

## URSACHE UND WIRKUNG

---

Wir sind in unserem Leben sehr häufig mit Wirkungen konfrontiert. Die Wirkung ist etwas, was sich entweder materiell oder geistig in uns selbst oder in der Welt manifestiert hat. Die Wirkung ist entstanden und ist nun da. Sie ist häufig beweisbar, unterliegt bestimmten zeitlichen Grenzen, ist erkennbar und sinnlich wahrnehmbar. Manches Mal ist es klar, woher diese Wirkung kommt, woher das kommt was entstanden ist, welche Ursache es hat. Manches Mal ist es auch herausfordernd, die Ursachen tatsächlich zu erkennen, weil die Ursache für etwas, was entstanden ist, oft auf einer ganz anderen Ebene liegt.

Diese Ursache liegt häufig in etwas, was sich noch nicht manifestiert hat. Sie ist oft unmanifestiert, ist formlos, ist häufig nicht messbar, ist zeitlos, unsichtbar, und entspricht einer Möglichkeit, einer Energie in unserem Raum. Wir tragen die Ursache entweder vererbt oder erworben in uns, fühlen diese manchmal, sind uns jedoch oft ihrer Bedeutung nicht klar. Erst nach eingesetzter, eingetretener Wirkung sagen wir uns: *«Ich habe es ja schon lange gefühlt, dass ich krank werde. Ich habe mich so davor gefürchtet, dass dies eintritt. Ich fühlte, wenn ich so weitermache, werde ich ins Burnout kommen.»* Die selbsterfüllende Prophezeiung wird eintreten. Die Macht des Gesetzes der Anziehung spielt hier eine große Rolle: Es entsteht das, was wir selbst anziehen. Wenn wir so manches, was durch uns entstanden ist, in der Stille mit unserem ganzen Wesen analysieren, so werden wir Aspekte in uns finden, die uns das durch uns Entstandene bewusst machen.

Unsere Welt besteht also aus	
Ursache:	Wirkung:
▶ mystisch	▶ materiell oder geistig
▶ unmanifestiert	▶ manifestiert
▶ formlos	▶ geformt
▶ unmessbar	▶ beweisbar
▶ zeitlos	▶ zeitlich
▶ unsichtbar	▶ sichtbar
▶ Möglichkeit im Raum	▶ sinnlich wahrnehmbar

---

Ursachen lassen sich oft nicht so leicht beobachten oder messen, sind oft unsichtbar, schwer greifbar und nachweisbar.  
**GOTT WÜRFELT NICHT (Einstein)**

Abbildung 2: Ursache – Wirkung

Abbildung 2 stellt diese Unterschiedlichkeit von Ursache und Wirkung und auch ihre Abhängigkeit voneinander dar. In der Wirkung zu bleiben und an der Wirkung zu arbeiten löst ein Problem nur vorübergehend, ist symptomorientiert, oft im Augenblick lindernd, beruhigend, vorübergehend ändernd, jedoch letztendlich nicht nachhaltig, weil ja die Ursache für ein bestimmtes Ereignis nicht tatsächlich angegangen, geändert und geheilt wurde. Wenn wir dieses Ursache-Wirkungs-Prinzip nun auf eine tatsächliche Situation beziehen, auf eine Situation, die wir in unserem Inneren haben, mit der wir unter Umständen auch im Außen konfrontiert sind, so gelingt die Aufdeckung der Ursache nur, indem wir danach fragen: «**Warum ist etwas entstanden? Wie ist es entstanden? Woher ist es gekommen? Wohin hat mich das geführt? Was ist eigentlich der Kern des Problems, in dem ich gerade stecke?**»

Die Antworten auf solche Fragen, die in einer neutralen Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst entstehen, können dann zu einem grundlegenden Verständnis dieses Problems führen. Ursachenforschung und deren Lösung erlauben Änderung und Neuorientierung. Wenn wir dieses Ursache-Wirkungs-Prinzip nun an uns selber anwenden, so werden wir uns ganz unterschiedliche Fragen über unser Wesen, über unser Leben, über unsere Beziehungen, über unsere Erfolge und Misserfolge stellen können, auch über die Ursachen von Erkrankungen. Entscheidend ist dabei, dass wir Ursachen in unserem Leben entdecken wollen, die in uns schmerzhaft, leidvoll, enttäuscht machende, traurig machende Wirkungen hervorrufen. Wenn wir nun solche Ursachen an uns selbst ändern, diese Ursachen an uns selbst heilen, so werden wir Leid, Angst und Trauer in unserem Leben vermindern oder sogar verhindern können. Es stellt sich also die Frage: **«Wie verhindere ich, dass durch und in mir etwas entsteht, was mir weh tut? Wie kann ich mein Wesen ändern, dass ich nicht mehr enttäuscht oder angstvoll durchs Leben gehe? Wie kann ich mein Wesen so ändern, dass ich liebevoll und friedvoll bin? Was hält mich gefangen, dass ich glaube, aus diesem oder jenem Muster nicht aussteigen zu können? Warum kann ich mir nicht vertrauen? Warum fühle ich mich schuldig? Was an mir soll ich ändern, um gesund zu werden und gesund zu bleiben?»**

