnis und unsere Kommunikation einen Anfang und ein Ende. Auch wenn es nicht wirklich erwiesen ist, dass diese beiden Aspekte benötigt werden, nutzen wir hier diese Annahme zum besseren Verständnis.

Nehmen wir dazu, wie auch im folgenden Bild 1 dargestellt, die Einheit als das von oben Beginnende an, um an der personifizierten Erde den Ausklang zu erkennen.

Die Energie des kosmischen Spiels liegt in der Einheit ... wir nennen es Leben, Liebe oder einfach auch „Das, was ist", um jeder Etikettierung gerecht zu werden. In der Einheit oder Non-Dualität kann nichts erscheinen, nichts sichtbar werden. Das Gegenüber fehlt.

Alles, auch dieser Text, wie alle Texte, sind Begrifflichkeiten aus unserer Prägung und Konditionierung, denn andere haben wir momentan nicht. Auf dem weißen Hintergrund befinden sich schwarze Zeichen (Buchstaben, Symbole), die durch Ihr Wahrnehmen in Ihrem

Geist Vorstellungen hervorrufen. Das hilft uns immens bei unserer Kommunikation. Einige dieser Begrifflichkeiten lösen, geprägt durch die Erfahrungen im bisherigen Leben, negative Gefühle und Emotionen aus, die Leid verursachen. Diese Gefühle zu neutralisieren, damit die Energie für ein besseres Leben zur Verfügung steht und das kosmische Spiel mehr Freude bereitet, ist die Motivation für das Erkennen.

Bruder David Steindl-Rast sagte:

Nur durch die Liebe finden wir Sinn.
Wenn wir in Liebe aufgehen, werden wir Sinn.

Das kosmische Spiel-Leben

Bild 1:

Von der Einheit zur Vergänglichkeit – oder: Der Mensch, ein kosmischer Durchlauferhitzer. Durch das in-eine-Form-Kommen (Information) wird Leben sichtbar. Das Dasein des Menschen beginnt durch die Polaritätsebenen, wird durch die Resonanzebenen in Bewegung gehalten und in der Raum-Zeit-Ebene erfahren, bevor sie im Ablauf der Vergänglichkeit endet. Zufriedenheit bedeutet, wenn Sie aufhören nach ihr zu jagen. Die auf der Höhe der Raum-Zeit-Ebene sichtbaren Koordinaten, dem physischen Herzen, werden in Bild 5 & 9 weiter vertieft. Hier findet Vergebung statt. Vergleichbar dazu ist die Alchemie, bei der angeblich aus unedlen Metallen Gold und Silber erzeugt wird. Unedle Gefühle und Emotionen werden in edle Empfindungen umgewandelt. Ob es letztlich genau an diesem Ort ist, lässt sich mit den bisherigen Methoden der Wissenschaft nicht beweisen. Daher sind Sie gefordert, durch eigens wissenschaftliches Verhalten den Prozess der Umwandlung anzustoßen. Eine Anleitung ist am Ende des Buches zu finden.

Was Goethe dem Mephisto in den Mund legte,
hat nichts an Wahrheit eingebüßt:
„Ich bin ein Teil von jener Kraft,
die stets das Böse will und stets das Gute schafft."
Heute ergeht es uns genauso – nur umgekehrt.
Wir wollen das Gute und landen auf dem Gegenpol.
Wir erkennen in der Polarität nur die halbe Wahrheit.
Das ist alles unvollständig und nicht falsch.

Polarität – der Stoff, aus dem die Welt besteht

Innerhalb der Einheit besteht keine Möglichkeit der Wahrnehmung, weil es kein Gegenüber, keine zweite Seite gibt. Daher ist das Überschreiten in die Polarität die Voraussetzung, um erkennen zu können. Ohne Teilung der Einheit Quelle/Wahrheit ist keine Wahrnehmung möglich. Licht alleine reicht nicht aus, um sich selbst zu sehen. Erst ein Widerstand, Reflektion, macht das Licht sichtbar. Der Mond ist hier das überzeugendste Beispiel. Die Strahlen der Sonne sind überall in unserer Milchstraße vorhanden und dennoch ist sie dunkel. Treffen die Strahlen auf den Mond, reflektiert dieser das Sonnenlicht. Gleichzeitig produziert das Licht auch einen Schatten. Wer es nicht glauben mag, der möge sich selbst einmal ins Sonnenlicht stellen und sich so lange um die eigen Achse drehen, bis er seinen Schatten wahrnehmen kann. Den Schatten, den wir umgangssprachlich auch Unbewusstheit nennen, zu erkennen und zu nutzen, ist eine erweiternde Möglichkeit und ein Motivationsfaktor für mehr Freude am kosmischen Spiel. Eine andere Definition für Schatten oder Dunkelheit ist Abwesenheit von Licht. Etwas nicht wahrzunehmen bedeutet nicht, dass es nicht vorhanden ist.

Somit sind wir dem ersten Gesetz untergeordnet, das unser Schicksal mit-bestimmt, der Polarität oder auch Dualität. Dualität bedeutet: Wo Licht ist, ist auch Schatten,

und es bildet immer die Paare Schwarz-Weiß, hoch-tief, oben-unten, schnell-langsam, Liebe-Hass, schön-hässlich, Hintergrund-Vordergrund, gut-böse und unzählige mehr. Keines dieser Paare kommt ohne das andere aus. Oder besser gesagt: Das eine hat das andere immer im Gepäck.

Bestimmt wird sich Ihr Kopf jetzt melden und sagen: „Was bringt mir das?"

Aber dem Kopf bringt es nichts! Der Verstand kann es nun einmal nicht verstehen, weil er selber nur ein Aspekt dessen ist, was dort in der Polarität wahrzunehmen ist. Es sind die dahinter liegenden energetischen Kräfte ohne Etikett. Es ist der Bereich, in dem Erkennen und Verständnis geschieht und nicht das Benennen. Das Leben ist. Die Liebe ist. Der Mensch ist Gewahrsein und durch Begriffe, Zeichen, Etiketten und Bezeichnungen ist das Kommunizieren leichter möglich.

Genau hingeschaut wird dann leicht erkennbar, dass alles, was aus dem Non-Dualen entsteht, aus dem, was wir Licht oder Quelle benennen, kommt. Es wird dann auch klarer, dass nach der weltlichen Vergänglichkeit der Weg wieder zur Quelle führt. Je klarer wir die Quelle erkennen, umso klarer wird das Spiel erkannt, und damit verändert sich die Wahrnehmung. Umso freudiger können wir das kosmische Spiel spielen. Ein weiterer Punkt, der das Herz höher schlagen lassen kann.

Die Polarität ist der erste und bestimmende Faktor dieser Welt. Der Stoff, aus dem die Welt besteht, aus dem

Sichtbaren und seinem Schatten. An nichts krankt unsere Welt so sehr wie am Schatten. Die Polarität macht in dieser Welt vor nichts HALT und setzt sich immer weiter fort. In jedem Pol findet sich wieder der Gegenpol. Die Polarität gehört nicht nur zu unserem täglichen Leben, sie IST unser tägliches Leben.

> *„Das Urprinzip bewegt sich und erzeugt Yang. Wenn die Bewegung ihr Ende erreicht, so wird sie still, und diese Stille erzeugt Yin. Wenn diese Stille ihr Ende erreicht, dann geht sie wieder in Bewegung über. So haben wir abwechselnd einmal Bewegung, dann wieder Ruhe. Beide zusammen bilden die Basis, von der aus durch Abtrennung Yin und Yang entstehen und auf der die beiden Modi ruhen.“*

be-Ding-en

Bild 2:
Das Tao ist wie ein Blasebalg. Leer und doch unerschöpflich. Wenn es sich bewegt, entstehen selbstständig scheinende Wesen.

Den unvergänglichen Quell des Lebens nennt man „die große Mutter". Ihr Schoss ist der Ursprung von Geist und Materie. Sie be-wirkt immerdar und ausnahmslos alles. Daher ist alles Bemühen illusorisch.

Daodejing (chinesisch 道德經) (ältere Umschrift: *Tao Te King*) wikipedia) übersetzt von Johannes Schneider.

Der kosmische Spielball. Das Glück liegt in den Händen der Polarität. Ohne das Eine wäre das Andere nicht sichtbar. Ohne Vergänglichkeit wäre alles sehr eintönig. Immerwährendes Hochgefühl wäre nicht erkennbar, immerwährender Schmerz nicht auszuhalten. Dauerhafte Veränderung erhält dem Abenteuer Leben seine wohlwollende Spannung. Die Hände stellen symbolisch die Leere dar – das Nonduale – aus der die Fülle entsteht. Eine Paradoxie für unseren Kopf: Fülle entspringt aus der Leere. Die Leere ist die Quelle. Erst die Dualität lässt Kontraste und damit Bilder entstehen. Alles wird dinghaft, indem es sich be-DING-t.

Bild 3:
Einer Polarisierung folgt die nächste. Von innen betrachtet sagen wir Universum. Von außen betrachten ... können wir die Polarität nicht! Jede Unterscheidung ist diskret. Zusammengesetzt ergeben sie komplexe Erscheinungen, die immer neue Erscheinungen aufweisen. So befindet sich das ganze Universum in einer Drift – wir erkennen dies als sehr subtile Veränderung. Für unsere Sinnesorgane ist das nicht erfassbar. Alles dreht sich um die **Bewusstwerdung** und lässt dadurch die Unterscheidung transparent werden.

Ist das erst einmal in der Wahrnehmung des Menschen etabliert, kommt er nach und nach ins Verständnis, dass uneingeschränkt alles im Universum aus dem EINEN kommt. Wird dieses Gesetz auch im Bereich unserer Gefühle und Emotionen zum Verständnis geführt, kommt es zu dem Ereignis, das man Erkenntnis nennt. Hier liegt die ganze Kunst – oder anders ausgedrückt: das Geheimnis – verborgen ... Verständnis geschieht. Verständnis kann man nicht erarbeiten, sondern nur den Weg hin bahnen. *„Der Weg ist das Ziel, wie Konfuzius sagt, ist hier enthalten."* Wenn die Konditionierung des Verstandes durch Übung dahin ergänzt und verändert wird, erlebt der Mensch die Freiheit, für die er in seinem bisherigen Dasein gekämpft hat. Spielen statt Kämpfen führt zum Gewinn des Erkennens.

Das Polaritäts-Gesetz ist das oberste aller natürlichen Gesetze und findet bis heute noch viel zu wenig Beachtung, weil es verstandesmäßig (wissenschaftlich) nicht zu erreichen ist. Es geschieht genauso, wie das Einschlafen geschieht – auch der kleine Tod genannt. Versuchen Sie einmal detailliert zu beschreiben, wie Sie einschlafen, aber bitte ganz im Detail, damit es jeder, der lesen kann, auch nachvollziehen kann. (Der Versuch ist zum Scheitern verurteilt, denn das Einschlafen geschieht einfach.)

Das Polaritätsgesetz zu erkennen ist ein Vorgang des Geschehens oder auch des Werdens. So wie das Atmen, das Verdauen, der Herzschlag, die Blutzirkulation geschieht oder wird. Für den Übenden ist es ein Empfinden

des Hineingleitens, wenn es dann geschieht. Gut daran ist, dass dadurch bei jeder richtigen Übungseinheit ein spürbarer Fortschritt erzielt werden kann.

Anziehung – hinterher weiß man immer mehr

Gegensätze ziehen sich an" ist eine gute Beschreibung für die Wirkung der beiden Pole. Das, was im Außen ist, möchte den Kontakt zum Innen und umgekehrt. Die konditionierte gedankliche Trennung im Menschen, die es in Wirklichkeit nicht gibt, ist das, was wir glauben wahrzunehmen und damit Illusion.

Wer einen Pol der Wirklichkeit aus der Welt schaffen will, stärkt ihn damit unbewusst. Das bedeutet: Er verschiebt ihn auf eine weniger gut sichtbare Ebene, wo er ... als Schatten ... meist noch gefährlicher wird, weil er nicht erkennbar ist. Durch die menschliche Konditionierung erhält er somit die Bezeichnung „BÖSE" statt „UNVOLLKOMMEN".

Die Programmiersprache in der IT-Welt gibt das polare Prinzip ebenso frei: Auf der tiefsten Ebene, auf der Programmierer zu Hause sind, wir jede Aktion, jeder Befehl, jede Darstellung und jedes Sichtbarwerden aus 0 und 1 zusammengefügt. Der Nutzer, also Sie, hat im Normalfall

keine Einsicht, kann sich diese jedoch, mit etwas Übung, aneignen. In der Analogie ist Ihr Körper die Hardware – der PC-, Ihr Geist die Programmierung und Ihre Sinne die Eingabemöglichkeiten – Tastatur, Touchscreen oder auch Sprache. Bildschirm oder Drucker besorgen den Ausdruck, machen das Ergebnis sichtbar. Das Ergebnis hängt von der Art des PC ebenso ab, wie die darin installierten Programme. In der Analogie wie beim Menschen. Das Verhalten des Menschen ist der Ausdruck.

Auch im Bereich der Farben können wir das, was geschieht, als ein Ineinanderfließen mit der Resonanzebene wahrnehmen. In jedem Farbpunkt ist die Polarität enthalten.

