

Zusammenfassung des Buches „Fluid Spirit“

Die Absicht dieses Buches besteht darin, der Leserin (im Buch werden übrigens der Einfachheit halber abwechslungsweise die männliche und die weibliche Form verwendet) zahlreiche wirkungsvolle Anregungen, Übungen und Leitplanken für ihre persönliche Bewusstseinsentwicklung zu vermitteln. Durch Reife und Weisheit in diesem Bereich wird der Leser mit dem Lebensalltag in allen Bereichen viel besser zurechtkommen und sich im realen Leben immer mehr zuhause fühlen. Es ist nicht das Anliegen dieses Buches, von der realen Welt in eine abgehobene Spiritualität zu führen, sondern im Gegenteil die Vereinigung von Spiritualität und Realität. Das Geschehen in der materiellen Welt ist ohne die Kenntnis der spirituellen Ebene nicht verständlich, sondern wirkt sinnlos und chaotisch. Deshalb ist es verständlich, wenn sich der Mensch überfordert, enttäuscht und voller Sehnsucht vom realen Leben abzuwenden versucht. Erst umfassende Kenntnisse im energetisch-spirituellen Bereich, welche ich in diesem Buch so anschaulich wie möglich zu vermitteln versuche, gestatten es, den Sinnzusammenhang des eigenen Lebenslaufes eingebettet ins Ganze zu sehen und auf dieser Grundlage das eigene Leben von Augenblick zu Augenblick mit Freude zu geniessen und kreativ zu gestalten. Das Resultat einer gelungenen Bewusstseinsentwicklung sind immer häufigere Zustände der Freude und des Geniessens. Man fühlt sich dem Leben gewachsen und in ihm aufgehoben. Es war uns ein grosses Anliegen, dieses Buch so verständlich wie möglich zu gestalten, weshalb wir viele Beispiele, Übungen und Abbildungen in den Text eingebaut und nach Möglichkeit Fremdwörter vermieden oder erklärt haben. Der Leserin wird das Werkzeug vermittelt, um selber Bewusstseinsforschung betreiben zu können, mit dem Ziel einer fundierten Sachkundigkeit.

Das Ziel dieses Buches ist wie gesagt, einen Weg aufzuzeigen, wie man sich im realen Leben als Ganzes zuhause fühlen und es mit Wohlbefinden meistern kann. Auf diesem Weg ist es unserer Ansicht nach unumgänglich, sich mit der Frage der Spiritualität auseinanderzusetzen. Wir sind (wie übrigens auch Ken Wilber) der Meinung, dass die Entwicklung des menschlichen Bewusstseins zur heutigen verstandesmässigen, realistischen Sachbezogenheit einen grossen Fortschritt darstellt. Die Menschheit hat sich vor allem in den Ländern mit einem relativ hohen Lebensstandard von einem bildhaften zu einem rationalen Weltbild entwickelt. Nicht mehr der Glaube an Bildgeschichten steht wie im Mittelalter im Vordergrund, sondern das Funktionieren des realen Alltags, was uns den technischen Fortschritt und viele Annehmlichkeiten der Wohlstandsgesellschaft gebracht hat. Durch die Steigerung von Bildung und Bewusstsein gehen der blinde Glaube an früher selbstverständliche Mythen und religiöse Grundsätze zunehmend verloren. Immer mehr Menschen erkennen den Unterschied zwischen den Bildern des Denkens einerseits und der Realität andererseits, so dass ihr religiöser Glaube ins Wanken gerät. Sie sehen sich nun der Kälte der materiellen Welt ausgesetzt und sehen keinen Sinn und keine Hoffnung mehr. Diese Phase der menschlichen Entwicklung führt unweigerlich zu psychischen und psychosomatischen Erkrankungen sowie zu psychosozialen Störungen, wenn nicht ein Zugang zur spirituellen Ebene des

Daseins gefunden wird. Die Rettung aus der Sinn- und Hoffnungslosigkeit des materialistischen Denkens besteht in der Suche nach der spirituellen Wahrheit. Diese Suche ist heikel, weil sie ohne eine gleichzeitige Wertschätzung der Natur, der menschlichen Gesellschaft und der Annehmlichkeiten des Fortschritts zu verwirrten Fantastereien führen kann. Unseres Wissens hat es bisher keine derart konsequente Verbindung zwischen Realität und Spiritualität gegeben, wie wir sie in diesem Buch schildern. Es geht hier nicht um Fantastereien, sondern um eine lebensstüchtige Entwicklung und Differenzierung des menschlichen Bewusstseins.

