

MARKO C. LORENZ
Das große Mysterium – Praxisbuch

MARKO C. LORENZ

DAS GROSSE MYSTERIUM PRAXISBUCH

In 7 Schritten zu erwachtem
Bewusstsein, innerer Freiheit
und wahrer Erfüllung

Ansata

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.
Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile
oder Schäden, die aus den im Buch gemachten
praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Erste Auflage 2024

Copyright © 2024 by Ansata Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,

nach einer Idee von Marko C. Lorenz

Umschlagmotive: © blackdovfx / iStock, © muratart / AdobeStock,
© Guter Punkt, München

Satz: Satzwerk Huber, Germerring

Druck und Bindung: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg
Printed in Germany
ISBN 978-3-7787-7600-1

www.Integral-Lotos-Ansata.de

Inhalt

Einleitung	11
------------------	----

ERSTER TEIL: INNERE FREIHEIT FINDEN

Schritt 1: Tiefes Verständnis erlangen	23
Die Kernessenzen des Buches <i>Das Große Mysterium</i>	23
Schritt 2: Ein Blick in den Spiegel	58
Die Erfindung der Wahrheit	58
Die Landkarte des Bewusstseins	84
Die Konstruktion des Egos	110
Schritt 3: Höhere Bewusstseinsebenen erreichen	135
Das Hochhaus des Bewusstseins	135
Fundament und Keller: Das Reich der Angst	139
Zwischengeschoss: Stabilität und Wachstum	143
Erdgeschoss: Sicherheit und Grundbedürfnisse ..	147
Erster Stock: Mut und Akzeptanz	151
Zweiter Stock: Begierde und Verlangen	156
Dritter Stock: Wut und Transformation	160
Vierter Stock: Stolz und Demut	163

Fünfter Stock: Mut und Entschlossenheit	168
Sechster Stock: Neutralität und Selbstreflexion ...	171
Siebter Stock: Klarheit und Weisheit	175
Achter Stock: Bedingungslose Liebe und Ganzheit	179
Neunter Stock: Freude und Mitgefühl	183
Zehnter Stock: Frieden und Stille	186

ZWEITER TEIL: WAHRE ERFÜLLUNG LEBEN

Schritt 4: Der Weg zur Selbstbefreiung	193
Selbstreflexion	193
Die Gedanken Gottes	199
Der wahre Schlüssel zur Selbsterkenntnis	203
Selbstoffenbarung	207
Das Bewertungssystem	212
Reiz und Reaktion	219
Mustererkennung und Auflösung	224
Schritt 5: Wahre Transformation	229
Gedankenstille kultivieren	229
Effektive Umprogrammierung	242
Negative Bewertungen stoppen	245
Das wahre Problem unserer Gesellschaft	252
Schritt 6: Das Geheimnis wahrer Erfüllung	257
Die Kunst des Bewusstseins	257
Die sieben Schritte zur Bewusstwerdung	261
Lebenssinn und Bestimmung	264
Das Geheimnis eines erfüllten Lebens	272

DRITTER TEIL: ERWACHEN

Schritt 7: Die Erweckung des Selbst	285
Deine Identifikation hinterfragen	285
Die Transzendenz der Zeit	288
Der Zyklus von Geben und Nehmen	290
Erwachen	292
Nachwort	295
Über den Autor	297

Verzeichnis der Übungen und Meditationen

Den Tanz der Einheit erkennen	25
Die Wunder des Seins ehren	28
Das Leben als Spiegel erkennen	33
Übung für mehr Urvertrauen	36
Circle of Life.....	37
Herzensmeditation	41
Die Vollkommenheit in allem erkennen	44
Dein Leben als Schulprojekt	47
Vom Opferdenken zum Schöpferdenken.....	50
Die Gegenwart tief erfahren	55
Transformation der fundamentalen Überzeugungen.....	78
Erwartungshaltungen erkennen und loslassen....	96
Projektion erkennen und transformieren	124
Todesmeditation	142
Totaler Akzeptanz des Moments.....	145
Die positive Transformation der Ereignisse	149
Reflexion zur Überwindung von Ängsten.....	153
Anerkennung der Vergänglichkeit	158
Transformation von Wut	162
Übungen zur Überwindung von Stolz und Vergleich.....	165
Reflexion und Neutralität.....	170
Neutralität durch Loslassen der Wichtigkeit.....	174