Bild 4:
Die helle Seite unterdrückt die dunkle. Auch das Farbenspektrum, wie alle anderen physikalischen Spektren, unterliegt dem Polaritätsgesetz. Nimmt man eine Farbe heraus, verändert sich das Farbspektrum. Angenommen, man nimmt die Grundfarben aus dem Spiel, dann verschwindet jegliche Farbresonanz. Ohne Resonanz kein Kontrast. Die größte aller Veränderungen und Verzerrungen geschieht durch den menschlichen Verstand. Er bewertet, urteilt und interpretiert und identifiziert sich mit dem, was in seinem Programm als Prägung und Gewohnheit existiert. Der natürliche Zustand kommt in Form von Illusion zum Ausdruck. Leid entsteht, wenn man nicht akzeptiert, was ist. Die Grundgesetze der Natur lassen sich nicht (vom Menschen) verändern. Die Natur und auch Ihr natürlicher Zustand

funktioniert nach dem Try-on-Error -Prinzip, bei gleichzeitigem Gefühl einen freien Willen zu haben. So versteckt sich das wahre Wunder, die Quelle, das göttliche, die Liebe ...

Bild 5:
Die dunkle Seite hat das Übergewicht. Alles sucht naturgemäß seinen Ausgleich, seine Balance.

Unser ganzes Leben ist ein permanentes Zusammenkommen und wieder Auseinandergehen wie bei einem Blasebalg. Wenn wir wollen, dass sich nichts bewegt, dass sich keine Bedingungen verändern, wenn wir der

Vorstellung von Beständigkeit erliegen, liegt darin ein großes Leidenspotenzial.

Wir können jederzeit frei entscheiden,
ob wir uns freiwillig einordnen oder
uns später zwangsweise einordnen lassen.

Resonanzgesetz – das, was sichtbar macht

Wie man in den Wald hineinruft,
so schallt es heraus.

Unter der polaren Ebene der Welt folgt das Resonanzgesetz. Allerdings benötigt man das Wissen um das Polaritätsgesetz, um das Resonanzgesetz erfolgreich nutzen zu können. Resonanz ist abgeleitet von „resonare", was Widerhallen bedeutet. Widerhall kann also nur geschehen, wenn eine Energie, in welcher Form auch immer, zurückgestoßen werden kann. Ohne Widerstand gibt es kein Zurückschwingen. Die Energie ist ein Wabern, ein Züngeln, ein Flackern, ein sich hin und her Bewegen.

Eine treffende Aussage, um das Resonanzgesetz besser verstehen zu können, hat Martin Grassinger zum Besten gegeben: *„Geld verdirbt nicht den Charakter, sondern macht nur einen verdorbenen Charakter sichtbar"* was in

diesem Beispiel besagt, dass der Charakter das ist, was zurückschwingt, das Geld ist nur die auslösende Energie.

Das Resonanzgesetz findet man in unbeschreiblich vielen Büchern bereits beschrieben, es ist in fast allen persönlichkeitsbildenden Maßnahmen enthalten, wird in jeder Werbung und in allen Coachings, Workshops und unzähligen Therapieformen angewendet und ist damit fast jedem mehr oder weniger bekannt. Durch das fehlende Wissen über die Polarität können daher nur rund 50 % der Möglichkeiten des Menschen erreicht werden. Da es aber auch bei den anderen Bereichen der Grundnatur noch an tiefgreifender Erkenntnis mangelt, ist leicht auszurechnen, wie sehr sich die möglichen Erfolgsaussichten reduzieren oder anders ausgedrückt, wie sehr sich Ihr wahrer Gewinn und Erfolg, bei entsprechender Erkenntnis, fürs Leben noch steigern können. Oder wie aus Halbwissen ganzes Wissen werden kann.

Als Verbindung, Schnittstelle, Kommunikation und Orientierung zu unserer Außenwelt haben wir unsere Wahrnehmungskanäle, die Augen, die Ohren, das Fühlen und Tasten, das Schmecken und das Riechen. Wir sind jedoch auch über viele andere Schnittstellen mit der Welt, mit dem Außen und mit den energetischen Kräften verbunden. Die Nerven gehören auf jeden Fall dazu. Nur hier haben wir nicht so eine klare Vorstellung, welche Stimulanzien und Formen nervlicher Reizung etwas zu bedeuten haben und wie sie zu interpretieren sind. An vielen Stellen empfinden wir sie einfach als einen Reiz. Als ein Stechen. Als

einen Schmerz. Nerven können Sie insbesondere auch an den Füßen gut spüren, denn hier gibt es auch noch zusätzlich die Verbindung zu den einzelnen Organen, wie Sie es von den Fußreflexzonen her vielleicht kennen. Der Volksmund gibt ein wenig Aufschluss darüber, wie die Berührungs- und Kontakt-Mitteilungs-Punkte zur Welt funktionieren:

Ich kann dich nicht riechen ... du bist nicht auf meiner Wellenlänge ... bei uns stimmt die Chemie nicht ... ich kann dich nicht mehr sehen ... wir haben nicht den gleichen Geschmack ... ich fühle mich zu dir hingezogen ... du gehst mir auf die Nerven.

Das geschieht alles über die Resonanz, denn alles auf diesem Planten hat seine Schwingung. Selbst bei einem Radioempfänger lassen sich die Fernsehprogramme nicht sichtbar machen, weil Sender und Empfänger sich nicht in Resonanz befinden. Krankheiten machen hier keine Ausnahme. Im Buch „The Secret – Das Geheimnis" ist das Resonanzgesetz auf jeder Seite beschrieben, jedoch kein Vermerk auf die Polarität. Auf 240 Seiten ist immer das Gleiche zu lesen nur in anderen Worten. Das Buch wurde ein Bestseller. Das zeigt, dass der Mensch auf der Suche ist. Er möchte das Geheimnis erkennen. Es zeigt aber auch, dass der Autor, aus welchen Gründen auch immer, die Polarität nicht wirklich kennt oder nicht erwähnt, um einen weiteren Bestseller zu schreiben. Sollte dieses Buch in einer hohen Qualität auf den Markt kommen, wird dadurch niemand hinter das Geheimnis der Polarität gelangen. Das Gesetz der Polarität zu

durchschauen ist kein Akt des Intellekts. Das dahinter-Schauen geschieht erst, wenn der Mensch sich darauf vorbereitet und den Weg geht und von Täuschungen, Anhaftungen und Ablehnungen sowie die damit verbunden Stör-Emotionen wie Wut, Angst und Verlangen frei bleibt.

Hier möchte ich auf einen besonderen Hinweis nicht verzichten. Jedes Gefühl jede Krankheit, der sogenannte Zufall, jede Pflanze, jedes Tier und jedes weltliche Ding überträgt und empfängt nur durch Resonanz. Es hat den Weg durch die Polarität gefunden und möchte wieder ganz/heil werden. (Der Begriff Universum verdeutlicht es: *unus und versus <in eins gekehrt>)* **Resonanz geschieht innerhalb der Polarität,** das ist hier die wesentliche Botschaft, weil genau dadurch gefunden wird, was gesucht wird.

Ein Beispiel: Eine Stimmgabel ist nur auf einen einzigen Ton geeicht, mit dem sie schwingt oder resoniert. Das bedeutet, wenn wir auf etwas nicht eingestellt sind, können wir es weder wahr- noch wichtig nehmen, obwohl es vorhanden ist. Doch als erstes muss die Kenntnis der Polarität vorhanden sein. Dieses Erfahren ist ein Geschehen, was nicht erzwungen werden kann, weil Verlangen, Wollen, Begehren, Mangelbewusstsein ... auch Resonanzen senden und empfangen.

Daher:
Jeder lebt in seiner Welt. Wer sie ändern will,
muss sich ändern!

Resonanz kann Brücken schlagen und zerstören.

Wenn die Resonanz zu einem Ort fehlt,
wird man ihn meiden. Besteht dagegen Resonanz,
wird man Teil des Feldes und es noch fördern.

Die Besonderheit der beiden obigen Gesetze

Generell ist die Übertragung von Gesetzen von einer Ebene der Wirklichkeit (wie beispielsweise der naturwissenschaftlichen) auf eine andere (wie die soziale Ebene) problematisch. Lediglich die beiden übergeordneten Gesetze der Polarität und Resonanz gelten auf allen Ebenen, und die Einheit liegt wiederum allem zugrunde. Sind beide Ebenen erkannt bzw. durchschaut, ist die Wirkung, die Sie im Moment bei sich selbst erfahren, deutlich ersichtlich.

Was immer uns begegnet,
muss in Resonanz zu uns sein.
Wenn es uns gefällt,
ist es in Resonanz mit unserem bewusst(en) Sein.
Wo es uns missfällt,
ist es in Resonanz mit unserem Schatten.

Raum und Zeit – die Welt der Dinge

Aus der Polarität und der Resonanz entstehen als geistiges Konstrukt Raum und Zeit. Die Wirklichkeit hinter unserer Wahrnehmungsillusion ist Raum und Zeit. Als die beiden großen Täuscher verstellen sie den Blick auf die Realität.

Durch waagrechtes und senkrechtes Denken wird dieses bewusste Sein erkennbar. Da gibt es oben und unten, hinten und vorne, links und rechts. Nur dadurch kann der Raum beschrieben werden. Fügt sich noch das Maß der Zeit dazu, erreichen wir das Raum-Zeit-Bewusstsein. Das ist unser waagerechtes Denken, Vergangenheit und Zukunft. Das Hier und Jetzt ist die definierte Gegenwart durch die senkrechte Denkform. Die Zeitmessung erschafft unser Raum-Zeit-Gefühl, das die Kommunikation wesentlich erleichtert.

3
Denken weckt Gefühle. Gefühle wecken das Denken.

Die beiden Richtungen des Denkens

Waagerechtes Denken – das verstrickende Denken

Senkrechtes Denken – das wirkende Denken

Bild 6:
Darstellung waagrechtes und senkrechtes Denken der menschlichen Wahrnehmung. Die Zeitmessung wird auf der waagerechten Achse mit dem Chronometer durchgeführt und zeigt die quantitative Zeit an. Die senkrechte Achse bestimmt den Moment. Kairos gibt die qualitative Zeit an, die Gunst

der Stunde, wie es der Volksmund nennt. Die menschliche Herausforderung besteht darin, sich der Gewohnheit der senkrechten Zeiterfassung zu bemächtigen. Das ist gemeint mit „in den Fluss des Lebens einzutauchen".

Wann immer eine Verabredung getroffen werden soll, brauchen wir die Koordinaten und die Zeit. Wir treffen uns am Montag, den 24.Oktober 2011 um 17:35 Uhr am Nordeingang des Stuttgarter Bahnhofs. Damit haben wir eine funktionierende Möglichkeit der Beschreibung für eine Verabredung. Wird eine solche Verabredung nicht eingehalten, kann dies verschiedene Auswirkungen zur Folge haben. Dies ist bestimmt jedem bekannt!

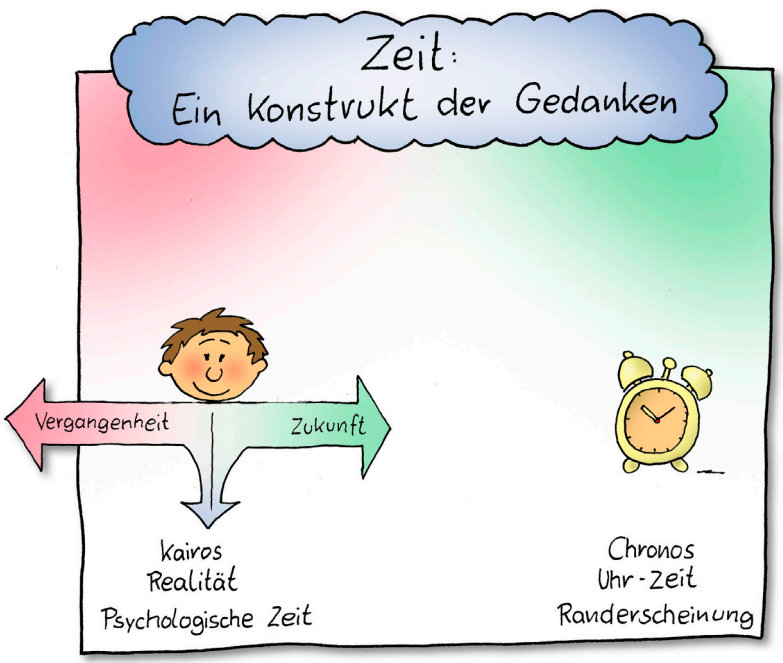

Bild 7:
Die horizontale Zeitmessung ist unsere bekannte Uhr, auch Chronometer genannt. Sie misst die ablaufende quantitative Zeit. Die Realität finden wir in der senkrechten Bestimmung, im Hier und Jetzt, der psychologischen Zeit, von alters her auch Kairos genannt. Die alten Griechen nahmen an, dass es für alles im Leben einen besonders glücklichen Zeitpunkt gibt: Kairos. Der optimale Augenblick für bestimmte Handlungen und Ereignisse war ihnen so wichtig, dass sie Kairos sogar den Götterstatus verliehen. Sie waren der Überzeugung, dass es für jeden Menschen schicksalhafte Kairos-Momente gibt, glaubten aber auch, dass nur die wenigsten sie im doppelten Sinne des Wortes wahrnehmen können.

Die Zeit Ihres Lebens nicht verschwenden heißt,
zur rechten Zeit am rechten Ort zu sein.
Das bedeutet, diesen einen Augenblick nicht zu verfehlen.