Die Antwort ist, dass wir in unserem Inneren Aspekte tragen, die zu all diesen emotionalen Belastungen wie Trauer, Enttäuschung, Angst führen, dass wir krank machende, unheilsame Aspekte in uns tragen, und dass wir bei Heilung dieser Aspekte aus diesen damit verbundenen schmerzhaften Emotionen aussteigen können. Dadurch erreichen wir eine wesentliche Steigerung unseres Wohlbefindens und können wesentlich zu unserer Gesundheit beitragen.

Manche Ursachen für Wirkungen im Außen sind recht leicht zu finden. Wenn zum Beispiel in einem Landstrich Wassermangel vorliegt, sollte nicht Wasser aus fernen Ländern in Plastikflaschen geschickt werden, sondern es sollten eben Brunnen gegraben werden, um Menschen zu ermöglichen, sich selbst versorgen zu können. Damit kann die Ursache für den Durst der Menschen behoben werden.

Wirkungen in einem so komplexen, multidimensionalen biologischen System wie dem Menschen haben oft nicht nur eine, sondern mehrere Ursachen, die miteinander verbunden sind, die voneinander abhängig sind und einander beeinflussen. Ursachen können in Netzwerken vorhanden sein, und sind daher manchmal auch herausfordernd zu analysieren und zu heilen. Als Beispiel für eine solche eher komplexe Entstehungsgeschichte könnte Folgendes herangezogen werden: Mangelndes Selbstwertgefühl kann die Ursache für verminderte Lebensfreude sein. Verminderte Lebensfreude kann das Gefühl der Verlassenheit bewirken. Verlassenheit erzeugt Trauer, und Trauer kann in das Burnout führen. Die Behandlung eines Burnouts sollte also die Multidimensionalität dieses Zustandes aufdecken. Dieser ist oft nicht nur mit einer Ursache verbunden.

Schmerzhaftes Erfahrungen wie zum Beispiel ein Burnout oder physische Erkrankungen benötigen daher oft eine sehr intensive Auseinandersetzung mit sich selbst, da sich Ursachen häufig auf nicht wirklich messbarer, sondern nur auf fühlbarer oder meditativ erfahrbarer Ebene befinden. Die Entwicklung des eigenen Wesens, das lernt, nicht ausschließlich gedankliche Konstrukte zur Lösung heranzuziehen, sondern das sich öffnet für Achtsamkeit, Weisheit und spirituelle Hingabe, ist oft der Weg der Lösung. Gravierende Erfahrungen in unserem Leben benötigen manchmal eine sehr intensive Auseinandersetzung mit den eigenen Erfahrungen und Haltungen. Liebevolle Zuwen-

ding, die wir dem eigenen Wesen wertfrei entgegen bringen, und Dankbarkeit, bestimmte Entwicklungsschritte gehen zu dürfen, wenn sie auch nochmals durch den Schmerz führen können, sind Zugangswege. Die Grundaussagen «Was wir säen, das ernten wir» und «Alles was wir erleben, ist mit uns verbunden» und «Unser Leben ist der Spiegel unseres Wesens» können Basis aller Erkenntnis sein.

## MANIFESTIEREN

---

Wenn wir nun diese drei Grundaussagen als für uns gültig ansehen, so folgt daraus, dass wir diejenigen sind, die säen, diejenigen die entstehen lassen, die erschaffen, die manifestieren. Daraus folgt weiter, dass die Kreation, die Erschaffung eines Zustandes oder einer Tat, Konsequenzen hat. Das heißt, wir säen – und wir ernten das, was wir säen. Wir tun dies fortlaufend in unserem Leben, ohne dass es uns oft bewusst wird, dass wir kontinuierlich erschaffen. Unser Leben zeigt, wie wir sind. Wir erschaffen bewusst und unbewusst. Diese Schöpferkraft kann als einer unserer Anteile am göttlichen Funken erkannt werden. Wir können nun die Frage stellen: **«Was erschaffe ich kontinuierlich? Wovon hängt es ab, was ich erschaffe, und wie ich erschaffe? Was entsteht aus mir, und warum gerade in diesem Augenblick?»** Das bewusste Erschaffen kommt aus unserem Wesen. Wir erschaffen das, was unserem Wesen entspricht, wozu es eine Erkenntnis gibt: *«An ihren Taten werdet ihr sie erkennen.»* (1, Johannes, 2,1–6). Wir können also nach dem, was aus und durch uns entsteht, auf unser Wesen rückschließen. Sind wir von Liebe und Mitgefühl durchdrungen, so werden Taten geprägt von Liebe und Mitgefühl durch uns entstehen. Sind wir mit uns selbst im Unfrieden, so werden wir nach außen diesen Unfrieden abstrahlen und Unfrieden um uns erschaffen. Je klarer wir uns dessen sind, umso intensiver werden wir an unserem eigenen Wesen arbeiten, den Spiegel, den uns unser Leben vorhält, erkennen und das eigene Wesen vervollkommen wollen. Damit kann etwas durch uns entstehen, was wunderbar, freudvoll und