Entkoppeln vom kritischen Verstand.....	177
Kultivierung bedingungsloser Liebe.....	181
Meditation-High	185
Loslassen der eigenen Ego-Identität.....	188
Selbstreflections-Spiegel-Technik	197
Drei Möglichkeiten, dein Bewertungssystem bewusst zu gestalten und zu nutzen.....	216
Weitere Übungen zur Gedankenstille	236
Der Weg in die Gedankenstille grob zusammengefasst	238
Schritte zur Aufhebung des Mangeldenkens.....	254
Bewusstwerdung in sieben Schritten	262
Der Sinn deines Lebens	266
Warum bist du hier?	267
Herausfinden, was dich wirklich erfüllt.....	270
Die Erweckung des Herzens	280
Meditation: In die Tiefe des Seins fallen	294

Einleitung

Es war einmal ein altes Dorf, umschlungen von den weiten Armen eines uralten Waldes. In diesem Dorf lebte ein weißer alter Mann, bekannt als der Hüter der Geschichten. Jeden Abend versammelten sich die Dorfbewohner um das lodernde Feuer, um von ihm zu lernen.

Eines Abends begann er zu erzählen: »In der Mitte des Waldes, verborgen unter dem dichten Blätterdach, steht ein magischer Baum, so alt wie die Zeit selbst. Dieser Baum trägt die Früchte der Erkenntnis, die jeden, der davon kostet, das wahre Wesen des Lebens verstehen lassen. Aber der Pfad zu diesem Baum ist nicht einfach. Er ist gesäumt von Versuchungen und Prüfungen, von Dunkelheit und Licht, und nur die Mutigsten wagen es, ihn zu beschreiten.«

Der alte Mann fuhr fort: »Jedoch ist dieser Pfad auch ein Spiegel deines eigenen Lebens. Jede Wurzel, die dich stolpern lässt, jede Blüte, die deinen Weg erhellt, symbolisiert die Herausforderungen und Freuden deines Daseins. Der Weg zu diesem Baum ist der Weg zu dir selbst.«

Die Dorfbewohner lauschten gebannt. Der alte Mann blickte in die Runde und sprach weiter: »Wie diesen magischen Baum gibt es auch ein magisches Buch. Es ist wie eine Karte zu deiner eigenen Seele, ein praktischer Begleiter, der dir zeigt, wie du die Weisheiten des Großen Mysteriums in dein tägliches Leben integrieren kannst.«

Der Alte schwieg einen Moment und sagte dann eindringlich: »Lasst uns den Weg zu diesem Baum gemeinsam gehen. Lasst uns lernen, zu lieben, zu leben und die Magie in jedem Augenblick zu entdecken. Auf diesem Pfad wird jeder von uns nicht nur die Welt um sich herum, sondern auch sich selbst in einem neuen Licht sehen.«

Nach diesen Worten verblasste die Stimme des alten Mannes und die Flammen tanzten höher, als wären sie selbst erfüllt von der Energie der alten Weisheiten.

Nachdem ich in Bulgarien die letzten Zeilen meines Hauptwerks *Das Große Mysterium* vollendet hatte, machte ich mich auf den Weg nach Belgrad, um meine Familie zu besuchen. Kaum hatte ich die Schwelle des elterlichen Hauses überschritten, spürte ich eine warme, erwartungsvolle Atmosphäre. Meine Mutter und mein Stiefvater, immer neugierig und unterstützend, empfingen mich mit offenen Armen. »Was hast du in Bulgarien gemacht?«, fragte meine Mutter, ihre Augen funkelten vor Neugier. »Ich habe mein Buch, *Das Große Mysterium*, geschrieben«, antwortete ich und schon sprudelten weitere Fragen aus ihr heraus. »Worum geht es darin? Was sind die wichtigsten Botschaften?«

In diesem Moment, da ich dort stand, umgeben von der vertrauten Liebe meiner Familie, fühlte ich, wie die Essenz meiner Erfahrungen in Bulgarien in Worte zu fließen begann. Ich erzählte von den Tiefen der menschlichen Psyche, die ich erforscht hatte, von den spirituellen Erkenntnissen und von der Verbindung, die ich zwischen dem Alltäglichen und dem Göttlichen geknüpft hatte.