Wir sind es durch die Gesellschaft und unsere Erziehung gewohnt, auf die Zeitmessung als horizontales Denken ein Hauptaugenmerk zu legen. Damit entsteht aber auch eine Verwicklung mit der Vergangenheit und im Folgeschritt, meist unbemerkt, eine Projektion in die Zukunft oder auf das Gegenüber.

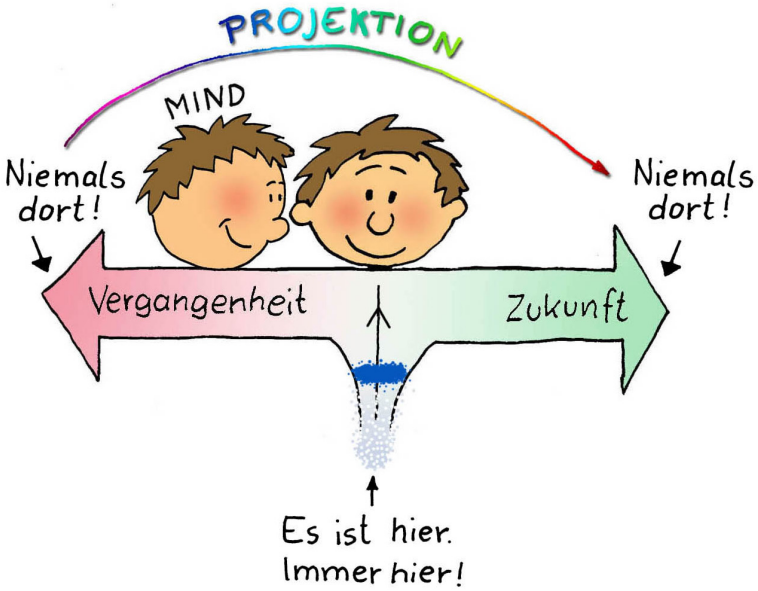

Bild 8:

Der denkende Verstand/Mind – waagrecht – agiert immer aus der Vergangenheit. Der arbeitende Verstand – senkrecht – ist im Flow. (Flow bedeutet Fließen, Rinnen, Strömen. Das Erleben von Flow ist individuell.) Gedanken entspringen immer der Vergangenheit, allerdings funktioniert das unbewusst sehr schnell. Aus der Vergangenheit wird gedanklich die Zukunft projiziert. Wenn mich eine andere Person ärgert, ist das auch eine Projektion. Vergangenheit ist vergangen und Zukunft hat noch nicht stattgefunden. Somit ist der gedankliche Aufenthalt in beiden Varianten Illusion. Illusion bedeutet, sich von der Vergangenheit und der Zukunft aus dem Gleichgewicht bringen zu lassen. Nur im arbeitenden Verstand, dem senkrechten Weg liegt das Gewahrsein, das Hier und Jetzt.

Die meisten Menschen haben nicht gelernt, die senkrechte Achse der Zeitempfindung bewusst im Hier und Jetzt zu nutzen, obgleich sie die einzige Ortsbestimmung ist, in der das Leben stattfindet. Das ist die einzige Realität. Die waagerechte Zeitachse ist NUR eine Vorstellung oder Verwicklung, die durch den Verstand entsteht, solange der denkende Verstand einbezogen ist. Der arbeitende Verstand, so wie auch das Atmen, ist immer im Hier und Jetzt und wird als Flow oder auf Deutsch in etwa Schaffens- bzw. Tätigkeitsrausch oder Funktionslust beschrieben. Es ist der einzige Zugang zur Realität, zum Gewahrsein.

Der vergangene Geist lässt sich nicht greifen, der gegenwärtige Geist lässt sich nicht greifen, der zukünftige Geist lässt sich nicht greifen. Das bedeutet: Wo ist die Vergangenheit? Wo ist die Gegenwart? Wo ist die Zukunft? Der vergangene Geist lässt sich nicht greifen bedeutet, dass die Vergangenheit schon vergangen, also nicht mehr ist. Der gegenwärtige Geist lässt sich nicht greifen bedeutet, dass die Gegenwart nie still stehen bleibt. Der zukünftige Geist lässt sich nicht greifen bedeutet, dass die Zukunft noch nicht gekommen ist. Kurzum: Es bedeutet Unbeständigkeit. Sie sprechen von der Realität, doch die Realität ist keine feste Größe. ALLES ist vergänglich.

Auf den (Stand-)Punkt gebracht

Wer es wagt,
all seine Seiten ins Spiel zu bringen,
wird lebendiger sein
und mehr Leben erfahren und verbreiten.

Wir können zwei wesentliche Denkstrukturen erkennen, das senkrechte und das waagerechte Denken. Das hat jeder bis heute so in seinem Leben erfahren, gelernt und geübt.

Aus dem senkrechten und waagrechten Denken plus Zeit resultierten die Weltbilder der Menschen. Es ist das Experiment des Wissenschaftlers. In Ihrem Fall entspricht es der praktischen Übung. So wie Wissenschaft ohne Experiment witzlos ist, ist eine Veränderung ohne die am Ende beschriebene Praxis witzlos.

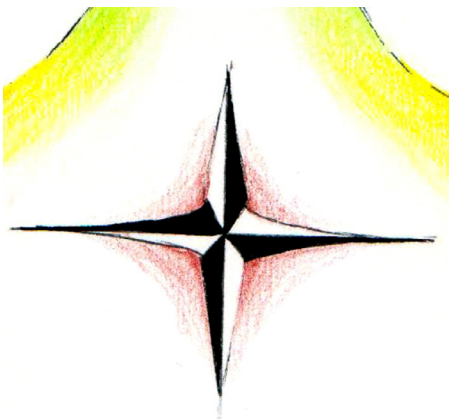

Bild 9:
Der Mittel-Punkt symbolisiert den momentanen Standpunkt. Die vier Richtungen zeigen die Möglichkeiten der Denkrichtungen. Die Waagerechte ist die gewohnte Denkrichtung im Bereich Raum und Zeit der Dinge und hat sich als Wahrnehmung etabliert. Die senkrechte Denkrichtung ist die neue Gewohnheit des Denkens, in der sich der Körper bereits befindet. Die Wahrnehmung erfährt eine Veränderung. Verändert sich die Wahrnehmung, verändert sich die Welt.

Die erste neue Erkenntnis daraus ist: Es gibt keine zwei gleichen Dinge im Universum. Wenn wir deshalb Angenehmes und Unangenehmes, Gutes und Schlechtes, Richtiges und Falsches sehen, dann liegt das nur an unserer persönlichen Wahrnehmung. Und alle differieren dann voneinander, je nach Standpunkt. Die Köpfe der meisten Menschen sind durch die Konditionierung erstarrt. Jeder „Ismus" ist eine Art von Erstarrung. Dass wir das Daseinsgesetz nicht erkennen, so nahe wir ihm auch sind, liegt an dieser Erstarrung. Mit der Etablierung der neuen Gewohnheit des senkrechten Denkens, lösen wir die Struktur der Erstarrung auf. Jeder Methode, die Ihnen das ermöglicht, und immer in jedem Augenblick direkt hilft, können Sie als wahres Gerüst für den Bau Ihres Lebenshauses annehmen. Den eigen Standpunkt in den Bereich der Einheit zu verschieben ist ein geschehen lassen. Die Ignoranz kehrt sich in ihr Gegenteil um und wird zum Gewahrsein.

Alle anderen Verbesserungslehren hängen wie eine Mohrrübe vor Ihrer Nase, die Sie niemals zu fassen bekommen. Sie rennen dann, wie die meisten Menschen, einer hinterher, kommen außer Atem, doch der Abstand zur Mohrrübe verringert sich nicht.

Eines der Unterscheidungsmerkmale unserer Denkstrukturen ist, wie oben erwähnt, das waagrechte und senkrechte Denken. Das waagrechte Denken kennen wir aus unserem Alltag und aus der Wissenschaft. Diese waagrechte Denkart ist einordnend, auf derselben Ebene sortierend und immer vergleichend. Das senkrechte Denken ist das nach unten, zu den Wurzeln strebende, das sich über die Symbolik jeweils auf die Urprinzipien beziehungsweise Archetypen im Hintergrund bezieht (wie aus der Polarität bekannt: ohne Unten kein Oben).

Das senkrechte Denken tendiert also in die Tiefe, während das waagerechte die Oberfläche und die Welt der Phänomene beschreibt. (*Das bringt eine Wertung ins Spiel der modernen Welt. Phänomenal gilt in der modernen Welt als gut und wichtig. Zur Wurzel zu gehen ist eher als Schimpfwort bekannt. Wurzel kommt aus dem lat. radix, und die Ableitung „radikal" ist eher furchterregend. Wobei es sich lediglich senkrecht auf die Wurzel, den Ursprung, die Herkunft bezieht.)*

Nimmt der Mensch seinen momentanen Standpunkt jedoch als feste zementierte Größe, als verankerten Fels der Sicherheit an, dann trägt er ein Trugbild in sich. Ein Trugbild, das aus Unwissen oder halbem Wissen Angst erzeugt. (Angst entsteht aus unvollständigem Wissen, dem unbewussten Gegenpol. Es ist der illusorische Beginn von Leid.) Eine Täuschung, die unbewusst den Menschen veranlasst, Sicherheiten in allen möglichen Formen des Lebens aufzubauen.

Richtiger und freier wäre, den Standpunkt als einen Korken auf dem Ozean zu sehen. Mal ist das Meer ruhig

und es gibt nur ein sanftes Schaukeln. Mal gibt es meterhohe Wellen. Der Korken bleibt Korken, das Meer bleibt Wasser. Jede Welle erhebt sich über die Norm, bis sie wieder im Ozean verschwindet. Der Korken an der Oberfläche ist der Tanz mit den Wellen, mit den Elementen. Oder das Wesen Mensch im Tanz mit der Natur. Das Spiel mit den Wellen. Das Spiel, welches das Leben zu einem Abenteuer (*eine gefahrvolle Situation, die jemand zu bestehen hat und die mit außergewöhnlichen Geschehen verbunden ist*) macht. Nur so kann sich die Liebe, die Quelle, das Bewusstsein selbst erfahren. Der Mensch im Hier und Jetzt ist reines Gewahrsein.

Wer liebt, leidet nicht.
Wer leidet, liebt nicht.

Würde es dem Korken im stärksten Sturm möglich sein, in die Tiefe des Meeres zu tauchen, wäre alles ruhig und still. In der Tiefe ist totale Ausgeglichenheit. So auch im Menschen. Gehen wir durch die Achtsamkeit mit dem senkrechten Denken in die Tiefe, erleben wir genau diesen Frieden und diese Ruhe. Die Achtsamkeit ist die neutrale Energie, die Ihnen den Zugang ermöglicht, das mentale Überschreiten der Polarität zu erkennen. Ihr wahres Selbst. Das, was immer unveränderlich ist. Das, was Ihr wahres Potenzial nur für Sie freilegen kann.

Alles Lebendige ist blind für die Gesamtheit aller Phänomene: Das gilt nicht nur für Rocker und

Rowdys. Blind für die Gesamtheit aller Phänomene geborene Kinder werden von blinden Eltern erzogen, von blinden Lehrern ausgebildet und von Politikern, die blind für die Gesamtheit aller Phänomene sind, an der Leine herumgeführt – wie könnte da irgendeiner wirklich die Augen für die Gesamtheit aller Phänomene haben?

Wie oft haben Sie den Gedanken: „Ach, wenn ich nur zu-frieden sein könnte!"

Ja, das können Sie! Die Anregungen dazu haben Sie jetzt unverblümt vor sich.

Auf eine umfangreichere Beschreibung verzichte ich hier, denn Lesestoff gibt es dazu schon genügend. Veränderung tritt nur dann ein, wenn Sie die Anleitung am Ende nutzen oder sich ein Coaching gönnen. Die neutrale Energie der momentanen Achtsamkeit ermöglicht die friedvolle Veränderung.

4
Keine Unklarheit mehr

Wie sich innere Zufriedenheit einstellen kann

Zufriedenheit geschieht, wenn Trugbilder und Täuschungen, oder genauer ausgedrückt die Polarität, erkannt werden. Es ist ein Prozess, in dem verschiedene Ebenen gleichzeitig ineinander wirksam werden. Die Dualität des Verstandes, der Intellekt, ist zeitlich immer in der Vergangenheit, weil er das Erkannte mit den Filtern des Erlernten abgleicht. Er wird es immer tun, doch besteht für Sie immerzu die Möglichkeit, auch den direkten Weg, die Realität durch die momentane Achtsamkeit zu nutzen, ohne das Überlebenswichtige dabei zu vernachlässigen.

Das ist der Grund, wie oben bereits erwähnt, warum wir von einer illusionären Wahrnehmung sprechen. Die Sinneskanäle plus dem Prozessor Verstand sind, wenn auch sehr schnell funktionierend, immer ein Bruchteil eines Augenblickes im Nachlauf. Nur das im Hintergrund wirkende unveränderliche Selbst ist in dieser Situation schneller, der Realität am nächsten, weil es schon immer als das Unveränderliche vorhanden ist. Es ist wie die Ruhe in der Tiefe des Ozeans. Es ist die Leere, aus der alles entsteht, das Non-Duale, die Einheit oder auch Quelle.