Wir definieren die Spiritualität in Form von zwei Schritten. Der erste Schritt besteht darin, dass man einen bewussten Zugang zur Lebensenergie findet. Es gibt nämlich nicht nur das Materielle, sondern auch die Lebensenergie. Man lernt durch gezielte Meditationsübungen, die Lebensenergie wahrzunehmen und als solche zu erkennen. Einen umfassenden Ueberblick über die praktische Anwendung von Meditationsübungen und die wichtigsten bewusstseinsweiternden Techniken findet der Leser im Teil 3 dieses Buches. Der zweite Schritt der Spiritualität besteht in der Entdeckung der Gesetze, welche auf der Energieebene das Leben steuern. Wir haben entdeckt, dass durch die Lebensenergie eine Macht wirkt, die unser Schicksal lenkt. Diese Macht bezeichnen wir als die höhere Macht. Das Schicksal jedes einzelnen Menschen ist unserer Erfahrung nach kein Zufall, sondern wird von der höheren Macht gelenkt. Wenn wir zufrieden und glücklich werden möchten, kommen wir nicht darum herum, unsere eigene Einstellung zu den Menschen, zur Welt, zur Natur und zur höheren Macht auf ihren negativen oder positiven Gehalt zu überprüfen. Der zweite Schritt der Spiritualität beinhaltet als Hauptthema die Entwicklung einer freundschaftlichen, persönlichen Beziehung zur höheren Macht. Die Ueberprüfung und Veränderung der eigenen Einstellung zum Leben wird deshalb in diesem Buch immer wieder thematisiert. Askese und Weltflucht sind unserer Erfahrung nach für die spirituelle Entwicklung nicht notwendig, wohl aber das Training der Wahrnehmung und der inneren Stille (Meditation) sowie die Durchleuchtung von falschen Einstellungen zum Leben. Es geht hier um eine Spiritualität, die in keiner Weise der Realität des Alltages widerspricht, sondern sich mit ihr deckt. Sie ist deshalb alltagstauglich und bewirkt eine Bereicherung des Lebens in unserer Welt, wie sie heute tatsächlich ist.

Dieses Buch ist ein anspruchsvoller Lehrgang für die persönliche Bewusstseinsentwicklung. Dabei ist das Erlernen und Vertiefen der Wahrnehmung von zentraler Wichtigkeit. Die Wahrnehmung ist das wichtigste Instrument für die persönliche Bewusstseinsforschung! Unter Meditation verstehen wir ein Wahrnehmungstraining, um die bewusste Präsenz und Beziehungsfähigkeit im Hier und Jetzt zu erreichen. Das wirkliche Leben findet immer im Jetzt statt, während in den irrationalen Räumen des Denkens eine künstliche Zeit erschaffen wird. Diese künstliche Zeit ist die Grundlage für das seelische Leiden des Menschen. Deshalb ist es für die spirituelle Entwicklung von entscheidender Wichtigkeit, dass man lernt, genau zwischen Wahrnehmung und Denken zu unterscheiden. Denken ist Fantasie, während nur die Wahrnehmung das wirkliche Erleben ermöglicht. In den ersten zwei Teilen des Buches erläutern wir die genauen Unterschiede zwischen

dem Denken und der Wahrnehmung. Uebertriebener egozentrischer Ehrgeiz mit entsprechender Verlust- und Versagensangst, Konkurrenzdenken, Unzufriedenheit, Schuldsuche, Sucht, Image-Denken, Besitz- und Kontrollansprüche führen zu einer hauptsächlichen Beschäftigung mit der Vergangenheit und der Zukunft und damit zu einem negativen kreisenden Denken, das wir als das negative Ego bezeichnen. Die Ueberwindung des negativen Egos führt zur psychischen Geburt in das Sein im jetzigen Augenblick, denn das wirkliche Leben findet ausschliesslich im Jetzt statt, in einem einzigen Raum, den wir den Wirklichkeitsraum beziehungsweise den Energieraum nennen. Der Mensch besteht nicht nur aus einem Körper, sondern ist eine Seele (Aura, Energiekörper), die den Körper umfasst und durchdringt, und deren Grundfunktionen Wahrnehmung und Ausdruck sind. Der Kopfmensch verdrängt in seinem Bewusstsein den eigenen Körper und seine Seele und hat deshalb nur noch indirekt über das Gespräch und über Wissen einen Bezug zur Aussenwelt. Er leidet unter seinem zerstückelten Bewusstsein und der schlechten Vitalität seines Körpers, weil dessen Energiefluss minimal ist. Durch den bewussten Zugang zum eigenen Körper und zur Seele wird die direkte Wahrnehmung der Aussenwelt und der Menschen möglich. Der Wirklichkeitsraum ist nicht wie das Denken eindimensional, sondern vierdimensional (die drei Dimensionen des Raumes und die Veränderungen darin in der realen Zeit). Der Mensch ist darin über sein eigenes komplexes Körper-Energiesystem mit dem Ganzen auf einer gleichwertigen Ebene energetisch verbunden. Die Wahrnehmung der Aussenwelt ist nur über das eigene Körper-Energiesystem möglich, weshalb zuerst durch Meditationsübungen ein bewusster Bezug zu diesem System hergestellt werden muss.