friedvoll, oder manches Mal, in besonderen Augenblicken, sogar nahe an der Vollkommenheit ist.

Vieles erschaffen wir, erschafft unser Wesen, man möchte sagen, so nebenbei, ohne zu denken, als Reaktion auf etwas, was wir erleben, als Reflex auf etwas, was uns gerade zustößt. Wir erschaffen aus einer Affektion, einer für uns unbewussten Haltung in einer Art und Weise, über die wir vielleicht im nächsten Augenblick nur staunen können. Dieses unbewusste Erschaffen erlaubt uns einen Einblick in unser Unterbewusstsein. Wir können uns die Frage stellen: «Warum habe ich gerade so gehandelt, ohne nachzudenken, ohne mir zu überlegen was dadurch entsteht? Was ist in mir, dass ich gerade so handelte, obwohl mir beim Nachdenken eigentlich bewusst geworden ist, dass dies meinem eigenen mir bekannten Wesen gar nicht entspricht? Was schlummert in mir, was ist mir verborgen? Womit bin ich in meinem Inneren nicht in Liebe verbunden, dass das, was gerade aus mir entstanden ist, geschehen konnte?» Die Antwort auf solche Fragen kann oft erst meditativ erhalten werden. Wenn wir in Meditation in der Lage sind, unser Unterbewusstsein zu betreten, was nach intensiverer energetischer Selbsterfahrung möglich ist, so werden wir Ursachen feststellen können, die zu solchen unbewussten Handlungen und Entscheidungen geführt haben. Auch hier muss das energetische Grundprinzip für Ursache und Wirkung gelten, nur dass eben die Ursache für eine unbewusste Kreation IM UNTERBEWUSSTSEIN LIEGT. Ja, das mag von manchen als echte Herausforderung angesehen werden, und viele Fragen mehr könnten in diesem Zusammenhang gestellt werden. Möglich werden solche tiefen Erkenntnisse des eigenen Wesens nur durch schrittweise, sehr bewusste Entwicklung, tiefe Hinwendung zum eigenen Wesen, durch Fleiß und Disziplin und Aufmerksamkeit. Dadurch entsteht Erkenntnis, Zugang zur eigenen Weisheit. Jeder Schritt der eigenen Transformation

bringt uns unserem wahren Wesen näher. Seien wir nicht frühzeitig enttäuscht, sondern lassen wir uns auf das Abenteuer ICH BIN, WIE BIN ICH? ein.

Wenn uns nun bewusst ist, dass unsere Handlungen und Entscheidungen entsprechende Konsequenzen besitzen, so werden wir solche Konsequenzen sorgsam beobachten. Wir werden wahrnehmen, dass manche unserer Handlungen und Taten zu schmerzhaften Konsequenzen für uns oder für andere führen, dass uns manches, was durch uns geschieht, traurig, enttäuscht oder angstvoll macht. Dadurch wird uns schließlich bewusst, dass die Ursache für Angst, Trauer oder Enttäuschung, die wir erleben, in unserem eigenen Wesen sitzt. Dies darf wieder nicht mit einer Schuldzuweisung an uns selbst verbunden sein. Fassen wir, wie schon erläutert, alles, was wir erleben, als möglichst wertfreie Information auf, nämlich: *«Ich bin es selbst, durch den etwas entsteht. Ich bin mit dem, was ich in meinem Leben erlebe, zutiefst selbst verbunden. Die Ursache von dem was ich erlebe, liegt in meinem Wesen begründet. Manche dieser Ursachen liegen mir klar auf der Hand. Andere Ursachen bedürfen einer intensiven Selbstanalyse in meditativem Zustand.»* Das, was wir manifestieren, was durch uns entsteht, birgt also in sich eine wesentliche Information über die Art unseres Wesens, unserer Haltungen, unseres Charakters, unserer Prägungen, unserer Erfahrungen, unserer Programme und vieles mehr. Entsteht nun auf Basis unseres Wesens Schmerzhaftes für uns oder für andere, und wollen wir diesen Schmerz vermeiden, so gilt es, an uns zu arbeiten und unser Wesen zu ändern, unsere Haltungen zu ändern, um anderes, Liebevolleres und Freudvolles zu kreieren. So kann man sagen, dass das, was wir erleben, in unserem Leben unser Wesen spiegelt, dass sich unser Wesen auch an anderen spiegelt, dass andere uns unser Wesen spiegeln, und dass uns diese vielfachen Informationen durch die Spiegelfunktion die Möglichkeit geben,