Während wir im wohnlichen Schein des Abendlichts saßen, begann ich, meiner Mutter die fein verwobenen Prinzipien zu erklären, die das Zusammenspiel zwischen Ereignissen, unseren Reaktionen darauf sowie den daraus entstehenden Gedanken, Emotionen und Bewusstseinszuständen beeinflussen. Mit jeder Stunde, die verging, tauchten wir tiefer in die Materie ein. Ich teilte viele der Kernbotschaften meines Buches.

Die Zeit verging, und obwohl die Uhr uns längst in die Nacht hineingeführt hatte, weigerte sich meine Mutter, dem Ruf des Schlafes zu folgen. Sie war zu sehr gefesselt von den tiefen Einsichten, die das Buch zu bieten hatte. Es war, als ob wir zusammen eine Reise begonnen wären. Die Verbindung, die wir in diesen Stunden teilten, fühlte sich wahrhaft magisch an, getränkt in der Essenz dessen, was es bedeutet, wirklich zu verstehen und verstanden zu werden.

Am darauffolgenden Tag setzten wir uns spontan ins Auto, um von Belgrad nach Bosnien zu fahren, in die Nähe der bosnischen Pyramiden, wo ich meine Kindheit verbracht hatte. Es war eine lange Fahrt, über fünf Stunden, die wir abermals nutzten, um tief in die Inhalte und Weisheiten des Großen Mysteriums einzutauchen. Während die Landschaft an den Fenstern vorbeizog, begann meine Mutter plötzlich, wieder Fragen zu stellen. Es waren keine gewöhnlichen Fragen. Es waren tiefgründige Fragen, die sie schon ihr ganzes Leben lang beschäftigt hatten. Warum bestimmte Dinge geschehen waren, warum sie gewisse Wege eingeschlagen hatte – Fragen, die sie bisher nicht zu stellen gewagt oder auf die sie keine Antworten gefunden hatte.

Ich spürte ihre Verunsicherung und ihre Suche nach Klarheit – und obwohl ich nicht auf alles eine Antwort wusste, nutzte ich die Weisheiten aus meinem Buch als Filter, um ihr zu helfen. Als ich auf ihre erste Frage antwortete, berührte ich unwissentlich einen tief verborgenen Schmerz in ihr. Tränen begannen zu fließen, ein Zeichen dafür, dass sich ein lange verschlossenes Trauma zu lösen begann.

Die Fahrt wurde zu einer emotionalen Reise, einer Reise der Heilung und des Verstehens. Mit jeder weiteren Frage und Antwort schien eine weitere Schicht von Ungewissheit und altem Schmerz zu schwinden. Wir durchlebten zusammen Moment um Moment einer Traumauflösung – eine tiefgreifende, transformative Erfahrung, die uns beide veränderte. Diese Momente waren zutiefst persönlich und prägend. Und obwohl sie zu intim sind, um sie hier im Detail wiederzugeben, waren sie von unschätzbarem Wert für uns beide. Es war, als ob jede Antwort, die wir fanden, nicht nur alte Wunden heilte, sondern uns auch näher zusammenbrachte, verbunden durch die tiefe, spirituelle Weisheit des Buches.

Als sich die emotionale Landschaft meiner Mutter zu klären begann, wurde auch mein Stiefvater von der Intensität unseres Gesprächs ergriffen. Er hatte zugehört, still und nachdenklich, doch nun begann auch er, seine eigenen Fragen zu stellen. Vielleicht inspiriert durch die sichtbaren Veränderungen bei meiner Mutter, vielleicht getrieben von seiner eigenen inneren Sehnsucht nach Klarheit. Wie Schichten einer Zwiebel lösten sich Verwirrungen und Unklarheiten, die ihn jahrelang umgeben hatten.

Jeder von uns trägt sein Leben lang einen Sack voll Fragen mit sich – Fragen über Ungereimtheiten, unausgesprochene Warums. Und plötzlich ist da jemand, der nicht nur Antworten gibt, sondern Erklärungen bietet, die sich tief und wahr anfühlen. In solchen Momenten geschieht etwas Magisches: eine Transformation des Bewusstseins, eine Erhebung des gesamten Seinszustands. Wir waren gestartet als die Menschen, die wir zu sein glaubten, und erreichten unseren Heimatort als vollkommen veränderte Wesen. Es war, als hätten wir alte, schwere Mäntel an einer unsichtbaren Garderobe abgegeben und wären nun leichter, freier.