Der Umgang mit der Zeit ist also ganz entscheidend für ein qualitativ schönes Leben. Viele Menschen schleppen einen grossen Rucksack von Vergangenen mit sich herum und verwechseln die daraus produzierten Wünsche mit der realen Zukunft. Die Heilung von einem süchtigen und hektischen Verhalten geschieht durch das Interesse für die Aussenwelt im jetzigen Augenblick. Der Zustand des Seins, innere Freiheit und Unabhängigkeit, fürsorgliche Achtsamkeit, Mitgefühl, Geniessen und kreative Entfaltung sind zentrale Elemente dieser positiven Lebenshaltung. Durch Meditationsübungen wird das durch den Konzentrationsprozess des Denkens eingeschränkte Bewusstseinsfeld wieder für den gesamten Wirklichkeitsraum geöffnet. Echte Entfaltung ist nicht auf dem Boden der Süchtigkeit, sondern des In-Beziehung-Seins im jetzigen Augenblick möglich. Die Süchtigkeit des Menschen mit der daraus hervorgehenden Leere und Depression werden in Teil 2 genauer untersucht. Die illusionäre traumartige Privatwelt wird zugunsten einer freundschaftlichen Beziehung zur Aussenwelt aufgegeben. Dabei helfen die Themen Verzeihen, Vertrauen, Geduld und Zuversicht. Aus der Zersplitterung des Bewusstseins entsteht eine klare ungeteilte Aufmerksamkeit.

Der dritte Teil ist wie bereits erwähnt den praktischen meditativen Uebungen gewidmet. Sie enthalten keinen esoterischen Klimbim, sondern sind direkt auf die Wahrnehmung der materiellen Wirklichkeit und der darin fliessenden Lebensenergie ausgerichtet. Alle Uebungen werden anschaulich erklärt, damit sie für den Leser einfach nachvollziehbar sind. Die Grundtechniken

(Wahrnehmung des Atems und der Lebensenergie im Körper, Lauschen) führen zuerst einmal weg vom Gedankenbewusstsein zum Körperbewusstsein, das schon wesentlich mehr Lebensgenuss erlaubt. Das Erlernen der neutralen Wahrnehmung und Beobachtung ermöglicht eine immer genauere Unterscheidung zwischen Objekt und Subjekt. Das Bewusstsein wird differenzierter und kann schliesslich das Wahrnehmende an sich in der inneren Stille erfahren, das identisch ist mit den Begriffen Seele, Aura oder Energiekörper. Die Meditationsübungen in diesem Buch führen also zur Entwicklung eines Innenlebens und zum Bewusst-Werden der Seele. Sobald auf diese Weise eine genügende Zentrierung des Bewusstseins im Körper erreicht ist, wird mit weiteren Grundtechniken die Öffnung zur Aussenwelt geübt, denn Wahrnehmung ist Beziehung. Um die Lebensenergie wirklich über den Körper hinaus wahrnehmen zu können, sind folgende Themen von zentraler Wichtigkeit: Demut (ich bin der Richtige am richtigen Ort zur richtigen Zeit als winziger Teil der Gesamtexistenz), Agendabewusstsein (durch die bewusstseinsmässige Uebereinstimmung der Zeit- mit der Raumachse werden der innere Erlebnisraum und die tatsächliche äussere Wirklichkeit deckungsgleich), die richtige Benutzung des Denkens als ordnendes und kreatives Hilfsmittel, die Begriffe Energie und Energieraum sowie die Technik des Schauens. Sobald die Meditationsübungen ausreichend gelingen, wird die Integration der meditativen Haltung in den ganzen Alltag geübt, zuerst mit einem Achtsamkeitstraining, später auch mit der gleichzeitigen Wahrnehmung des eigenen Körpers, aller Sinneswahrnehmungen und der Gedanken während des Tuns. Übungen aus dem Tantra gehören als wertvolles Mittel zur Aussöhnung mit dem Körperlichen und dem Sexuellen ebenfalls zu den Grundübungen. Schliesslich werden noch spezielle Atem- und Visualisationstechniken besprochen, welche helfen, die Bewusstseinsentwicklung zu beschleunigen. Insgesamt ermöglichen es die mit einem zweckmässigen Aufbau geschilderten Meditationsübungen dem Leser, dauernd im Hier und Jetzt bewusst anwesend zu sein, was einen grossen Zuwachs an Lebensqualität und Kompetenz beinhaltet. Die Leserin wird fähig, die Lebensenergie im alltäglichen Geschehen wahrzunehmen und mit viel Übung gelegentlich sogar zu sehen. Damit ist der erste Schritt in Richtung Spiritualität erreicht.

In Teil 4 geht es um neue Lebenseinstellungen, welche die Grundvoraussetzung für eine freundschaftlichere Beziehung zur höheren Macht bilden. Dem Leser wird bewusst, dass er als Energiewesen die Aussenwelt in seinem Inneren fühlen kann. Was er aussen sieht, hört und berührt, spürt er gleichzeitig mitfühlend in seiner Innenwelt. Aus dieser Erkenntnis entsteht die Verantwortung des geheimen spirituellen Königs (Königin). Auf dieser Bewusstseinsstufe ist man zunehmend in der Lage, den Energiezustand des momentanen Umfeldes ohne Handlung und Worte zu harmonisieren. Dabei ist es ganz wichtig zu ertragen, dass niemand davon weiss und deshalb keine persönliche Bestätigung erfolgt. Der eigene Gewinn liegt darin, dass das Wohlbefinden erheblich ansteigt und die Achtung gegenüber sich selber und den anderen zunimmt. Auch in den weiteren Kapiteln in Teil 4 geht es um die Entwicklung einer eigenständigen positiven Gesinnung. Dem Leser wird detailliert erläutert, dass es wesentlich effizientere und erfolgreichere Strategien als die gewaltsamen Methoden gibt. Wie im ganzen Buch wird nicht mit Moral zu heilen versucht, sondern mit einer genauen Durchleuchtung der menschlichen Sicht- und Verhaltens-