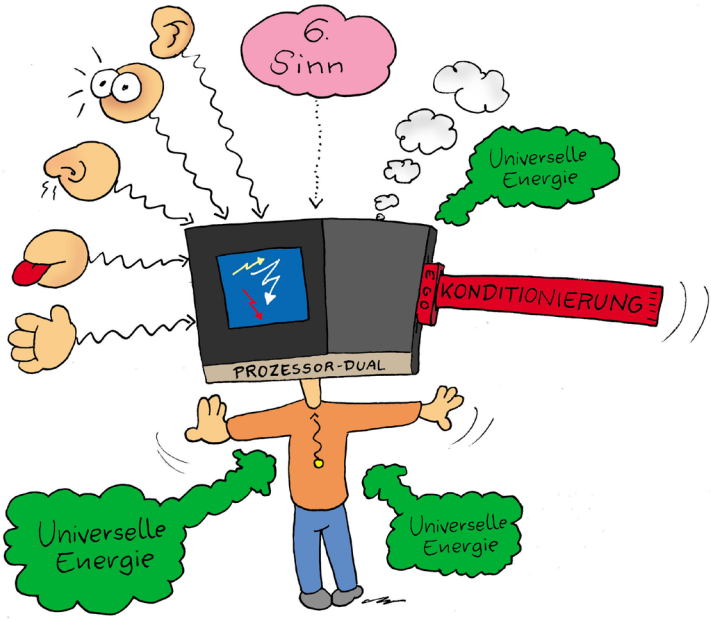

Bild 10:
Die Entstehung der Wahrnehmung – Sinneskanäle transportieren auf der Resonanzebene Informationen – der Prozessor lässt Bilder im Kopf entstehen und gibt ihnen eine konditionierte Bezeichnung. Polarität und Resonanz eröffnen das Spiel Leben. Die Berechnung findet im Prozessor statt. Das Verhalten ist der Ausdruck. (Analog zum PC. Die Eingabe erfolgt. Nur das konditionierte Programm bestimmt, was zum Ausdruck kommt)

Zufriedenheit stellt sich dann ein, wenn das illusionäre ICH im Prozessor das unveränderliche SELBST entdeckt und damit den direkten Kontakt zur Non-Dualität erkennt. Es wird erkannt, dass die Trennung aus dem GANZEN nie stattgefunden hat und eben nur eine

Illusion war. Da könnte man doch meinen, dass dieser unsinnige Umweg unnötig sei. Weit gefehlt. Erst wenn die Dualität erkannt wird, ist der Rückschluss auf die Non-Dualität möglich. Die Frage zu beantworten: „Wer bin ich?“ funktioniert nur im Erkennen „Wer und was ich **nicht** bin“. Eine Paradoxie! Kennen Sie die Aussage: <Das Glück ist wie ein scheues Reh. Will man es berühren, läuft es davon>, drückt aus, was mit dem Selbst gemeint ist.

Das Orakel von Delphi war eine griechische Pilger- und Weissagungsstätte. Dort soll am Eingang des Tempels die Innschrift „Erkenne Dich selbst“ angebracht gewesen sein. Auf der Innenseite soll der zweite Satz zu lesen gewesen sein, „... dann erkennst Du Gott“. Gott auch als eine Bezeichnung für DAS EINE lässt genau den Rückschluss auf das kosmische Spiel – Leben zu. Der Rückzug der Gedanken in den Geist schafft die Distanz, um erkennen zu können.

Es findet dann ein Leben in der Erkenntnis des inneren Friedens statt. Das Leben mit der Illusion bleibt weiter erhalten. Wie beim Magier, der ein Kaninchen aus dem Hut zieht. Haben Sie den Trick erst einmal durchschaut, können Sie ihn sich immer wieder anschauen, doch das Verlangen, zu wissen wie die Illusion funktioniert, ist verschwunden. Sie können weiter genießen, weiterhin denken, lernen, essen, trinken, lieben und die Welt der Möglichkeiten wahrnehmen, ohne die Zufriedenheit zu verlieren. Sie erkennen in jedem und in allem die Quelle, den Hintergrund. Erkenntnis beutet:

Jede Erkenntnis,
welche nicht gelebt wird
ist keine wahre Erkenntnis,
sondern eine erneute Möglichkeit,
sich von der Wahrheit zu entfernen!

Fast alle Menschen glauben, dass Zufriedenheit nicht mehr bedeutet als auf dem Sofa zu liegen oder im Thermalbad zu dösen. NEIN: Zufriedenheit bedeutet, durchdrungen zu sein von Freude, Gelassenheit und Glück. Erst wenn Sie ganz im gegenwärtigen Augenblick ankommen, werden Sie wirklich Gelassenheit, Freude und Glück erfahren. Zufriedenheit bedeutet aufzuhören, nach ihr zu jagen.

Vergänglichkeit, die Grundbedingung der Natur

Der Weg durch dieses natürliche Geschehen führt über die Polarität ... durch die Resonanz ... durch das Raum-Zeit–Gebilde als Hintergrund für das Hier und Jetzt ... in die Welt der Dinge ...zu Ihrem momentanen Standpunkt ... auf die personifizierte Erde, um dann im natürlichen Vergänglichen zu enden.

Wie Sie bestimmt schon bei sich erfahren haben, sind die (meisten) Dinge und Gedanken, die Sie (er)leben, vergänglich. Aber auch die Dinge, die Sie als stabil und konstant betrachten, unterliegen den Gesetzen der Vergänglichkeit und der Polarität. Wenn Sie ab sofort nichts mehr in Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus verändern, keinerlei Energie hineingeben, einfach der Natur überlassen, werden sie in 200 Jahren nichts mehr finden oder nur noch minimale Reste.

Gut oder schlecht? Diese Frage können Sie jetzt schon fast selbst beantworten. Es ist die Frage, die Ihnen nach dem Erkennen der Polarität die Antwort liefert. Es bleiben für Sie keine Fragen mehr unbeantwortet. In der Umkehrung: Es kommen keine Fragen mehr in Ihnen auf. Fragen kommen nur auf, wo Antworten bereits bestehen. Probleme entstehen nur, wo Lösungen vorhanden sind. Was fehlt (es fehlt etwas), ist das Erkennen. Das Erkennen folgt dem (richtigen) Hinterfragen. Das Dahinterliegende zu erfahren kann erst geschehen, wenn im Vordergrund Ruhe ist. Gedanken sind bereits im Vordergrund.

Das, was Sie hier in einer Kurzfassung und in der bildlichen Darstellung erkennen können, ist das Leben.

Im Leben gibt es die Geburt, und der Gegenpol ist der Tod. Das gilt unausweichlich sowohl für jeden Stern, eine lange Zeitspanne … als auch für die Eintagsfliege, eine kurze Zeitspanne.

Gerade hatten Sie noch ein hohes Glücksempfinden, weil Ihr(e) Herzallerliebste(r) Sie geküsst hat, und ein kurzen Moment später müssen Sie erkennen, dass

jemand den Außenspiegel ihres nagelneuen Fahrzeuges abgerissen hat. Glück und Pech … aus der polaren Welt.

Das Leben ist.
Die Liebe ist.

ALLES fließt, wie es das Bild 1, auf dem eine Sanduhr schematisch zu erkennen ist, darstellt. Die Wahrnehmung beginnt nach der Polarisierung mit der Resonanz. Resonanz ist immer von Objekten anhängig, deren Resonanz sie erwartet. Kein Objekt, keine Wahrnehmung. Ohne Wahrnehmung existiert nichts.

Das, was Sie hier lesen, ist dem Intellekt gewidmet, wobei auch hier das Gesetz der Resonanz wirkt. Dass Sie diesen Text lesen, sagt schon aus, dass Resonanz besteht. Ob Sie ihn ablehnen oder ob er Anklang bei Ihnen findet, gibt Ihnen einen weiteren Hinweis auf Ihre Resonanz. Ob Sie dies alles benötigen oder nutzen, steht vorab außer Frage.

Die Gesetze der Natur wirken, ob wir daran glauben oder nicht. Sie zu erlernen ist absolut kein Akt des Intellekts. Die Grundmuster der Natur können von jedem nur selbst erfahren werden. Ob arm oder reich, jung oder alt, auch die Hautfarbe spielt ebenso wenig eine Rolle wie eine oder keine Religionszugehörigkeit.

Ich zitiere Kodo Sawaki, einen Zen-Meisters des zwanzigsten Jahrhunderts:

Du beklagst dich über deine Gedanken ... Aber ist es nicht ganz natürlich, dass du dir dein ganzes Leben lang Gedanken machst? Es ist nicht nötig, diese Gedanken für „störend" zu erklären und zu versuchen, sie zu tilgen. Es ist auch nicht nötig, diese Gedanken für etwas besonders Wichtiges zu halten. Lass diese Gedanken einfach so sein, wie sie sind. Wenn sie kommen, lass sie kommen. Du darfst bloß nicht nach ihnen greifen, um einen Gedanken aus dem nächsten fortzuspinnen – so wirst du dich nur in deinen Gedanken verlieren. Wenn du nur damit aufhörst, werden sich deine Gedanken von alleine wieder auflösen. Wenn sich ein Gedanke auflöst, taucht sofort der nächste auf. Solange du dich nicht mit ihnen beschäftigst, verschwinden alle deine Gedanken, ohne irgendwelche Spuren zu hinterlassen. Und wie aus dem Nichts heraus erscheinen neue Gedanken an der Oberfläche deines Bewusstseins.

Was wird jetzt wichtig und zum Zentrum Ihres Lebens?

Die Antwort tragen Sie bereits in sich. Sie finden hier Anregungen. Achten Sie dabei darauf, welche Informationen in Ihnen Resonanzen auslösen. Sie entscheiden über Ihr weiteres Vorgehen.

Für ein zufriedenes Leben muss der Gegenpol erkannt und am besten sogar erlebt worden sein.

Es besteht keine Verpflichtung, diesen immateriellen Luxus zu genießen. Das Leben geht weiter und es stört sich nicht daran, wie Sie sich entscheiden, denn:

Wir können uns jederzeit frei entscheiden,
ob wir uns freiwillig einordnen
oder uns später zwangsweise einordnen lassen.

Sich der Erfahrung anzunehmen, sich dem Erkennen achtsam zuzuwenden ist eher aus dem Bereich qualitative Verfeinerung und Sonderausstattung, die über das übliche Maß hinausgeht und damit eine exzellente Besonderheit für das eigene Leben werden kann. Denn eines steht ebenso felsenfest:

Wir können dem Leben freiwillig geben, was es verlangt,
oder uns zwingen lassen.
Wir haben die Wahl wie, aber nicht ob.

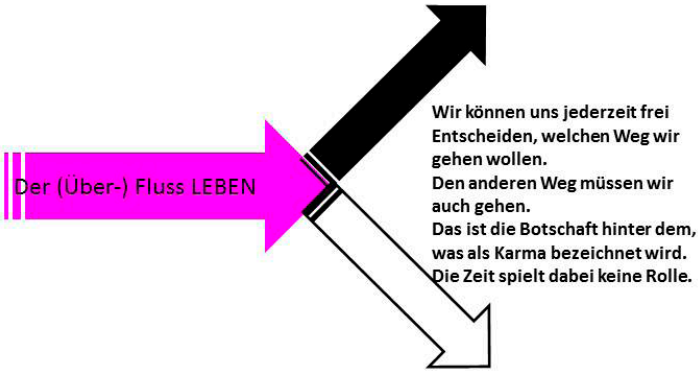

Bild 11:

Von der Non-Dualität in die Dualität gibt es immer zwei Wege. Eine Aktion hat eine Reaktion zur Folge. Richtig und Falsch haben hier keine Regeln. Moralität, Ethik sowie menschliche Regeln greifen erst später in die Grundnatur ein. Jeder kommt ständig an eine Weggabelung. Egal welcher Weg gewählt wird, er ist nie falsch, nur unvollständig. Damit wird das Spiel Leben zum Abenteuer. Die Polarität verliert nie ihre Wirkkraft. Bei jeder Entscheidung ist sie präsent. Wer heute den oberen Weg wählt, wird beim nächsten Mal in den unteren Weg gezwungen. Was nur der Vollständigkeit dient, wird oft als Schmerz oder Schicksalsschlag deklariert. Bewusst kennen wir die Zusammenhänge nicht. Gerne spricht man hier von Karma. Karma bedeutet einfach übersetzt nur „Aktion".

Wir stehen in jeder Sekunde vor einer Weggabelung: Der eine Weg führt uns zur Unbewusstheit, der andere zur Bewusstheit, der eine zur Abwesenheit, der andere zum Gegenwärtig sein – der eine zu äußeren Erfahrungen und der andere zum wirklichen Erfahren.

Charlotte Joko Beck

Wird dies erkannt, ist diese Darstellung ein praktikabler und wirksamer Weg, um die von Natur aus tief in uns angelegten Qualitäten unseres Geistes wie Offenheit, Liebe, Mitgefühl, Weisheit und Klarheit zu entwickeln. Es ist die Basis, um ein heilsam ausgerichtetes Leben zu führen.

Sie erkennen bei der Umsetzung die Grundnatur Ihres Geistes, der als Diagnose und wie ein Heilungsplan plus wirksames Medikament fungiert.

Das ist (er-)lebenswert:

- Täuschungen erkennen.
- Gedanken als Trugbilder erkennen.
- Emotionale Verblendungen erkennen.
- Das Leben als permanentes Zusammen- und Auseinandergehen erkennen.
- Vergänglichkeit als Grundbedingung der Existenz und des gesamten Universums erkennen.
- Störgefühle als solche zu erkennen und nicht weiter zu verarbeiten.