sehr genau in unser Inneres zu blicken. An dem Erkennen, welche Konsequenzen unsere Taten und Handlungen haben, ist der Grad unserer Entwicklung festzustellen.

- ▶ Ich will und ich kann.
- ▶ Ich glaube und ich vertraue.
- ▶ Ich erschaffe und ich setze um.
- ▶ Ich lasse geschehen.
- ▶ Ich bin mir bewusst, dass nur ich manifestierende Änderung in mir erreichen kann. Jetzt, hier und unbedingt.
- ▶ Die Art dessen, was ich manifestiere, entspricht meinem Sein – meinem Wesen.
- ▶ Manifestieren – Umsetzen – Neues entstehen lassen ist ein Akt meines Willens, meiner Absicht.
- ▶ Dieser Akt ist in meinem Schöpfungsplan beinhaltet und geschieht kontinuierlich durch mich.
- ▶ Mein Manifestieren erzeugt Bewegung. Diese Bewegung ist Antrieb meines Lebens und formt es.
- ▶ Es ist meine Absicht, die sich in meiner Manifestation ausdrückt.
- ▶ Je klarer, zielgerichteter die Absicht meiner Manifestation ist, umso klarer und eindeutiger ist das Ergebnis.

Abbildung 3:  
Affirmationen für Ursache und Wirkung, Ursache und Manifestation

## SELBSTERKENNTNIS

---

Es muss uns bewusst sein, dass wir nur Änderungen in unserem Leben erreichen können, wenn wir völlig davon überzeugt sind, dass wir auch manifestieren, also geschehen lassen, beeinflussen, umsetzen, ändern tatsächlich können. Dies klingt zwar nach dem eben Gesagten logisch, trotzdem ist uns unsere Schöpferkraft, die wir kontinuierlich verwenden, in dem eben besprochenen Ausmaß oft nicht völlig bewusst. Abbildung 3 beschreibt eine Reihe von Affirmationen, also laut zu sprechende Bestätigungen, die eine innere Verbindung mit unserer Fähigkeit zu manifestieren herstellen können. Je öfter wir einen tatsächlichen Zusammenhang, eine Verbindung zwischen der Art unseres Wesens und der Art der Erlebnisse und Ereignisse unseres Lebens feststellen, umso klarer wird uns ein bestimmter Handlungsbedarf zur Änderung unseres eigenen Wesens sein, wenn wir Erlebnisse haben, die mit Schmerz, Enttäuschung oder Angst verbunden sind. Die Feststellung eines solchen Zusammenhanges gelingt nur, wenn wir in der Lage sind, durch Selbsterkenntnis und Selbstbeobachtung entsprechende Schlüsse und Erkenntnisse zu ziehen. Die bewusste Beobachtung unseres Wesens geschieht durch unsere äußeren und inneren Sinne, deren Wahrnehmung mentale und emotionale Reaktionen auslöst. Unsere Denk- und Fühlebene erlaubt nun Antwort auf solche Fragen wie: «Was habe ich gerade getan? Wie habe ich mich gerade verhalten? Warum habe ich so gehandelt? Wie habe ich jetzt reagiert? Wie fühle ich mich, wenn ich erkenne, was durch mich entstanden ist? Was war mein Antrieb, dass ich so und nicht anders gehandelt habe? Was wollte ich mit dem, was

ich gerade tat, erreichen? Welche Ebene in mir hat diese Entscheidung getroffen und alle anderen Ebenen überstimmt? Was in mir hat veranlasst, dass ich eine solche Entscheidung getroffen habe?»