weisen, damit sich der Leser selber ein Bild machen kann, was ihm schadet und was ihm für ein angenehmes Leben von Nutzen ist. Dabei ist die Erkenntnis sehr wichtig, dass man mit der Aussenwelt eine Einheit bildet, so dass die Umwandlung in eine realistisch positive Gesinnung zu den anderen Menschen immer auch der eigenen Person zugute kommt. Gegen Ende von Teil 4 wird die Umwandlung einer misstrauischen Beziehung zur Gesamtexistenz und der darin wirkenden höheren Macht in eine vertrauensvolle Beziehung thematisiert. Es wird deutlich, dass wenn jemand einen Feind in seinem Bewusstseinsfeld hat, er sich automatisch selber zerstört, weil es sich um eine Projektion von eigenen Anteilen handelt. Es liegt folglich auch im eigenen Interesse, eine paranoide Haltung gegenüber der Aussenwelt beziehungsweise dem Schicksal in eine freundschaftliche Beziehung zu verwandeln.

Die Annahme, dass hinter dem Schicksal nicht der Zufall, sondern eine intelligente Macht mit guten Absichten wirkt, kann nun durch eigene Wahrnehmung überprüft werden. Dadurch wird das spirituelle Vertrauen zunehmend gestärkt. Statt das Böse und die Ursachen des Unglücklichseins aussen zu suchen, wird deutlich, dass es sich um Projektionen der eigenen Schattenseiten handelt. In der Erkenntnis, dass man sich die Freude und das Leben selber verdirbt, steckt auch der Keim zur positiven Seite der Selbstverantwortung, nämlich zur guten Macht und zur Haltung der Gleichmut. Das Ich-Bewusstsein erweitert sich zu einem Welt-Bewusstsein. Im Zustand des Alleinseins wird der Mut freigesetzt, sich unabhängig von allfälliger Bestätigung oder Ablehnung authentisch auszudrücken. Man ist nun in der Lage, selber zu erforschen, welche Lebenshaltungen und Taten gut und welche schlecht sind, nicht im moralischen Sinne, sondern tatsächlich im Sinne von „was gut und wohl tut“. Unabhängig von der Meinung anderer oder vom Zukunftserfolg wird sofort und nicht erst später das Notwendige getan und das Schädliche unterlassen. In Teil 5 werden die Angst, die falsche Bequemlichkeit und das Autoritätsproblem (Uebertragungssucht) durchleuchtet und durch ein Engagement für das Wohltuende und die Wahrheit ersetzt. Hilfreich bei diesem Prozess ist die Herstellung einer realitätsbezogenen Ordnung im Bewusstsein. Die Erkenntnis, dass alles absolut gleichzeitig existiert, hilft bei der Beseitigung des Autoritätsproblems und führt noch mehr zur Zentrierung im Körper, im Hier und Jetzt. Statt sich und andere zu zwingen (Ueber-Ich-Thematik, Unterwürfigkeit und manisches Machtgehabe), kommt es zu einem respektvollen Umgang auf gleicher Ebene. Die Leserin beginnt zu begreifen, dass sie in der Meditation das übt, was schon längstens Tatsache ist, nämlich dass alle Lebewesen auf gleichwertige Weise in einem einzigen Raum oder anders gesagt im ewigen Jetzt existieren und einen einzigen Lebensorganismus bilden. Die Lebensenergie fließt durch alles Existierende, verbindet es untereinander und vermittelt Wohlbefinden. Die meditative Zentrierung ermöglicht es, sich dieser Verbundenheit jederzeit und überall bewusst zu sein und sich in der Lebensenergie wohlfühlen. Dadurch kann der Alltag in den Mittelpunkt rücken. Je mehr Freude am gewöhnlichen Leben empfunden wird, desto mehr erübrigt sich die Flucht in irrealer Gedankenwelten und in süchtige Verhaltensweisen. Die Begrenzung der Möglichkeiten des Denkens wird erkannt. Die Fantasie soll nicht mehr das eigene Befinden stören oder zu negativen Projekten und zu süchtigen Entgleisungen führen, sondern realitätsbezogen dem Wohlbefinden auf Dauer und der friedfertigen

gen Entfaltung dienen. Es muss nicht mehr alles verstanden und bewertet werden, was den Verstand entlastet und den kostbaren Zustand der inneren Ruhe und Entspannung fördert. Alles ist, wie es gerade im Moment als Phänomen ist, so dass ein Kommentar überflüssig wird. Der persönliche Wille wird dadurch noch freier und authentischer.