Klarheit entsteht, wenn Sie unverwechselbar erkennen, dass sich die Dinge wandeln oder als Situation verändern. Das bedeutet: Sie haben nie etwas **„falsch"** gemacht, es läuft nichts schief. Es ist immer so, wie es gerade sein will, denn sonst wäre es ja anders! ☺

Wenn Sie wissen möchten, wie Ihre Zukunft wird, dann schauen Sie auf die Handlung, die Sie im Moment, in diesem Augenblick ausführen, denn davon wird der

nächste Augenblick abhängig sein. Alles andere ist das Trugbild der Gedanken.

Sie können die Naturgesetze der dualen Welt nicht aus den Angeln heben. Jeder Versuch ist bisher gescheitert und so wird auch jeder weitere Versuch scheitern. Archimedes hatte es erkannt und sinngemäß so ausgedrückt:

„Gib mir einen Punkt, wo ich hintreten kann,
und ich bewege die Erde."

So soll er sein Hebelgesetz veranschaulicht haben. Er hat den Platz nicht gefunden!

Das Leben ist! PUNKT. Kein Glücksversprecher oder Magier kann daran etwas verändern.

Glückseligkeit ist eine reine temporärer Erfahrung und kein anhaltender realer Zustand.

Was möglich ist

Was Sie bis hier gelesen und erfahren haben, mag in der Umsetzung sehr umfangreich erscheinen. Es ist, gemessen an dem, was Sie bisher in Ihrem Leben erlernt und erfahren haben, eher einfach. Der Verstand mag zwar dabei sagen: Das kann doch nicht alles sein.

Ich kann Ihnen jedoch versichern: Ja, es kann so einfach sein. Womit nicht gesagt ist, dass es auch leicht ist. Ohne die Veränderung der Gewohnheit, reines Üben, oder besser ausgedrückt, ohne das Etablieren der Achtsamkeit, ist kein Erfolg zu erwarten. Die momentane Achtsamkeit beschert die größtmögliche Sicherheit.

„Sicherheit, wie wir sie im Allgemeinen kennen, ist größtenteils Aberglaube. Sie existiert weder in der Natur, noch kann die Menschheit sie als Ganzes erfahren. Gefahr zu vermeiden ist auf lange Sicht nicht sicherer, als sich ihr vollständig auszusetzen. *„Das Leben ist entweder ein waghalsiges Abenteuer oder gar nichts. Unseren Blick auf Veränderung zu richten und uns wie freie Seelen im Angesicht des Schicksals zu benehmen – das ist unbesiegbare Stärke."* Das sagte die taubblinde amerikanische Schriftstellerin Helen Adams Keller.

5
Wissen hat einen Namen: Bewusstsein

Achtsamkeit ermöglicht Bewusstwerdung

Bewusstwerdung ist das, was die Beobachtung im Außen wie im Innen (Polarität) in eine andere qualitative Dimension hinein bringt, jenseits des üblichen Beobachtens. Was darüber hinaus geschieht, ist eine mögliche Berührung mit Ihrer wahren Natur. Eine bewusste Berührung. Freilich sind Sie nicht nur damit berührt, denn schließlich sind Sie es. Aber das bewusste Berühren mit Ihrer wahren Natur, ein sich-Erkennen, ist das, was am besten als Reifeprozess zu beschreiben ist.

Denn: Es geschieht! Ganz automatisch, niemand kann das verhindern. Dennoch scheint es uns so schwer, wenn wir so intensiv auf der Suche sind, nach diesem wahren Wesentlichen, das wir ganz vergessen haben, dort hinzublicken, wo es bereits wahrzunehmen ist.

Diese Veränderung in der Wahrnehmung können Sie nicht machen. Sie geschieht! Und diese Berührung geschieht auch immer mehr und immer deutlicher gerade im Moment. Bewusstwerdung kann auch schmerzlich sein. Wird die Schmerzursache erkannt, kann (wird) sich der Schmerz verabschieden. Auch der Schmerz möchte

nur sein Gegenpol und wieder heil/ganz sein. Wenn Sie sich den Finger verbrennen, hat das eine heilsame Wirkung. Dagegen ist Leid das, was dem Schmerz anhängt. Das löst sich durch den Prozess der Bewusstwerdung und wir üblicherweise als Loslassen bezeichnet.

Nichts muss … Alles kann!

Der Polarität ist es völlig egal. Sie wirkt, ob freiwillig oder unfreiwillig. Ob die Wissenschaft es wahrhaben möchte oder nicht. Polarität ist auch Wissen zu schaffen. Polarität ist auch in den Higgs-Teilchen[4)] enthalten. Es ist elektrisch neutral, hat Spin Null und zerfällt nach kurzer Zeit, so die Darstellung des heutigen Wissenstandes über das bisher kleinste aller Teilchen.

Bleibt doch eine einfache Frage: Wenn eine 0 zerfallen kann, muss es einen weiteren Hintergrund geben. Das wiederum ist die logische Folge der Einheit. Wie viel Geld muss also noch investiert werden, um den Urknall zu finden? Heute wird wissenschaftlich bestätigt, was bereits seit über 2.500 Jahren bekannt ist. Nur der Schritt in die Non-Dualität fehlt der Wissenschaft. Es ist der Übergang, der nur geschehen kann, der jedem Mensch innewohnt und der jedem Mensch zugänglich werden kann. Der eine erreicht es vor seinem Ableben, ein anderer in seinem momentanen Dasein. Die Freiheit dieser Entscheidung, wann es geschehen soll, liegt allein bei Ihnen.

Der Weg ist … wo das Gehen beginnt

Was hier in einzelnen Stufen dargestellt ist, ist kein Weg der einzelnen Schritte. Die einzelnen Schritte wirken vielmehr in ihrer Gesamtheit und unterstützen und durchdringen sich gegenseitig. Die Anregungen mögen anfangs etwas ungewöhnlich wirken.

Mein Coaching beinhaltet das „INSIGTH mind focusing" nach Master Han Shan. Es ist ein Hilfsmittel, das es Ihnen ermöglicht, nach Ihren persönlichen Voraussetzungen den Geist zu schulen. Es ist eher mit eigenem Forschen, Erkennen, Reflektieren und Verständnis zu beschreiben. Die vier Grundfunktionen sind:

- Körper: Bodyscanning.
- Grundstimmung: Erkennen der unterliegenden Gefühlslage.
- Gefühle: Achtsamkeit auf alle auftretenden Gefühle, neutrale Bestätigung durch mentale Notiz.
- Gedanken und Sinneswahrnehmungen: Achtsamkeit und neutrale Bestätigung durch mentale Notiz.

Es ist empfehlenswert, jeden Tag ein wenig Zeit ganz bewusst für sich einzuplanen und seine Aufmerksamkeit und sein Bewusstsein einmal ganz aus den äußerlichen Bewegungen abzuziehen. Abzuziehen aus den Bewegungen des Verstandes. Abzuziehen vom Gedankenfluss, der dort ständig vorbei läuft und die gewonnene Achtsamkeit nach innen zu lenken, nach innen zu

lauschen und wahrzunehmen, was da energetisch wirklich zu spüren ist.

Der Verstand kann das, was in Ihrem Hintergrund in Bewegung ist, nicht erkennen. Andere Aspekte in Ihnen kommen mit Ihrem wahren Wesen, mit Ihrer wahren Natur in Berührung. Immer dann, wenn diese wahre Natur zugegen ist, lösen sich diese unbemerkten künstlichen Strukturen auf bzw. verschwinden in ihrer Dominanz, treten zurück. Umso öfter Sie den neutralen Bereich berühren, umso durchsichtiger werden diese ganzen künstlichen Strukturen, Konditionierungen und Identifikationen. Das ist allerdings kein Prozess, den man durch ein Ursache-Wirkungs-Prinzip verstehen könnte. Es geht nicht so sehr darum, dass Sie etwas tun, um etwas zu erreichen, sondern dass Sie aufhören, sich in diese künstlichen Strukturen hineinziehen zu lassen. Es geht darum, Ihre Aufmerksamkeit dort abzuziehen und dort weniger Energie hineinzugeben. Weniger in Resonanz zu sein. Es geht darum, Ihre Aufmerksamkeit und Wahrnehmung in die dahinterliegenden wesentlichen energetischen Qualitäten auszurichten. Wenn Sie anfänglich die Vorstellung und die Idee hatten, dass Sie nicht wissen wie das geht, dann spielt das überhaupt keine Rolle. Es ist einfach ein Verschieben Ihrer Aufmerksamkeit.

Lassen Sie Ihre Gedanken einfach da, wo sie sind. Ihre Ängste, Ihre Sorgen, Ihre Vorstellungen der Zukunft und Ihre Konflikte mit der Vergangenheit. Lassen Sie alles da, wo es ist. Es darf da sein, aber Sie müssen sich nicht

ständig darum kümmern. Damit ist nicht gemeint, dass Sie andere Gedanken hervorziehen sollten, die Ihnen vielleicht besser gefallen könnten, sondern lassen Sie alle Gedanken ganz einfach dort sein, wo sie sind, und richten Sie Ihr Bewusstsein nach innen.

Appetit auf Coaching?

Der Verstand besitzt Raffinessen, über deren Ausmaß kaum jemand eine Vorstellung hat. Er versteht es, in jeder Situation seine Trickkiste anzuwenden. Ein Coach ist ein Begleiter, der diese Tricks und Ausflüchte des Verstandes kennt und dem Menschen auf angemessene Art hilft, die passende Spur zu finden und zu halten. Der normale Mensch blickt auf seine Umgebung, während der Coachee auf das Bewusstsein blickt. Er erfährt dabei den Unterschied zwischen fiktionaler und funktionaler Identifizierung und das ist kein Akt des Intellekts.

Es gibt viele Therapiemöglichkeiten.

Man macht Yoga, Meditation, arbeitet mit einem Therapeuten Kindheitsgeschichten auf, Klopft Meridiane und sagt sich Suggestionen dabei vor. Man bringt sich durch Atmen in die Hyperventilation mit dem Namen Rebirthing. Ob EFT, NLP oder auch Matrix – es werden immer

wieder neue Namen zum Vermarkten gefunden. Ich habe das bis vor ein paar Jahren auch angeboten und auch selbst erlebt. Um Missverständnisse hier zu vermeiden: Das ist keine Kritik! Natürlich bringt es Sie „nur" weiter. Es geht immer weiter und weiter und hört niemals auf. Nur das Einfache von allem muss warten, bis die Vorspiele durch sind. Es ist das Werden im Erkennen der Polarität.

Durch den Rückzug, welcher Art auch immer, und das Überprüfen durch sich selbst, finden Sie Zugang zu dem, was hinter den Phänomenen dafür sorgt, dass sie stattfinden können.

Jeder lebt in seiner Welt. Wer sie ändern will, muss sich ändern.

Der Coachee kann in seiner momentanen Wahrnehmung noch so ehrlich sein. Bei sich selbst sieht er die Unehrlichkeit (Schatten) wegen seiner Eigenblindheit und Verdrängung nicht, hat aber Resonanz dazu. Diese bringt ihn immer wieder in Situationen, in denen er Unehrlichkeit „im Außen" erlebt.

Im Coaching arbeiten beide Gesetzmäßigkeiten zusammen. Die unsichtbare eigene Unehrlichkeit (das Unvollständige) wird durchschaut. Resonanz hat immer ihre beiden Seiten und unterliegt immer der Polarität.

Beispielhaft: Es ist ein großer Unterschied, ob Sie sich Musik über Ihren Radiolautsprecher anhören oder im Live-Konzert erleben. Ob Sie sich ein Sportereignis im TV betrachten oder ob Sie am Ort des Geschehens teilhaben. Ob Sie eine Rose auf einem Bild betrachten oder in einem wunderschönen Garten an einem Strauch mit allen Sinnen wahrnehmen. Coaching ist direktes Erleben und die Aufbereitung für Ihr Verständnis.

Die Wirklichkeit können Sie mit Worten vollkommen frei ausdrücken. Doch Worte selbst sind nicht die Wirklichkeit. Wenn die Wirklichkeit in den Worten selbst stecken würde, müssten Sie sich die Zunge verbrennen, wenn Sie FEUER sagen. Und immer, wenn Sie von Wein sprächen, müssten Sie betrunken werden. Aber in Wirklichkeit ist es nicht so einfach. Wenn die Tatsache vorliegt, sind Worte überflüssig. Worte ohne Realität sind leere Theorie. Wenn wir den Inhalt haben, sind wir frei von Worten. Was ohne Realität ist, taugt nichts, egal, wie wir es nennen. Gleich wie wir sie wenden, mit Theorie kommen wir nicht weiter. Worte sind nicht mehr als Worte. Die Wirklichkeit macht ihrem Namen alle Ehre. *Sie wirkt einfach!* Dafür gibt es Coaching. „Das Leben ist wie ein Klavier: Was dabei herauskommt hängt davon ab, wie Sie es spielen."

Zusammenfassung:

Nur durch das Erkennen der ineinander greifenden Ebenen der Grundnatur und des daraus sich entwickelnden menschlichen Geistes:

- Einheit
- Polarität
- Resonanz
- die Himmelsrichtungen – die Welt der Dinge
- Vergänglichkeit

bahnen Sie sich die Möglichkeit der Veränderungen in Ihnen.

Durch das Wahrnehmen, dass bereits alles, was Sie wirklich suchen, in Ihnen verankert ist und nur auf das Freilegen wartet, wird als wirkliche Realität erkannt.