Die Beantwortung solcher Fragen geschieht nun in der konsequenten, liebevollen Auseinandersetzung mit dem gesamten eigenen Wesen. Manche Erkenntnisse werden uns traurig oder enttäuscht über uns selbst machen, andere vielleicht ganz glücklich und zufrieden. Manches werden wir uns anfänglich nicht erklären können. Sind wir noch aufgebracht oder böse, zornig oder verwirrt, wird sich vorerst die Lösung, die Information für uns nicht erschließen lassen. Tatsache ist jedoch, dass wir durch schrittweise Selbstbeobachtung und Selbsterkenntnis einen Wissensgewinn über unser eigenes Wesen davontragen. Wenn wir nämlich unsere Haltungen, Reaktionen und Handlungen wahrnehmen, so werden wir uns in manchen Situationen sagen: *«So möchte ich eigentlich gar nicht sein. Ich möchte nicht, dass das durch mich entsteht. Ich möchte nicht, dass diese Haltung schmerzhaft Konsequenzen für mich selbst hat, oder auch für andere Menschen. Ich möchte, ich muss mich ändern. Das hat mich ganz genau an meine Eltern erinnert, und so wollte ich doch eigentlich nie werden. Ich möchte mich anders gestalten.»* So kommt es dann zu einem kontinuierlichen Nachjustieren unseres Wesens, unseres Seins, und mit viel gutem Willen und intensiver Aufmerksamkeit und Hinwendung zu uns selbst wird es uns gelingen, Wesentliches an uns zu ändern. Diese Änderungen können NUR WIR an uns manifestieren, also in die Tat umsetzen, an uns geschehen lassen.

Die Wertfreiheit ohne Verurteilung erlaubt uns einen schonenden, jedoch klärenden Umgang mit uns selbst. Es darf hier eben im Rahmen der Selbsterkenntnis gar nicht um unsere Verurteilung gehen oder um ein Schuldeingeständnis, sondern worum es geht ist ausschließlich die Erkenntnis, was in uns geändert werden soll, und wie wir in manchen Bereichen einen anderen inneren Men-

schen aus uns selbst formen können. Das Erkennen der eigenen Schaffenskraft, das Vertrauen in die eigene Manifestationskraft wird uns hier tatsächlich intensiv zur Seite stehen. Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit sind ein wesentlicher Zugang. Es gilt auch, Situationen, die durch uns entstehen, natürlich nicht zu beschönigen. Suchen wir uns keine Ausreden, keine langatmigen Erklärungen oder Ausflüchte. Wir haben eben einen freien Willen, der uns erlaubt frei zu entscheiden, mit der Möglichkeit, dass manchmal völlige Erkenntnis eintritt oder dass uns diese eben auch verborgen bleiben kann. Daher treffen wir aus vielerlei Gründen auch problematische Entscheidungen, die Belastungen für uns oder andere darstellen. Die Erkenntnis der Belastungen lässt uns lernen, Situationen möglichst neutral anzusehen und unsere ganzheitlichen Schlüsse daraus zu ziehen. Sich wegstellen, projizieren, nicht wahrhaben wollen sind verlockende Reaktionen, die uns jedoch den Weg in das eigene Selbst, den Weg der Selbsterkenntnis nur erschweren.

Selbsterkenntnis durch Selbstbeobachtung erlaubt Antwort auf alle Fragen, die wir uns stellen: «Bin ich frei, unabhängig, selbstbestimmt, stark, geprägt, liebevoll, gütig, maßvoll, ängstlich, nachsichtig zu mir und anderen?»

«Reagiere ich: freundlich, offen, ehrlich, gekränkt, enttäuscht, konstruktiv, traurig, gelassen, vertrauensvoll, zuversichtlich mir gegenüber und anderen?»

«Lebe ich: bewusst, zur Änderung bereit, mit dem Ganzen verbunden, in Verbindung mit der Natur, freischwingend, gesund, maßvoll, mutig oder zurückgezogen?»

«Fühle ich: ehrlich, offen, offenes Herzens, friedvoll, leicht, gekränkt, mitfühlend, liebevoll, sorgenvoll, ärgerlich?»

«Verhalte ich mich in einer inneren Notlage: meditativ, kontemplativ, bete ich, lenke ich mich ab, reagiere ich zornig, flüchte ich, suche ich Erklärung in anderen indem ich projiziere, löse ich das Problem mit meinem Herzen?»