In Teil 6 befassen wir uns, ausgehend vom Zustand des Alleinseins, mit der Frage, was denn wirkliches In-Beziehung-Sein ausmacht. Der Zustand der Demut ist im Verlauf der spirituellen Entwicklung ein zentraler Wendepunkt. Solange sich nämlich der Mensch eine falsche egozentrische Wichtigkeit zu geben versucht, muss er vor der dahinter steckenden tiefen Verzweiflung mit verschiedenen Selbsttäuschungsmanövern flüchten. Wenn er erkennt, dass er als verschwindend winziger Teil zu einem riesigen Lebensorganismus gehört, der in Liebe für alle sorgt, kehrt sich die ganze Sicht zu einer ausgeprägten Stärkung des Selbstbewusstseins um: Der Mensch erkennt, dass er die richtige Person am richtigen Ort zur richtigen Zeit ist. Statt sich mit einem falschen Stolz wichtig zu machen und unter dem Druck des Schicksals zu leiden, fühlt er sich im Ganzen aufgehoben und steht wieder hinter seiner Lebensaufgabe am eigenen Platz. Es geht nun um das gemeinsame jetzige Leben und die gemeinsame Zukunft. Die Gesamtexistenz lebt gemeinsam zum jetzigen Zeitpunkt. Vergangenheit und Zukunft sind „nur“ Hilfskonstruktionen des Denkens und deshalb nicht erlebbar. Das Denken wird als reine Hilfsfunktion für die Bewältigung des Alltages erkannt und verliert durch diese Erkenntnis seine überblähte Wichtigkeit. Wer egozentrisch die eigene Zukunft in den Vordergrund stellt, verliert die Beziehung zur Gemeinschaft, die innerlich quasi wie ein einziges grosses Herz gefühlt werden kann. Die Ueberwindung der Neurose, der Beschäftigung mit sich selbst, führt zur Angleichung zwischen der Innen- und der Aussenwelt, bis beide deckungsgleich werden. Dies führt zu einem ganzheitlichen In-Beziehung-Sein auf allen Ebenen des menschlichen Bewusstseins. Schliesslich werden in Teil 6 die für das menschliche Bewusstsein so schwierigen Themen des Verlustes, des Versagens, der Abhängigkeit und der Verlassenheit eingehend untersucht und die dahinter steckenden Irrtümer erklärt, damit man sich vertrauensvoller dem realen Leben hinzugeben wagt.

In Teil 7 beschreiben wir detailliert die Ordnung der heutigen Wirklichkeit aus der Sicht des Ganzen, der Spiritualität. Die freiwillige Respektierung und Einhaltung dieser Ordnung ermöglichen erst eine umfassende Freude am Leben. Um aber nicht in eine illusionäre Pseudoordnung des Denkens mit seinen Projektionen abzuheben, untersuchen wir vorgängig im ersten Drittel von Teil 7 genauer, was den Zustand des wirklichen In-Beziehung-Seins behindert. Die menschliche Gesellschaft ist nicht etwas anderes als die Natur, sondern gehört untrennbar zu ihr. Wir haben entdeckt, dass die Natur sich im höchsten Bewusstseinszustand befindet und nicht der Mensch. Deshalb gelingt die Suche einer direkten Beziehung zur höheren Macht nur über die Natur. Insbesondere im Zusammensein mit Pflanzen können wir die reinste Form des In-Beziehungs-Seins lernen. Wir Menschen sind leider meistens nicht wirklich in Beziehung, sondern verstricken uns in unsere Diskussionen über die Richtigkeit des Lebens und in unsere Projektionen des Autoritätsproblems. Letztere bringen einen künstlichen, nicht existierenden Zeitablauf in die Beziehung.

In Teil 7 wird eingehend erklärt, warum wirklich wahrnehmendes und einführendes In-Beziehung-Sein nur absolut ohne Zeitablauf, also nur im reinen Jetzt, möglich ist. Alles existiert nur gleichzeitig jetzt. Es gibt in Wirklichkeit keine Vergangenheit! Daraus folgt, dass für die Ordnung der Wirklichkeit nur das Jetzige im gesamten Querschnitt interessiert und dass es sauber vom Vergangenen als Herkunft (Erinnerung) unterschieden werden muss, sei es auf der Beziehungsebene, der Besitzebene, der hierarchischen Zuständigkeitsebene oder der Ideenebene. Damit rückt das heutige Leben ins Zentrum des Interesses. Die Rettung aus dem Rad des Leidens ist nur durch die Wertschätzung und Respektierung des heute Existierenden in seiner detaillierten Ordnung möglich. Darin hat die Aktivität des falschen Stolzes keinen Platz mehr, der zum Realen andauernd künstliche Bedeutungen und Geschichten dazudichtet. Von der Ebene des gedanklichen Kommentars, um etwas Besonderes und Besseres als die anderen zu sein, gelangt man zur körperlich-energetischen Wirklichkeit, zum Gewöhnlichen, zum Gemeinschaftlichen. Auf allen Ebenen gilt es, sich klar zu werden, was man hat und kann, und was man nicht hat und nicht kann, ohne es ändern zu missgönnen oder gar wegnehmen zu wollen. Man kann nicht weiter sein, als man zurzeit ist. Die negative Haltung des Trotzes wird in eine positive Haltung der Kompetenz umgewandelt: Man kann gut mit dem Realen leben und umgehen, auf allen Ebenen. Man ist selber verantwortlich dafür, was man in seinem Leben aufbaut, und projiziert nicht mehr seine Defizite in Form von Neid und Eifersucht auf andere. Statt mit allzu vereinfachenden Vergleichen Illusionen nachzuhängen, ist es für ein erfolgreiches Leben besser, die riesigen Unterschiede zwischen den Qualitäten und den Lebensläufen der einzelnen Menschen zu erkennen.