Es ist die Voraussetzung für Sie, dass Sie dem Drama und Leid den Nährboden entziehen können und damit Lebensqualität gewinnen, ohne weitere Suggestionen aus dem Außen.

Sie lösen sich von Anhaftungen, erfahren Ihre Freiheit und sind nur noch der Wahrheit verpflichtet.

Entdecken Sie Möglichkeiten hinter Ihren bisherigen Vorstellungen.

Erkennen Sie, dass der Verstand als ein Teil in Ihr Wesen eingewoben ist, und dass Sie nur durch das Einlassen auf die Polaritätsebene Ihre Grundnatur wieder erreichen.

Wenn Sie möchten, heben Sie das Vorgehängte, das vor Ihrem wahren Wesen hängt: Das Ver-hängnis!

Ihr Gewinn im Spiel lässt den Vorhang transparent werden

1. Der Zweifel verschwindet!
2. Sie erfahren Ihr wahres Selbst!
3. Unsicherheit wandelt sich in Sicherheit!

Die Fähigkeit, im Frieden mit anderen
Menschen und mit der Welt zu leben,
hängt weitgehend von der Fähigkeit ab,
in Frieden mit sich selbst zu leben.

Thich Nath Hanh

Das Leben ist ein (über-)fließender Prozess. Die Herausforderung besteht darin, ein neutraler Prozessbeobachter zu werden. Der neutrale Beobachter und Zeuge ist bereits vorhanden. Er kennt die Quelle. Er kennt die Gesetze der Grundnatur. Er, der Beobachter, ist Ihr Selbst und befindet sich immer bei Ihnen im Hintergrund. Lassen Sie das Erkennen geschehen. Erkennen Sie durch den imaginären Vorhang der Konditionierungen und Prägungen Ihre Trugbilder und Täuschungen als Illusion.

Dekonditionierung, Desillusion und Desidentifikation bringen Sie ins Erleben von innerem Frieden und innerer Freiheit, was Sie als beständige „INNERE STABILITÄT" empfinden. Paradoxerweise ist es auch hier so, dass die oben beschriebene Leere nicht durch Zugewinn, sondern

dass durch Entfernen von Vorstellungen ein wirklicher Zugewinn entsteht. Oder wie Werner Ablass so treffend sagte: *<Wessen Lehre Ihnen auch immer „Zugewinn" verheißt, beleidigt die Quelle. Denn die Quelle hat sich bereits manifestiert. Leben und Welt ist nichts als die Quelle in ihrem Überfluss. Welt ist nichts als Überfluss. Daher so überflüssig. Wie sollte Überfluss auch etwas anderes als überflüssig sein?* ☺

Stellen Sie mit Hilfe der Grundnatur Ihren irreversiblen Zugang zur Quelle, dem EINEN, wieder her.

Meine Erfahrung und mein Leitgedanke:

Alles geht einfach!
Und wenn es nicht einfach geht,
geht es einfach nicht!

Norbert Glaab

6
Backstage

Was immer Sie suchen, es ist hier! Nie dort!

Lieber Leser, liebe Leserin,

nachdem Ihr Intellekt seine Aufmerksamkeit und reichlich Nahrung erhalten hat, bleibt möglicherweise noch das Verlangen, selbst hinter die eigenen Kulissen zu blicken. Backstage steht für den dem Zuschauer nicht zugänglichen Bereich hinter der Bühne, hinter dem Vorhang.

Wer möchte nicht gerne wissen, wie der Magier es immer wieder schafft, Dinge wie aus dem NICHTS erscheinen zu lassen.

Jeder Trainer möchte gerne wissen, mit welcher Taktik der Gegner agieren wird.

Hatten Sie nicht auch schon einmal das Bedürfnis, Ihrem Lieblings-Schauspieler, -Musiker, -Politiker oder dem Vorsitzenden einer Holding privat zu begegnen?

Ein guter Wissenschaftler oder Philosoph will immer wissen, wie der Hintergrund seiner Untersuchung beschaffen ist und wie die Wirkung des zu beobachtenden oder untersuchten Gegenstandes zustande kommt.

Hatten Sie auch schon einmal den Wunsch, Ihrem Nachbar hinter die Haustüre oder in den Kochtopf zu schauen? Nur um zu sehen, was dahinter verborgen ist?

Kein Krimi kommt ohne Motiv aus und jedes Verbrechen gilt erst dann als aufgeklärt, wenn das Motiv der Handlung ersichtlich wurde. Erfahren Sie über den Spielball das Motiv der Quelle.

Was ist das Motiv des Spielballes und der Quelle?

Das Motiv der Quelle? Quelle ist in meiner Terminologie das Synonym für alles Sein, für das Eine oder Gott, wenn Sie es so möchten.

Kann eine Quelle etwas anderes als fließen? Ist es nicht die Natur der Quelle zu fließen? Wäre eine Quelle eine Quelle, wenn sie nicht fließen würde? Sie hat keine andere Wahl.

Das Motiv des Spielballes? Diese Rätsel kann nur jeder individuell für sich ergründen. Nur so wird es über die Erfahrung zum eigenen Wissen. Sonst bleibt es weiterhin beim Glauben und beim Suchen. Die Quelle ist das „EINE“. Sie ist durchdrungen von dem Verlangen, sich in ihrer Essenz zu berühren. Dies ins Verständnis zu

bringen, geschehen zu lassen, den Sucher dabei zu entdecken, darin liegt das Erkennen. Das Motiv der Quelle ist das Fließen. Für alles Weitere hat sie Ihren Spielball. Ohne die Zwei (Dualität) kann sich das EINE (Nondualität) nicht erkennen (siehe Bild 1.). Jetzt beginnt das Erfahren oder das Spiel der Quelle, das wir Leben nennen. Erst durch die eigene Wahrnehmung entsteht die Welt. Ihre Wahrnehmung bestimmt Ihren Erlebniskosmos. Ihre Wahrnehmung lässt sich durch Bewusstwerden ändern, das Motiv der Quelle nicht. Vergleichbar mit Gold. Sie können aus Gold wunderschönen Schmuck herstellen. Eingeschmolzen ist er wieder Gold. So wird aus der Quelle der Spielball, ob Sie das möchten oder nicht. Sie sind im Spiel. Ein Ballspiel ohne Ball wäre fad und langweilig. Denn Bälle werden nicht nur gespielt, sondern auch getreten und geschlagen, dennoch dreht sich alles um den Ball. Bleiben Sie mit Freude im Spiel.

Thad Golas sagte in seinem Buch: *„Der Erleuchtung ist es egal, wie du sie erlangst."* Damit hat er vollkommen das Richtige gesagt. Nur mit dem Begriff „Erleuchtung" habe ich meine Mühe, weil es zu weit von der Realität abweicht.

Innerer Frieden und innere Stabilität beschreiben den Erkenntnis- oder Erfahrungszustand weitaus treffender.

In meinem Coaching gilt der Slogan: *„Dem inneren Frieden und der inneren Stabilität ist es egal, wie Sie diese erreichen"*. Fest steht lediglich folgendes: Irgendeine Methode benötigt jeder Mensch, um seine Konditionierung, Prägung und Illusionen zu durchschauen, den

klaren Blick nach innen zu etablieren, um klarsichtig zu werden.

Dazu bedarf es keiner monatelangen Auszeit auf einer einsamen Insel, keine tägliches in einer stillen Kammer sitzendes Meditieren und keiner Askese. Es ähnelt eher dem Zustand eines Kindes bis zum zweiten Lebensjahr. Dem Neuen aufgeschlossen, ständig die Welt neu entdeckend, jedem Nichtgelingen folgt ein neuer Versuch, Staunen, Bewundern, begeistert, ständig überrascht sein, schauend, beobachtend, nicht wertend, nicht beurteilend ... einfach frei.

Eine Methode? – Die passt.

Eines sollte die Methode sicherstellen: Dass sie jetzt, in diesem Moment dem Anwender Hilfe bietet. Und durch Einfachheit die größtmögliche Wirkung erzielt. Sie darf nicht von Lehrern, sogenannten Meistern oder Gurus, abhängig machen. (*Das Wort GURU bedeutet „Vertreiber der Dunkelheit". Dunkelheit ist Unwissenheit. Vertreiber der Dunkelheit beutet eigentlich Wissensgeber.)*

Ist die Dunkelheit vertrieben, bleibt Ihnen der Klarblick, der Durchblick – Sie sind bei sich selbst Backstage – hinter der Bühne. Was Sie suchen ist immer HIER und niemals dort! Das ist das einzige Versprechen, das ich

abgebe. Ob Sie es erlangen, liegt ganz in Ihren Händen. Das nenne ich Selbstverwirklichung, inneren Frieden, innere Stabilität.

Studium weiß alles. Punkt.

Ursprünglich bedeutete Studium, Einblick in das (eigene) Leben zu gewinnen.

Heute ist daraus eine Qualifikation für das Berufsleben geworden. Das können nur Sie selber wieder ändern. Mein Spirit ist es, Ihnen die Grundlage für Ihr Selbstverwirklichungs-Studium aufzubereiten und Sie zu begleiten, damit sich Ihnen Ihr Zugang zu Ihrem „Ich bin" präsentiert. Es ist wie alles Natürliche ein Geschehen, ein Werden. Es ist vergleichbar mit einem Baum. Die Frucht fällt, wenn sie reif dafür ist. Das Blatt fällt. Wie? Es geschieht. Sie atmen. Wie? Es geschieht. Sie verdauen. Wie? Es geschieht. Das Coaching kann, wenn Sie es möchten, Sie in Ihrem Leben vom Wollen ins Geschehen geleiten. Die Quelle ist immer so, wie es gerade sein will. Nur der Verstand hat Vorstellungen, die je nach Prägung, DNA und Konditionierung die klare Sicht verstellen. Lesen Sie in der Folge mehr über die sich bietenden Möglichkeiten.

Wege – sonst nichts.

Insigth Mind Focusing

Die folgende Übungsvorlage ist das Original von Master Han Shan, der vom Millionär zum Bettelmönch wurde. Ein Autounfall sorgte für eine fundamentale Änderung im Leben des Unternehmers Hermann Ricker. Er überschrieb seine Firma an seine engsten Mitarbeiter und lebte fortan als buddhistischer Bettelmönch in Thailand. Als Master Han Shan, „Großer Berg", verließ er zehn Jahre später den Mönchsorden, um sein Wissen anderen interessierten Menschen zugänglich zu machen. Heute lehrt er in verschiedenen Ländern den Weg der Achtsamkeit und leitet das Nava Disa Retreat Center in Thailand. Achtsamkeit beginnt mit dem Wahrnehmen der eigenen Gedanken und Gefühle – der Energie.

Konzentration mit dem momentanen Beobachterstatus kombiniert und genutzt, lässt den Gedankenfokus nach innen wandern. Der Ort, an dem sich Energie in Gefühle und Gedanken und Gedanken in Gefühle wandeln. Diese Methode, die von Master Han Shan verfeinert und damit auch zeitgemäßer und effizienter wurde, beinhaltet alles, um den Einblick ins eigene wahre Leben zu gewinnen. Sie ist zu einem wesentlichen Bestandteil meines Coachings geworden. Achtsamkeit ist neutrale Energie, die unter Zuhilfenahme von Konzentration den dauerhaften

Gegenwartsstatuts realisiert. Es ist die Methode, die nach erfolgreicher Etablierung keine weitere Methode mehr benötigt.

Insigth Mind Focusing ist die Namensgebung von Master Han Shan für die in der Folge beschriebene Methode, deren Ursprung aus der historischen Entwicklung dem Frühbuddhismus stammt, ab dem 18. Jahrhundert wiederbelebt wurde und als Vipassanā-Praxis bekannt wurde. Vipassanā ist ein Pali-Wort und bedeutet Einsicht in die drei Daseinsmerkmale der Unbeständigkeit, der Leidhaftigkeit bzw. des Nichtgenügens und des Nicht-Selbst. Es ist ein Weg, um das durch Nichtsehen und Verblendung verursachte Leiden zu überwinden bzw. im Leben Befreiung zu erlangen. Die Vipassanā-Praxis und das Erreichen ihrer Ziele sind grundsätzlich an keine Religionszugehörigkeit gebunden. Vipassanā wird meist mit „Einsicht" „Klarblick" oder Klarsicht übersetzt.

Insigth Mind Focusing – Die Methode, die Sie mit meiner Anleitung im Coaching zur Anwendung bringen, ist auf Sie individuell abgestimmt und wird durch Sie erfahren. Es ist die Einfachheit, die es Ihnen ermöglicht, es in Ihren Alltag zu integrieren und zu Ihrer Gewohnheit werden zu lassen.