Dies sind einige Beispiele, und deren gibt es natürlich unendlich viele. Sich Fragen stellen und sich diese Fragen beantworten, in enger Verbindung mit uns und in tiefem Vertrauen in das eigene Wesen erlaubt uns eine klare Einsicht, ein Erkennen des ICH BIN. Dies ist die Basis für entsprechende Erklärungen, Schlüsse und notwendige Änderungen. Solche allgemeinen Fragen können durch mehr spezifische ergänzt werden: «Wie bereit bin ich, mich zu ändern? Bin ich in meinem Lebensfluss? Wie schnell werde ich durch äußere Ereignisse aus der Bahn geworfen? Ist Gelassenheit meine Stärke? Wie lange brauche ich, um wieder in meine Mitte zu finden? Lebe ich meine spirituelle Disziplin auch im Alltag? Wie offen bin ich für äußere Zeichen? Erlaube ich mir, meine Kreativität phantasievoll auch in der Vorstellung zu leben? Wie sehr bin ich mit meiner Seele verbunden? Kann ich im Alltag kontemplativ und meditativ rasch zu einer Lösung eines vordringlichen Problems kommen? Wie stark vertraue ich meiner inneren Stimme? Bin ich tatsächlich mit meinen inneren Werkzeugen und Ressourcen verbunden, um sie auch gebrauchen zu können? Wie bereit bin ich, in meine innere Stille zu gehen? Glaube ich tatsächlich an die Kraft des meditativen Zustandes, der mich nicht nur beruhigt, sondern der mir auch Antworten auf meine Fragen gibt? Wie stark ist mein Wunsch, an meiner inneren Transformation zu arbeiten? Bin ich tatsächlich bereit, in einen Entwicklungsprozess einzutreten, der mich fordert, manches Mal sogar bis an meine Grenzen? Wie groß ist meine innere Disziplin? Lasse ich mich ablenken? Lasse ich mich vom Leben nur faszinieren, oder halte ich Kurs, in meiner inneren Mitte zu bleiben?»

Und zusammengefasst: «Bin ich bereit, mir all diese Fragen zu stellen und auch zu beantworten und mich – wenn nötig – so intensiv mit mir selbst auseinanderzusetzen, dass innere Heilung in mir entsteht?»

- ▶ Ich nehme mich wahr, wie ich bin, ehrlich, neutral, aufrichtig.
- ▶ Ich nehme meine Stimmung wahr, meine Stimmung, die aus meinem Herzen kommt.
- ▶ Ich umarme meinen Widerstand und suche seinen Grund.
- ▶ Ich fühle seine Ursache und schwinge mich durch.
- ▶ Ich spüre meine aufsteigende Emotion.
- ▶ Ich lasse sie nicht sofort ausbrechen – vielleicht später, oder wenn gleich, dann dosiert.
- ▶ Ich lasse mich von ihrer Geschwindigkeit nicht überraschen, sondern frage sie, woher sie kommt.
- ▶ Ich fühle, was mich kräftigt, stark macht.
- ▶ Ich fühle, was mich schwächt.
- ▶ Ich bestätige, dass Selbsterkenntnis einen wesentlichen Schritt für meine weitere Entwicklung darstellt.
- ▶ Ich nehme in meiner Tiefe wahr, wie wichtig es ist, dass in mir bewusste und unbewusste Aspekte sind.
- ▶ Ich weiß, dass Erlebtes so lange in mir wirkt, bis es völlig integriert, weil gutgeheißenes, oder erkannt, losgelassen, ausgeglichen und damit geheilt ist.
- ▶ Ich suche nach dem großen Zusammenhang.
- ▶ Ich bitte um Erklärung.
- ▶ Ich gehe in Meditation in mein abgespeichertes Wissen und meine innere Weisheit.
- ▶ Ich führe mich in mich selbst, um Erklärung zu erhalten.

Abbildung 4:  
Affirmationen – Wertfreie Selbsterkenntnis ohne Beurteilung

Solche und viele andere Affirmationen sollen die von uns auf vorliegende Fragen gegebenen Antworten bestätigen, vertiefen und verankern. Sie können wiederholt werden, um im eigenen Wesen Grundhaltungen zu bestätigen, die uns innere Sicherheit und Kraft verleihen.

## Die Meditative Haltung

---

Es geht im vorliegenden Text, wie in den beiden früher erschienenen Büchern, oft um das Wort Meditation, meditieren, um meditative Versenkung, in meditativer Haltung durchs Leben gehen: **«Was verstehe ich unter Meditation? Was ist das Besondere an Meditation? Worin sehe ich die Bedeutung der Meditation?»** Ohne viel Worte zu machen kann man einen solchen Zustand am besten erkennen, indem man ihn ausprobiert, indem man in diesen Zustand tatsächlich geht.

### *Meditation über Meditation*

---

Also schließen wir die Augen, und beginnen wir uns auf unseren Atem, auf unser Wesen zu konzentrieren, den Körper zu entspannen und die Aufmerksamkeit von außen, also von dem was rund um uns ist, auf unser inneres Wesen zu richten. Gehen wir in eine Vorstellung, in der völlige Stille herrscht, und wir an einem Gebirgssee sitzen: nicht direkt daran, sondern etwas erhöht, sodass wir über einen Gebirgssee blicken können, und lassen wir ein solches Bild in uns entstehen. Beobachten wir unseren Atem, werden wir entspannt und leicht, und verbinden wir uns mit dieser Erfahrung des vollkommenen Wohlbefindens, der Ausgeglichenheit, der inneren Mitte, der Gelassenheit. Nichts stört uns. Der Gebirgssee ist Schönheit und Stille. Spüren wir,