Eine wichtige Voraussetzung, um das heutige persönliche Beziehungsgefüge bejahen und wertschätzen zu können, ist die Versöhnung und Ablösung von der Herkunft. Wertschätzen und Verzeihen sind zentrale Mittel der Ablösung von vergangenen Beziehungen. Im Weiteren wird der Unterschied zwischen Kindern und Erwachsenen herausgearbeitet, damit keine Vermischung mehr stattfindet, die grosses Leid verursachen kann. Das pflichtfreie Ausprobieren der Sexualität in der Adoleszenz führt schliesslich durch eine ernsthafte Partnerwahl zu einer auf Lust basierenden Paarbeziehung, in der sich beide gegenseitig unterstützend entfalten und sich spirituell entwickeln können, und die im Laufe der Zeit an Tiefe und Intensität zunimmt. Im Gegensatz dazu baut die häufig verbreitete vorpubertäre Paarbeziehung nicht in erster Linie auf der sinnlichen Lust auf, sondern auf Sicherheit und Pflicht. Solche Beziehungen führen zu einem fortschreitenden Abbau der Innigkeit nach der Verliebtheitsphase.

Die Besitzordnung und das hierarchische Gefüge der menschlichen Gesellschaft werden in Teil 7 nicht mehr als Bewertung der Person, sondern als reine Abgrenzung der Zuständigkeiten interpretiert. Die Kenntnis dieser Grenzen (Beziehungsgefäss) bis in alle Feinheiten ermöglicht einen gewandten und herzlichen Umgang (Beziehungsinhalt). Auf der Ideenebene haben die Schlagwörter der französischen Revolution „Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit“, die in vielen Köpfen noch nicht verwirklicht sind, grosse Bedeutung. Es geht um die Bewusstwerdung der auf der spirituellen Ebene bereits bestehenden Freiheit der persönlichen Sichtweise und des Ausdrucks.

Die detaillierte Einordnung in das heute Bestehende und dessen Wertschätzung lösen das Feindbild in der menschlichen Psyche noch tiefgehender auf und ermöglichen nun eine umfassende Persönlichkeitsentfaltung auf dem Boden der Realität. Durch die genaue Kenntnis der Zuständigkeitsgrenzen kann sich der Mensch viel freier, effizienter und friedlicher in der Welt bewegen. Die Kräfte der Kreativität und Intelligenz werden freigesetzt und durch ein paralleles Denken und Arbeiten (anstelle von Serialität) wesentlich verstärkt.