Die vier Punkte der Aufmerksamkeit sind

1. Körper

- *Haltung*
- *Berührungspunkte wahrnehmen (Wahrnehmung von Kopf bis Fuß und zurück)*

2. Grundstimmung

- *Achtsamkeit auf den unterliegenden Gemütszustand (wie z. B. generelle: Lustlosigkeit, Unzufriedenheit, Freude, Ärger, Müdigkeit, Traurigkeit, Gleichgültigkeit, etc.)*
- *Bewusste Bestätigung der festgestellten Grundstimmung durch dreimaliges mentales Wiederholen. (z. B. lustlos, lustlos, lustlos)*

Vorbereitung für Übung 3 und 4

Mentale Verankerung durch Konzentration auf das Heben und Senken der Bauchdecke beim Atmen. (Mentale Notiz: Heben, Senken)

3. Gefühle

- *Achtsamkeit auf alle auftretenden Gefühle (beinhaltet auch Schmerzgefühle). Neutrale Bestätigung des Festgestellten durch dreimaliges mentales Wiederholen. (fühlen, fühlen, fühlen)*

4. Gedanken

- *Achtsamkeit auf alle auftretenden Gedanken*
- *Achtsamkeit auf alle Sinneswahrnehmungen*

Neutrale Bestätigung des Festgestellten durch dreimaliges mentales Wiederholen. (z. B. denken, denken, denken; hören, hören, hören; sehen, sehen, sehen; riechen, riechen, riechen, usw.)

Generell:
Alle Feststellungen sollen ohne Wertung, neutral und ohne sich damit zu identifizieren gemacht werden.

Nondualität

Eine weitere Möglichkeit herauszufinden „Wer bin Ich?", lässt sich über nonduales Bewusstsein erlangen.

Was können Sie tun, um glücklicher zu sein? Verändern Sie Ihre Frage. Fragen Sie sofort: Wer ist es, der glücklich sein möchte? Wenn sich die Antwort ereignet, wird sich Ihnen weder die erste noch die zweite Frage stellen können. Auch das ist ein Prozess, der in meinem Coaching in Gang gebracht werden kann. Diese Art (Kunst) entstammt der Nondualität oder Advaita. Auch hier ist der Grundsatz, dass alles einer Quelle entspringt, gleichgültig was an Polarität erlebt wird. 500 Jahre vor unserer Zeitrechnung verwies Siddharta Gautama Buddha darauf: *Taten gibt es, allein der Täter findet sich nicht. (*Vis. XIX) Culakammavibhanga Sutta.) Den Hinweis von damals finden wir heute bei Prof. Dr. Dr. Gerhard Roth,

dem prominentesten deutschen Hirnforscher, in seiner Aussage: *Das „Konstrukt" des Ichs entwickelt sich in uns während etwa zwanzig Jahren ... Am Schluss hat man den „Eindruck", dass „ich" es bin, der etwas sieht, etwas fühlt oder etwas tut.*

Was hier möglicherweise noch unverständlich erscheinen mag, wird auch durch noch mehr Erklärung für den intellektuellen Teil des Verstands nicht begreiflicher, nicht logischer, nicht verständlicher, nicht klarer in der Sichtweise, weil es nur weiter den Intellekt füllen würde. Genau das wäre jedoch kontraproduktiv, denn der Intellekt nimmt sein künstliches Erscheinen aus der Polarität, während die Intelligenz Ihrem Urgrund zugeordnet ist und somit Ihr natürlicher Zustand ist. Der Verstand ist ungeeignet das zu sehen und zu berühren, was ihn hervorbringt. Es ist der Weg, der dem logisch denkenden, sich in der Realität befindlichen Menschen entgegenkommt.

Agape

Noch bequemer geht es nicht. Agape ist der Begriff für die göttliche Liebe. Reine Liebe. Agape ist bedingungslose, einseitige, befreiende, interesselose Liebe. Liebe ohne Objekt. Ebenso wie die beiden vorherigen Wege führt auch dieser zur Quelle. Jeder Mensch trägt

den eigenen Weg zur inneren Stabilität und zum inneren Frieden in sich und ist fähig ihn zu gehen.

Liebe ist die Aktion des gemeinsam-mit-anderen-Wesen-im-gleichen-Raum-Seins.

Was immer Sie auch tun, lieben Sie sich dafür, dass Sie es tun. Was immer Sie auch denken, lieben Sie sich dafür, dass Sie das denken. Liebe ist die einzige Dimension, die verändert werden muss. Liebe ist Synonym für Quelle, Bewusstsein, das EINE oder welcher Begriff auch immer Ihnen als der angenehmste erscheint. Der Gefühlsmensch kann hier leicht die Schwingung der Liebe aufnehmen. (Liebe ist Schwingung nicht Stimmung)

Akzeptanz

Nun kann der intellektuelle Anteil des Verstandes die Erklärungen erfassen, aber endgültig akzeptieren wird er diesen Zusammenhang erst, wenn er durch intensive Erforschung seiner eigenen persönlichen Erfahrung zu dem Schluss kommt, dass es wirklich so ist. Das ist auch so ziemlich alles, was an spiritueller Praxis empfehlenswert ist. Wenn man an die eigene Vergangenheit zurückdenkt, kann die Erkenntnis kaum ausbleiben, dass alle wichtigen Ereignisse im Leben nichts mit dem eigenen Handeln zu tun hatten, sondern einfach durch bestimmte Umstände bedingt waren, die kaum oder gar nicht dem

eignen Einfluss unterlegen. Der einmalige Beweis ist natürlich noch nicht überzeugend. Man muss sich diese Tatsache Tag für Tag immer wieder vor Augen führen.

Sie müssen sich als ebenso ehrlich wie gründlich mit der laufenden Erforschung dessen befassen, was Sie für Ihr Handeln halten.

Gründlich und ehrlich

Wie Sie Ihre Untersuchungen vornehmen und wie ehrlich und gründlich Sie dabei sind ... hängt natürlich auch wieder von dem Spiel der Quelle ab. So sind Spiele, sie bleiben ein Abenteuer. Die Quelle ist top secret. Und zwar vor allem sich selbst gegenüber. Das ist das Genialste von allem.

Jede weitere Beschreibung wäre ein weiterer Hinweis zur Quelle, ohne dabei ihrer bewusst zu werden. Da Sie ein findiger Kopf sind, können Sie aus den Erklärungen vieles ableiten. Der Verstand des Menschen sucht jedoch nicht wirklich nach der objektiven Wahrheit, weil er ein Teil der Dualität ist. Er sucht nach der Bestätigung seiner These.

Wenn diese Zeilen Ihre Neugierde geweckt haben und Sie das Empfinden in sich spüren, dass hier etwas in Ihnen geschehen kann, was Ihr Leben lebenswerter, glücklicher, friedlicher und stabiler werden lässt, dann freue ich mich darauf, Sie persönlich kennen lernen zu dürfen.

Erkenntnisse – DAS, worum es geht

„Eine der schönsten Belohnungen im Leben ist,
dass niemand aufrichtig versuchen kann,
einem anderen zu helfen,
ohne sich selbst zu helfen."

Ralph Waldo Emerson

Erkenne, was dahinter liegt – den Hintergrund wahrnehmen – das Selbst.

Bei diesen Selbstbeobachtungsübungen geht es darum, dass Sie sich Ihr Leid, alles Widrige und den Prozess, der Leid und Widrigkeiten auslöst, in Ihrem Leben bewusst machen. Es ist eine Art Bestandaufnahme, die Ihnen helfen wird, langfristig einen Weg aus Unzufriedenheit und unglücklich-Sein, zu finden.

Den wenigsten Menschen ist klar, dass wir permanent alles, was uns bewegt, bewerten, ohne die wahre energetische Steuerung zu erkennen.

Ob dies Menschen sind, wie „der blöde Nachbar"; Situationen „ich habe mich so doof verhalten"; oder Gegenstände „schickes Handy". Reize sind grundsätzlich erst einmal neutral. Erst wenn wir sie durch unseren Wahrnehmungsfilter laufen lassen und sie bewerten, bekommen sie einen subjektiven Stellenwert aufgedruckt. Dies löst in uns Verlangen und Begehren oder Antipathie aus.

Kaum kreuzt etwas unseren Weg, das wir attraktiv, angenehm, ästhetisch, niedlich oder einfach hinreißend

finden, reagieren die meisten von uns wie noch vor Urzeiten, als Jäger und Sammler.

Was in der Form von Stress in unserem Leben daher kommt, ist im Hintergrund Anhaftung und Ablehnung. Sobald wir etwas nicht gut finden, reagiert unser Körper mit der Ausschüttung von Stresshormonen, da der Organismus nicht unterscheiden kann, ob es sich um eine tatsächliche oder nur eingebildete bedrohliche Situation handelt. Durch achtsames Selbstbeobachten entsteht hier innere Klarheit.

Ein höchst wichtiger Aspekt ist das Erkennen von Täuschungen. Wünschen Sie sich, dass Gegebenheiten und Situationen in ihrem Leben möglichst sicher und kalkulierbar wären? Gehen Sie vielleicht sogar davon aus, dass, wenn Sie sich nur richtig verhalten, alle Details berücksichtigen und keinen Fehler machen, alles sicher und in geregelten Bahnen weiterläuft und Sie damit die Garantie auf dauerhaftes Glück haben? Glauben Sie, dass Sie der Vergänglichkeit ein Schnippchen schlagen können?

Bis zu einem gewissen Grad mag das funktionieren. Vielleicht haben Sie die Erfahrung schon gemacht, dass Sie trotz aller Bemühungen, sich richtig zu verhalten, die Vergänglichkeit und Lebensveränderung weder vorhersehen noch verhindern können. Die Vergänglichkeit ist die Grundbedingung für die Existenz des ganzen Universums. Eine andere Wahrnehmung ist eine Täuschung.

Wenn uns nicht bewusst ist, dass wir gerade leiden, können wir auch nicht erforschen, weswegen wir leiden.

Erst durch das Durchschauen erhalten wir die Chance, unserem Leben eine positive Wandlung zu gewähren.

Am Beispiel einer Fata Morgana ist es vielleicht leichter, das Durchschauen besser zu verstehen:

> *Eine Fata Morgana ist eine Erscheinung, eine Luftspiegelung, die Sie glauben macht, es handelt sich um eine Oase. Sieht genauso aus, ist aber keine Wirklichkeit. Jetzt laufen Sie hin, oh ... eine Oase ... und merken, da ist keine. Das ist eine reine Spiegelung, da ist nichts. Diese wird durch entsprechende Luftverhältnisse als Illusion, als Fantasie erzeugt. Sind Sie dann hingelaufen, wissen Sie ganz genau, da ist nichts. In Wirklichkeit ist da nichts. Das bedeutet aber nicht, dass Sie es nicht mehr sehen. Es ist immer noch da. Sie haben es durchschaut, als Illusion. Das bedeute, der freie Wille ist immer noch da, Sie können sich immer für das oder dies oder jenes entscheiden. Doch letztendlich wissen Sie, dass es eine Illusion ist. Der Vorteil davon ist, dass Sie keine Schuldgefühle mehr haben, dass Sie niemandem mehr etwas vorwerfen können, dass der Stolz, das Leid weg ist. Der Vorteil ist* ***nicht****, dass Sie nie mehr entscheiden müssen! Sie werden weiterhin entscheiden müssen wie vorher. Da gibt es keinen Weg dran vorbei.*

Es geht hier nicht darum, sich in eine Art allmächtigen spirituellen Supermann zu verwandeln, sondern – endlich –

ein wahrer Mensch zu sein. Wo der Mensch nicht mehr zu unterscheiden vermag, hört er auf zu sehen, zu denken. Den bisher nicht sichtbaren Bereich zu erweitern, nennt man Bewusst-Sein-Erweiterung. Das geschieht durch die neue Gewohnheit der momentanen Achtsamkeit. Es ist keine Therapie. Es ist kein Akt des Intellekts.

Wenn Sie wissen möchten, wie Ihre Zukunft wird, dann achten Sie auf die gegenwärtige Handlung, die Sie in diesem Moment ausführen, denn davon profitiert die nächste Handlung.

Wahrnehmung ist die menschliche Grundposition

Wahrnehmen ist Ihre Grundposition. Die Welt erscheint in dem, was wahrnimmt. Zusammen mit Ihnen als Person. Die Person ist das Instrument zur Wahrnehmung. Gehirn, Nervensystem, Augen, Ohren, das ganze Programm, um die Welt wahrzunehmen. Ohne dieses Instrument wird nicht wahrgenommen. Um Ihrer Wahrnehmung die optimale Klarheit zu ermöglichen, dient Ihnen die Methode der momentanen Achtsamkeit. Achtsamkeit beim Menschen bringt, verglichen mit der Optik, Schärfentiefe. (Ein optisches System kann

immer nur eine Ebene scharf abbilden. Allerdings ist das Medium, auf dem abgebildet wird, nur begrenzt auflösend. Scharf wird vom menschlichen Auge ein Bereich genannt, in dem Linien und Kanten klare Grenzen aufweisen. Bei der Schärfentiefe geht es also um den Bereich des Bildes, der dem Betrachter noch scharf vorkommt. Es geht um den Bereich des Bildes, der vor und hinter der eigentlichen Schärfeebene liegt und der noch als „scharf" erachtet wird.)

Wenn Sie Achtsamkeit praktizieren,
sind Sie vollkommen neu und Sie selbst.

Wenn Sie Achtsamkeit praktizieren, geht es um Sie selbst, hier und jetzt. Achtsamkeit darf nicht zu einem Gerücht werden, das mit Ihnen nichts zu tun hat.

Achtsamkeit hat keinen Anfang. Achtsamkeit hat kein Ende. Ebenso wie die Liebe und das Leben.

Was ist, ist. Weil es ist, wie es ist. Punkt.
Das, was ist, liegt immer in diesem Augenblick.

„Ein jeder lernt nur, was er lernen kann;
Doch der den Augenblick ergreift,
das ist der rechte Mann."