wie sich das anfühlt, was wir empfinden, und kommen wir so in eine tiefe Ruhe. Verbleiben wir in diesem Zustand, ohne dass wir uns ablenken lassen. Wenn ein Gedanke kommt, lassen wir ihn da sein, und entlassen ihn wieder, ohne dem Gedanken das Gefühl gegeben zu haben, dass er uns stört. Sagen wir zu ihm: *«Du bist nur ein Gedanke. Zieh weiter.»* Nun beginnen wir, diesen Zustand der völligen Entspannung, des Nichtstuns, des Nur-geschehen-und-kommen-Lassens zu genießen. Denken wir nicht, wir müssten etwas tun, es sollte durch uns etwas geschehen, wir haben noch diese und diese Aufgabe zu tun, sondern tun wir ganz einfach nichts. Und lassen wir diesen Zustand zu unserer Freude, zu unserer Erholung, zu unserer inneren Kräftigung werden. Wenn wir tief mit dem Bild des Gebirgssees verbunden sind, so können wir das Plätschern der Wellen hören, wir können die klare Luft, die dort herrscht, atmen. Wir bringen uns also in einen Zustand, in dem wir tatsächlich dort sind, und nicht als ob wir dort wären. Dies ist ein großer Unterschied. Dieses tatsächliche Erleben ist von großer Bedeutung. Es geht in der Meditation um tatsächliches Erleben, um die Vorstellungen des tatsächlichen Erlebens. Es geht um das Erschaffen eines Raumes, in dem wir tatsächlich in einem Zustand sind, der für uns wohltuend, angenehm, entspannend, befreiend, durchaus auch erlösend ist. Verbleiben wir darin, lange, so lange es uns Freude macht.

Wenn wir abgelenkt sind, bringen wir unsere Aufmerksamkeit, unseren Fokus zurück. Erliegen wir nicht der Täuschung, wir müssen etwas tun, sonst sind wir nichts wert, sondern lassen wir diesen Zustand des Nichtstuns ganz einfach in uns sein. Man könnte sagen, dies ist die erste Phase des Erlernens der Herstellung eines meditativen Zustandes: in Entspannung kommen, in die Ruhe, in die Gelassenheit, in die Mitte, in den inneren Frieden. Dies ist ein Zustand, der wohltuend und heilsam für uns ist: aus der unendlichen Schnelligkeit, der vielfachen



Betriebsamkeit, des Erfüllens so vieler Aufgaben und Pflichten unseres Lebens für eine gewisse Zeit auszusteigen, innezuhalten, das eigene Wesen oder eben einen Gebirgssee spüren, sehen und dazu werden, und dabei nichts tun. Die Vorstellung eines Gebirgssees ist nur eine Möglichkeit eines meditativen Themas unter unendlich vielen.

Ende Meditation



Abbildung 5 bietet andere Beispiele für Meditationsübungen.

- ▶ Sonne im Herzen spüren.
- ▶ Licht durchströmt mein Gehirn.
- ▶ Baden in wohltuendem, reinigendem Wasser.
- ▶ Heilkraft durch den Energiekörper fließen lassen.
- ▶ Nährendes Licht an traumatisierte oder blockierte Stellen senden.
- ▶ Als Adler / Adlerin aufsteigen und sich aus dieser Perspektive betrachten und wahrnehmen.
- ▶ Mit Dankbarkeit, Segen und Freude das eigene Leben in allen Aspekten betrachten.
- ▶ Das eigene Selbstbewusstsein spüren.
- ▶ Einswerdung mit der göttlichen Quelle.
- ▶ Fließendes reinigendes Wasser, erklärender, durchdringender Wind, erfüllendes Feuer, nährende Erde fühlen.
- ▶ Gelassenheit: etwas wahrnehmen, ohne sich geistig davon einnehmen zu lassen, oder sich gefühlsmäßig damit zu identifizieren.
- ▶ Vorstellungen, in welchen Aspekten Änderungen entstehen können, um Selbstverwirklichung und Annäherung an das eigene wahre Selbst zu erreichen.