Es ist unserer Erfahrung nach gefährlich, sich mit der Spiritualität zu beschäftigen, ohne die reale heutige Ordnung der menschlichen Gesellschaft, eingebettet in die riesige Natur, zu bejahen. Das bedingt, dass man seine persönlichen Interessen nur noch im Einklang mit den Interessen des Ganzen verwirklichen möchte. Es geht um eine wirklich gute Absicht! Damit ist der Grundstein gelegt, nicht mit der spirituellen Entwicklung im Wahnsinn und in der Zerstörung zu enden, sondern den Tod und das Materielle zu transzendieren. Dieser in Teil 8 eingehend beschriebene Schritt beinhaltet die eigentliche Spiritualität, nämlich das bewusste Leben als Energiewesen, als Seele, schon heute und nicht erst nach dem körperlichen Tod. Wenn man sich in den Dienst der gesamten augenblicklichen Umgebungssituation stellt, ist man in der Lage, in deren Energie zu sein und sich zu bewegen. Dadurch wird es möglich, mit der Lebensenergie gezielt umzugehen. Nun wird deutlich, dass man die Lebensenergie durch den Widerstand gegen bestimmte Themen des realen körperlichen Lebens in verschiedene Zustände aufsplittert (der zerbrochene Spiegel des Bewusstseins). Jedem Energiezustand sind bestimmte Bilder zugeordnet, wie zum Beispiel Jugend, Alter, Macht, Ohnmacht, Glück, Depression usw. Sobald das Denken Bilder produziert und man diesen Bildern nachlebt, kommt es zur Produktion einer negativen instabilen Lebensgeschichte, die letztlich immer zum Scheitern verurteilt ist. Nur der Zustand der inneren Stille garantiert die Entwicklung eines positiven stabilen Lebenslaufes. Man muss lernen, laufend das Gleichgewicht aller vorhandenen Energiezustände in der inneren Stille zu halten. Voraussetzung dazu ist eine grosse innere Unabhängigkeit vom Materiellen und die Absicht, sich für das Wohl des Ganzen einzusetzen. Die Bereitschaft, jeden Zustand widerstandslos auszuhalten, führt dazu, dass man alle Facetten des Lebens als Energie integrieren und dadurch ganz werden kann. Der Vorteil der Spiritualität liegt unter anderem darin, dass man ein bestimmtes Lebensthema unter der Führung des Denkens nicht mehr in vielen Jahren einseitig ausleben muss, um schliesslich durch das schmerzhaft Erleben der abgespaltenen Gegenpole ganz zu werden und das Thema zu verstehen. Die verschiedenen Seiten eines menschlichen Lebensthemas werden nicht mehr hintereinander ausgelebt, sondern als Energiezustände aufgefasst und innert kürzester Zeit ausbalanciert. Schliesslich gelingt es, alle Themen als Energie durchzulassen, ohne daran gedanklich hängen zu bleiben. Der innere „Fernsehapparat“, der laufend aus Angst gewisse Themen des menschlichen Lebens ausleuchtet, erübrigt sich. Das Denken wird gestoppt. Uebrig bleibt das Reale, das menschliche Leben in der Natur. Durch Gedankenlosigkeit im positiven Sinne, welche wir als innere Stille bezeichnen, wird nicht mehr der Aufbau der wahren gemeinschaftlichen Geschichte des Lebens gestört. Man entdeckt, dass es nichts ausserhalb der Natur gibt und es sich lohnt, sich ganz auf sie einzulassen und durch Stille das Ganze mitzutragen.

In diesem Zustand der wachsenden Kompetenz und Macht kann die Maske (falsche Anpassung), welche zur Verschleierung der persönlichen Ueberforderung im Umgang mit dem Leben entstanden ist, verflüssigt und aufgelöst werden. Die Maske besteht aus eingefrorener Lebensenergie im Bereich der Körpergrenzen, vor allem im Bereich der Körpervorderseite. Durch die Auflösung der Maske steigert sich die Lebendigkeit und Beziehungsfähigkeit nochmals in einem starken Ausmass. Es wird entdeckt, dass die Maske nicht mehr gebraucht wird, weil sowohl auf der materiellen wie auch auf der spirituellen Ebene genügend Kompetenz erreicht worden ist, um wirklich hinter der eigenen Person, dem eigenen Lebenslauf und dem Ganzen stehen zu können (persönliche Integrität). Zudem gelingt es immer mehr, Wahrnehmen, Beurteilen und Ausdruck unmittelbar sofort zusammenzubringen, statt in zeitraubenden Zweifeln Energie zu verlieren. Der persönliche Wille wird identisch mit den tatsächlichen Entscheidungen und Geschehnissen sowohl bezüglich dem Vergangenen als auch der Gegenwart. Man wird mit dem Leben eins und entdeckt dadurch das höhere Selbst, das aus einem äusserst komplizierten Gesamtsystem der Lebensenergie unter dem Prinzip der absoluten Gleichzeitigkeit alles Existierenden besteht. Alle Körper und Dinge bestehen auf dieser Bewusstseinsstufe aus Energielinien, welche alles verbinden und durchdringen. Durch die Energielinien fliessen laufend die Informationen über jeden Winkel der Gesamtexistenz. Es gibt also ein übergeordnetes Selbst, welches die einzelnen Ichs der Lebewesen auf allwissende Weise mit hoher Weisheit steuert. Dieses höhere Selbst ist nur jenseits des Denkens auf der energetischen Ebene in der inneren Stille wahrnehmbar und anfangs nur schwer zu verstehen, da es unser gewohntes Weltbild der Zeit und des abgegrenzten Ichs auf den Kopf stellt. Alles Existierende ist in diesem einen übergeordneten Lebensorganismus miteinander verbunden. Der Mensch ist darin intensiv eingebunden wie eine einzelne Zelle im menschlichen Körper. Dadurch wird das Ich des Menschen relativiert, ohne es abzuwerten. Der einzelne Mensch integriert sich mit seinen Interessen auf wohlwollende Weise ins Gesamtsystem des Lebens. Im und durch das höhere Selbst wirkt die höhere Macht als höhere Führung. Durch das Fühlen und Bejahen des höheren Selbstes ist der spirituelle Sucher im endgültigen Zuhause angekommen. In dessen Geborgenheit wird er andauernd zum eigenen Wohl geführt, nicht auf bestrafende und autoritäre Weise, sondern als sachkundige unaufdringliche Begleitung. Es geht nicht um Autorität, sondern um das, was wohl tut und dient.