Faust I, Vers 2017 ff./Mephistopheles

Sie sind wie Sie sind, weil Sie sind, wie Sie sind. Der momentane Augenblick ist wie er ist, weil er ist, wie er ist. Dieses Buch ist, wie es ist, weil es ist, wie es ist. Vielleicht gibt es Ihnen einen kleinen Einblick auf dem Weg zu Ihrem Selbst, der den Weg Ihres Suchens verkürzt. Nach meinem Konzept beginnt die Suche folgendermaßen: Sobald ein Baby geboren wird und intuitiv die Brust der Mutter sucht, beginnt ein Leben der Suche – jedoch gab es niemals einen Suchenden. Die Art und der Inhalt der Suche werden von der Programmierung bestimmt, über die man keine Kontrolle hat. Es gibt Menschen, die auf der Suche nach Geld sind, andere nach Ruhm oder Macht, und manche suchen eben nach anderen Dingen.

Live is playing around. Nothing else.
Klingt eleganter in Englisch. Denn auf Deutsch hieße es:
Leben ist Herumspielen, sonst nichts.

Sie können diese Anleitung auch an andere Suchende weiter geben, damit sich die Wahrnehmung der Menschen schrittweise verbessern kann. Denn letztlich bleibt auch Ihnen wie auch allen anderen Menschen nichts anderes übrig als loszulassen.

Schlusswort

Der indische Gelehrte Ramana Maharshi hat kurz und knapp den Weg beschrieben, wie man über das wahre Selbst in Berührung mit dem ewigen Jetzt kommen kann:

„Zuerst sieht man das Selbst als die Dinge,
Dann sieht man das Selbst als Leere,
Dann wiederum sieht man das Selbst als das Selbst;
Nur im letzten Fall gibt es kein Sehen,
Denn Sehen ist Werden."

Ramana Maharshi: In: Große Meister Indiens, Jyotishman Dam (Hrsg.), 1. Aufl. Darmstadt: Schirner, 2006, S. 214

In der ersten Zeile wird der Zustand beschrieben, in dem das Selbst sich mit den Dingen identifiziert. Hier hält das Ego noch die Einverleibung der Dinge für sein Selbst.
In Zeile zwei hat das Ego die Nichtigkeit seiner Identifikation mit den Dingen erkannt. Es identifiziert sich jetzt mit dem Selbst als etwas, das nicht existiert. Doch in dieser Leere hält es das Ego nicht aus. Der Weg zurück, zur Identifikation mit den Dingen ist ihm ebenfalls versperrt. Schließlich erkennt es in Zeile drei das Selbst als die Gleichzeitigkeit von Sein und Nichtsein. Jetzt erst wird das Selbst als das Selbst erkannt. Es hat eine immanente Dimension,

in der es Form annimmt, und eine transzendente, in der es formlos, also leer ist. Solange man darin einen Widerspruch sieht, befindet man sich in der Dualität. Sobald man die Einheit der beiden Dimensionen erkannt hat, sieht man das Selbst als das Selbst. Wo die Identifikationen enden, beginnt die wahre Identität.

Das Selbst als das Selbst sehen, heißt nichts sehen (Zeile vier). Nichts sehen heißt nur das sehen, was man selbst nicht sieht, denn was man selbst sieht, ist nicht das Selbst. Was man selbst sieht, ist die bloße Vorstellung vom Selbst, also Projektion. Erst der Verzicht auf das selbst-Sehen ermöglicht Wahr-Nehmung. In der Wahrnehmung zeigt sich alles als ungeworden (Zeile fünf). Die Illusion von Raum und Zeit ist eine Egoprojektion auf das Selbst. Die Filmrolle selbst kennt keine Zeit. Erst wenn man sie abspielt, also den Film sehen will, entsteht die Illusion von Zeit.

Der Weg vom falschen Selbst (Ego) zum wahren Selbst (das raumzeitlose Ganze) führt also über die Selbstaufhebung des Ego. Den Begriff Selbstaufhebung verstehe ich hier im dreifachen Hegelschen Sinne:

- *Das Selbst ist abgeschafft. Die falsche Vorstellung vom Selbst wurde erkannt.*
- *Das Selbst ist aufbewahrt. Das wahre Selbst geht durch die falsche Vorstellung von ihm nicht verloren.*

- *Das Selbst wird in eine höhere Ebene hinauf gehoben. Im wahren Selbst, das heißt in der Gleichzeitigkeit von Sein und Nichtsein sind alle Widersprüche aufgehoben.*

Schreibt Andreas Tenzer.

Alles geschieht. Geben Sie dem Spiel „Leben“ die Möglichkeit dazu, und lassen Sie bei sich selbst das Sehen zum WERDEN. Das ist der ganze Zauber-Trick. Es liegt jetzt in Ihren Händen. Hände, die nach innen fühlen.

Wer die konzentrierte Sicht nach innen nicht ausprobiert, der weiß nicht, was passiert. Auch hier gilt wie in allen anderen Texten, Büchern und Empfehlungen: „Wir können nichts erklären, sondern nur beschreiben".

Sagen Sie „JA" zu einem Update für Ihr Bewusstsein, indem Sie die bisher gewohnte lineare bzw. logische Ebene **nicht** zur neuen Erfahrung nutzen, sondern die Tiefe Ihrer wahren Natur durch Beobachten erfahren. Gutes Wissen zu schaffen setzt eine gute Beobachtung voraus. Ihr Verstand analysiert und vergleicht mit Wissen, das ihm bekannt ist. Ihre wahre Natur nutzt zwar Ihren Verstand, ist jedoch jenseits von ihm.

In dem Augenblick, in dem man etwas denkt oder sagt, weiß man, dass das Gegenteil von dem, was man denkt oder sagt, auch wahr sein könnte. Dann befinden sich die Gegensätze nicht länger im Krieg miteinander. Dann ergänzen sie einander eher, als sich gegenseitig zu bedrohen. Dann fängt man an, mit den Gegensätzen zu *spielen*.

Dann wird das Leben spielerisch und Worte sind nicht länger der Feind.

7
Durch Erfahren ins Verstehen

Was Sie für ein individuelles Coaching benötigen

Erforderlich ist lediglich Ihre innere Bereitschaft, sich auf einen Prozess einzulassen. Da sich dieser Prozess immer an Ihren individuellen Mustern, Prägungen und Konditionierungen orientiert, kann in der Regel diese Deaktivierung in einer Sitzung von ca. vier bis sechs Stunden erfolgen.

Die Sitzung kann auch auf zwei aufeinander folgende Tage aufgesplittet werden. Nach jeder Stunde wird eine Ihrem Empfinden angepasste Pause eingefügt.

Es bedarf keiner spirituellen (Vor-)Kenntnisse und suggestive Methoden finden **keine** Anwendung.

Aktuell werden Sie laufend über die neuen Möglichkeiten und Erkenntnisse auf meiner Website www.norbert-glaab.de informiert. Ebenso finden Sie fast täglich gratis neue Nahrung für Ihren Gedankeninput auf http://lebensfreude-blog.de/.

Der natürliche Zustand

Er ist immer hier, niemals dort. Der natürliche Zustand ist Ihr innerer Frieden und Ihre innere Stabilität. Diese kann daher weder errungen noch durch eine Lehre, ein Buch oder ein Seminar erworben werden. Sind die Konditionierungen, die Sie in die unliebsamen Rollen involvieren, deaktiviert, sind Sie wie ein fest im Erdreich verwurzelter Baum, den kein Sturm auf dieser Welt zu entwurzeln mag.

Alle Verbesserungslehren hängen Ihnen wie eine Mohrrübe vor Ihrer Nase, die Sie niemals zu fassen bekommen. Solange Sie einer hinterher rennen, kommen Sie zwar außer Atem, der Abstand zur Mohrrübe aber mag sich nicht verringern. Wie schaffen Sie es, in den natürlichen Zustand zu gelangen? Da ich weiß, dass alles Wissen, das Ihnen Ihr Leben ermöglicht, in Ihrem Potenzial, DNA oder Bestimmung vorgesehen ist, ist das Coaching ein Freilegen dessen, was verborgen in Ihnen schlummert.

Bestimmt stellen Sie sich die Frage, wie man sich das vorstellen kann? Wie schon oben im Text erwähnt, geht das nicht. Sie müssen es *erfahren*, wenn die Antwort wirklich für Sie von Interesse und nur für Sie ist und sein kann.

Vorstellungen sind immer DORT! Niemals HIER! Erfahren können Sie es nur HIER!

Der Verstand folgt seinen Vorstellungen und ist immer dort. Ihre Fragen sind nicht unbedingt die Fragen, die hier schriftlich fixiert werden können. Deshalb ist das einer der Gründe für ein direktes Coaching. Jeder Dialog

nimmt einen anderen Verlauf, was der zweite wichtige Punkt für ein direktes Arbeiten ist, um den wünschenswerten Klarblick zu erhalten. Letztendlich und als dritten Fakt: Die Energie bei körperlicher Anwesenheit ist nicht mit der Leseenergie vergleichbar.

Warum eine kurze Auszeit, ein Rückzug so wertvoll für Sie sein kann, lässt sich aus der folgenden Äußerung herauslesen.

Kōdō Sawaki, der ein sehr beutender Zen-Meister des zwanzigsten Jahrhunderts war, sagte:

„Es gibt keine Welt, in der alles stimmt.
Und dennoch irren sie alle umher
auf der Suche nach einer Welt, in der alles stimmt.
Was hilft es, umherzuirren?
Was hilft es, sich nachts in den Schlaf zu weinen?
Du musst umkehren:
Es geht darum, fest verankert in dieser Welt zu sitzen,
ohne ständig herumzuirren
wie ein Hund auf der Suche nach einem Knochen.“

So wird der Text Ihnen intensivere Unterstützung bieten

Alle in Kursiv-Schrift und rechtsbündig geschriebenen Texte sind zum Verweilen, Anwenden und Nachdenken geeignet bzw. vorgesehen.

Bild 1 und 2 dienen dem bildhaften Erkennen der Grundnatur unseres Geistes. Die Realisierung kann nur im Menschen stattfinden. Alles, was Sie in diesem Buch lesen, verstehen und anwenden sind nur Hinweise auf das, was Ihrer Wahrnehmung Klarheit vermittelt. *Intellektuelle Erkenntnisse sind Papiere. Vertrauen hat immer nur der, der von Erfahrenem redet, sagte Hermann Hesse.*

Anmerkungen

[1)] Ein Perpetuum mobile (lat. ‚sich ständig Bewegendes', Pl. Perpetua mobilia) ist eine hypothetische Konstruktion, die – einmal in Gang gesetzt – ewig in Bewegung bleibt. Das Konzept widerspricht der Energieerhaltung, da das Perpetuum mobile Arbeit verrichten oder Nutzenergie bereitstellen soll, ohne dass ihr von außen Energie zugeführt wird; lt. Wikipedia. Die Energie wird mit sehr hoher Geschwindigkeit gewandelt. Mit unseren Sinnesorganen haben wir eine sehr eingeschränkte Wahrnehmung dessen, was wirklich geschieht, halten diese Beobachtung, die eher einer Superzeitlupe ähnelt, für real. Der Mensch kann die Zeit nicht anhalten, aber seine Beobachtung schärfen um die Vergänglichkeit zu erkennen.

[2)] Higgs-Boson – http://de.wikipedia.org/wiki/Higgs-Boson

Quellen (Literatur- und Bildnachweis)

Ruediger Dahlke, „Schicksalsgesetze" Zu den Gesetzen der Natur. Buch

Master Han Shan, Achtsamkeit, die höchste Form des Selbstmanagement. Buch

Kodo Sawaki, An Dich, Zen-Sprüche, Buch

Norbert Glaab, Vom Bekannten zum wirklich Neuen, Buch
Maren Schneider, Der kleine Alltags-Buddhist, Buch

Ramesh S. Balsekar, Erleuchtende Gespräche, es gibt nichts außer Bewusstsein, Buch

Werner Ablass, Abschied vom Ich, Buch

Sabina Dischneev, Zeichnung Bild 1, Bild 2, Bild 4, Bild 5
Thomas A. Müller, Zeichnung Bild 7, Bild 8, Bild 10

Kontaktdaten

Einzel-Coachings finden bei

Norbert Glaab
Mörikestrasse 30
72667 Schalitdorf
Tel: 07127 92 59 23
Mail: icc@norbert-glaab.de

statt.

Weitere Informationen und Nahrung für Ihre innere Stabilität finden Sie unter

www.norbert-glaab.de
Nach dem Motto „Steter Tropfen höhlt den Stein“ bringt der Lebensfreude-Blog einiges in Ihnen in Gang

http://lebensfreude-blog.de/

Wer im Bereich Business Anschub-Gedanken finden möchte, der schaut unter

http://innovation-neu-denken.de/

Alles, was Sie hier auf den Websites finden, steht Ihnen gratis zur Verfügung.

Die höchste Form des Selbstmanagements.
Achtsamkeit: der Königsweg zu unseren inneren Ressourcen.
Mit sich selbst und anderen in Harmonie leben, die Anforderungen von Beruf und Alltag gelassen annehmen und eine gelingende Partnerschaft ermöglichen. Han Shan gibt uns hochwirksame Achtsamkeitstechniken an die Hand, mit denen wir uns von Konditionierungen befreien und unser wahres Potenzial erschließen können.

Der Inhalt bietet Ihnen eine leicht verständliche, lebhaft geschriebene Umsetzung des Achtsamkeitstrainings INSIGHT Mind Focusing.