Abbildung 5: Beispiele für allgemeine Meditationsübungen

Die zweite Phase beim Erlernen der Herstellung eines meditativen Zustandes ist, der Meditation eine bestimmte Bedeutung, eine Fragestellung, eine klare Absicht zuzuordnen. Wir lassen das Bild des Gebirgssees, das uns in die Stille und innere Ruhe bringt, als Raum bestehen, und stellen in diesem inneren Raum eine Frage, zum Beispiel – weil dies in unserem Leben und besonders für Patientinnen mit Brustkrankungen ein so wichtiges Thema darstellt – **«Warum kann ich mich nicht lieb haben? Warum nehme ich auf mich selbst so wenig Rücksicht? Warum kann ich mein Wesen und mein Tun nicht achten und ehren?»** Wir verbinden uns also im Inneren mit der Energie dieser Fragen, und lassen sie in diesem Raum völliger Entspannung und Stille wirken. Es muss uns bewusst sein, dass es sich bei diesem Raum um einen virtuellen Raum handelt, der in uns durch uns entsteht. Meditation wird also jetzt zu einem Vorstellungsraum, nicht nur wie vorhin zu einem Raum der Stille, der Ruhe und Entspannung, sondern zu einem Vorstellungsraum, in dem eine Energie, ein Thema wirkt. In diesen Raum gelangen nun nach dem Gesetz der Anziehung Informationen, die mit unserem Leben, mit unserem Wesen, vielleicht sogar mit früheren Inkarnationen zu tun haben, weil sie durch unsere Frage, durch das Thema «angesprochen» werden, weil sie sich angesprochen fühlen. Wieder lassen wir in diesem Zustand nur geschehen. Wir nehmen die Informationen auf, öffnen vielleicht die Augen und machen uns Notizen, bleiben aber in diesem Zustand völliger Stille und Entspannung, und hören unserem inneren Wesen zu, was es uns zu erzählen hat. Wir greifen nicht aktiv, mental, durch vorgefasste Meinung, in diesen gesamten Prozess oder diesen Ablauf ein. Nicht unsere aktiven Gedanken beeinflussen diesen Informationsfluss, sondern es entsteht die Information aus unserem Wesen heraus, und kommt uns so zu Bewusstsein. Je mehr wir unsere gedanklichen Konstrukte, unsere Muster, loslassen,

je mehr wir völlig entspannt sind, umso klarer und eindeutiger werden die Antworten sein.

In dieser Haltung können wir mit unserer inneren Weisheit, mit unserem inneren Gedächtnis kommunizieren, auch mit unserem tatsächlich abgespeicherten Unterbewusstsein, und um Informationen bitten, indem wir Fragen stellen. Wir lauschen dann dem, was aus unserem Inneren kommt, und was sich nun zu einer Gesamtinformation der Beantwortung dieser Frage bildet. Umso authentischer, eindeutiger wir fragen, umso klarer wird die Beantwortung dieser gestellten Fragen sein. Aus der absichtslosen ersten Phase der tiefen Meditation, wie vorher geschildert, entsteht eine absichtsvolle Phase, die jedoch nur das Thema anspricht, über das wir Informationen aus unserem Inneren bekommen wollen, jedoch sonst keine innere, zum Beispiel gedankliche Beeinflussung in der Beantwortung dieses Themas vornimmt, sondern – nochmals, dies ist besonders wichtig – die Informationen aus unserem Wesen in diesen Raum einfließen lässt.

Die Herstellung beider Zustände, der absichtslosen und der absichtsvollen Kreation des meditativen Raumes, ist eine Frage der Übung, des Trainings, des Loslassens von Kontrolle und des Wunsches der Beeinflussung und der Absicht, die Beantwortung dieser Frage selbst bewusst zu gestalten. Die Tiefe des meditativen Zustandes, die Bereitschaft diese Information aus unserem Inneren anzunehmen, auf jede Steuerung der Art der Antwort zu verzichten, jede Kontrolle aufzugeben, um die bewusste Beeinflussung der Information zu vermeiden, in Liebe und Dankbarkeit mit unserem Wesen verbunden sein, all dies sind Voraussetzungen, wie wir authentische, für unser Wesen wahre Informationen oder Antworten bekommen. Die Informationen, die wir in Meditation bekommen, sind völlig ganzheitlich. Sie werden von unserem gesamten Energiespektrum

gespeist. In der Meditation ist es möglich, alle Energiebereiche unseres Wesens zu erreichen und zu befragen.

Die dritte Phase, oder vielleicht anders gesagt, Entwicklungsstufe der Benützung eines meditativen Raumes ist die meditative Heilung. Entwickelt sich nun eine klare Erkenntnis und eine Information, also eine Beantwortung der Fragen, die vorhin gestellt wurden, so ist Erkenntnis an sich zwar erhellend, **JEDOCH IST ERKENNTNIS MIT HEILUNG NICHT GLEICHZUSETZEN**. Heilung bedeutet in diesem Zusammenhang, die Ursache, warum zum Beispiel Selbstliebe, Selbstachtung und Selbstwert nicht von mir gelebt werden können, warum ich mit meinem eigenen Wesen nicht in Liebe verbunden bin, aufzulösen und mir selbst Liebe, Achtung und Wert zu schenken.