In Teil 9, der Quintessenz, geht es um die nicht ganz einfache Verschmelzung der materiellen und der spirituellen Ebene des Lebens. Man sieht ein, dass beide Ebenen zusammengehören und die eine existierende Welt bilden. Die Landschaft, die Häuser, die Verkehrswege, die Verkehrsmittel sowie alle Pflanzen, Tiere und Menschen gehören zur realen Gemeinschaft des Lebens, die identisch ist mit dem höheren Selbst der Energieebene. Wirklich im Leben zuhause zu sein gelingt nicht auf Dauer, wenn man einseitig in die spirituelle Ebene abhebt. Wir sind körperliche und energetische Wesen zugleich. Illusionär ist nur das Denken, als Versuch, die Lebewesen zu bewerten, zu interpretieren und miteinander künstlich zu verstricken. Wahr ist nur, was wirklich mit den Augen zu sehen ist oder mit den Händen berührt werden kann, das Körperlich-Materielle

und das Energetische. Das Reale ist die letztgültige Welt. Damit gibt es nichts mehr ausserhalb der Realität zu suchen und nichts zu hinterfragen. Die höhere Weisheit drückt sich in den Formen der materiellen Körper und Dinge aus, deren Dasein und momentaner Ausdruck genügen und zurzeit das Bestmögliche sind. Alles Existierende ist in Entwicklung und Veränderung. Diese Erkenntnisse führen zu einer noch tieferen Transzendierung des Todes in einem ungeteilten Interesse für das Augenblickliche. Hier ist die Unterscheidung in Haupt- und Nebeninteresse wichtig. Das Nebeninteresse bedeutet nun nicht mehr eine Abwertung oder Negierung der Existenzberechtigung. Es wird nur eine Wahl getroffen und keine Aburteilung. Es geht nicht um Macht und Verurteilung, sondern um Wohlbefinden, Geniessen, Entfaltung und Gemeinschaft. Der menschliche Geist hat sich dem Körperlichen und dessen Ausdruck anzupassen, bis er flüssiger Geist wird, flexibel und friedfertig, „Fluid Spirit“. Man lernt, in keiner Weise geistig vom momentanen Geschehen in und um seinen Körper abzudriften, sondern laufend ganz bewusst präsent zu sein. Das menschliche Bewusstsein lernt, mit jeder Bewegung, jeder Tätigkeit und jedem Ausdruck des Körpers eins zu sein. Jede geistige Zusatzgeschichte stört das momentane körperlich-energetische Wohlbefinden und schafft rasch das Gefühl einer Zuständigkeit, die man gerade nicht hat.

Der Schleier der Illusionen ist auf dieser Bewusstseinsstufe gelüftet. Jedwelches Denken, das vom einzig existierenden Momentanen abdriftet, stört! Statt sich eine aufgeblasene Machtposition über den anderen zu geben, ist es viel schöner, sich mit dem Geniessen des momentan Körperlich-Energetischen zu begnügen und das Sinnvolle in der gegebenen Situation zu tun. Alles Materielle ist Energie und gleichzeitig die höhere Macht, die dadurch sehr stark die Führung über unser Leben hat, uns aber auch gleichzeitig innerhalb der gegebenen Situation den vollständig freien Willen zur kreativen Gestaltung lässt. Erst durch das Eingebundensein in die reale Gemeinschaft des Ganzen wird die wahre Art der persönlichen Freiheit des Menschen erkennbar! Das Leben ist für unser Wohlbefinden und unsere Lebens- und Gestaltungslust da. Die vorübergehende Innenwendung und Loslösung vom Materiellen durch Meditation und Spiritualität lohnen sich, denn durch die Integration der Spiritualität in das alltägliche menschliche Bewusstsein kann das Leben ohne Angst mit allen Sinnen genossen werden. Mit dem Abschied von der Süchtigkeit wird die momentane realitätsbezogene Lebenslust freigelegt. Das Leben ist absolut praxisorientiert. Es bewirkt, was unter Berücksichtigung der realen Gemeinschaft des Ganzen für jedes einzelne Lebewesen zu seinem Wohl machbar ist. Echte Spiritualität ist nicht das Ideale, sondern das für das Wohlbefinden Machbare! Im Vertrauen in das höhere Selbst und in die höhere Führung gewinnt man Zeit, sich ganz auf den Augenblick einzulassen, ohne dem Vorher nachzuhängen und ohne sich Sorgen über das Nachher zu machen. Wenn man diesen Weg diszipliniert geht, ohne in eine aus der Sehnsucht entstandene Fantasiewelt abzudriften, findet man zu einem unerschütterlichen Selbstbewusstsein und zur Würde. Man ist der/die Richtige am richtigen Ort zur richtigen Zeit, in der richtigen einzigen Welt, die existiert. Voraussetzung dazu ist, dass man kein Feindbild mehr hat, weil man das Interesse am Autoritären verloren hat. Dieses Vertrauen erlaubt, ganz im Augenblick zu leben, ohne Beeinträchtigung durch Zukunftssorgen. Es lohnt sich

sehr, diesen Weg zu gehen, denn im Zentrum der ganzen Bewusstseinsentwicklung und der Absicht des Lebens steht das eigene Wohlbefinden, das gleichzeitig auch das Wohlbefinden der Umgebung mehrt.