Das ganz besondere Gefühl, meine Mutter und meinen Stiefvater in einem neuen Bewusstseinszustand zu erleben, war unbeschreiblich. Es war, als hätte sich ein nebelverhangener Vorhang gehoben und hätte eine klare Sicht auf das ermöglicht, was wirklich ist. In diesem Zustand der Klarheit gab es keine quälenden Fragen mehr, nur noch ein friedvolles Sein, eine stille Akzeptanz des Lebens, so wie es ist.

Einige Tage nach unserer Reise hatte ich ein Zoom-Meeting mit dem Chef meines Verlages. Ich erzählte ihm von den erstaunlichen Erfahrungen und den emotionalen Durchbrüchen, die während des Ausflugs mit meiner Familie stattgefunden hatten. Er war von den Erzählungen berührt und spürte die Tiefe und das Potenzial der Erkenntnisse, die ich mit ihm geteilt hatte. In unserem Gespräch kam dann die Idee auf, einen ganz natürlichen Folgeband zu meinem ersten Werk zu schreiben: ein Praxisbuch zu *Das*

Große Mysterium. Dieses neue Buch sollte nicht nur die Weisheiten und Kernessenzen des ersten Bandes aufgreifen, sondern sie vor allem praktisch anwendbar machen. Es sollte es den Lesern möglich machen, diese Erkenntnisse nahtlos in den Alltag zu integrieren. Es sollte ein Buch sein, das transformiert.

Wie also kann man Weisheit in erfahrbare Wissen umwandeln und täglich leben? Dieses Buch ist als ein praktisches Werkzeug gedacht, ein Wegbegleiter, der dich dabei unterstützt, dein Leben aus einer völlig neuen Perspektive zu betrachten. Dieses Buch ist so konzipiert, dass du es auch ohne Vorkenntnisse aus dem Hauptwerk verstehen und anwenden kannst. Mein Ziel war es, das tiefgründige Wissen aus *Das Große Mysterium* greifbar und im Alltag umsetzbar zu machen.

Die Struktur des Buches führt dich Schritt für Schritt durch verschiedene Ebenen des Bewusstseins und der Selbsterkenntnis. Wir beginnen mit den fundamentalen Kernessenzen, tauchen dann in das Innerste deiner Psyche ein, betrachten Wahrheitskonzepte und führen tiefgehende Reflektionen durch. Du wirst das Bewusstsein aus neuen Perspektiven kennenlernen, die Konstruktion des Egos beleuchten und das Hochhaus des Bewusstseins erkunden. Ich zeige dir, wie du den Raum zwischen Reiz und Reaktion ausdehnen und wahre Transformation herbeiführen kannst. Zum Schluss enthülle ich dir das Geheimnis wahrer Erfüllung und gebe dir Methoden an die Hand, die die Erweckung deines wahren Selbst unterstützen.

Jedes Kapitel ist mit zahlreichen Praxisbeispielen und Übungen angereichert, die dir helfen, die Konzepte nicht nur zu verstehen, sondern auch direkt in deinem Leben anzuwenden. Durch die Arbeit mit diesem Buch wirst du tiefgreifende Einsichten in dein eigenes Bewusstsein gewinnen, limitierende Glaubenssätze erkennen und auflösen sowie deine Wahrnehmung erweitern. Du lernst, emotionale Blockaden zu lösen, innere Freiheit zu erfahren und deine Manifestationskraft zu stärken. Du wirst deine Beziehungen vertiefen und verbessern können, den Sinn des Lebens aus einer höheren Perspektive verstehen und wertvolle Werkzeuge für dein persönliches Wachstum und deine spirituelle Entwicklung erhalten.

Die Beispiele am Anfang des Buches dienen dazu, die Konzepte aus dem Hauptbuch noch einmal zu verdeutlichen und ein tieferes Verständnis zu vermitteln. Das hilft dabei, eine solide Grundlage für die praktische Anwendung zu schaffen. Im weiteren Verlauf des Praxisbuches verlagert sich der Fokus dann gezielt auf praxisorientierte Beispiele und konkrete Übungen. Dieser Ansatz ermöglicht es dir, das Gelernte direkt umzusetzen und zu vertiefen. Die Übungen sind so gestaltet, dass sie dir helfen, die Konzepte auf dein eigenes Leben anzuwenden.

Im Laufe dieses Buches wirst du auf Inhalte stoßen, die sich zu wiederholen scheinen. Diese Wiederholungen sind bewusst gesetzt. Sie präsentieren dir vertraute Konzepte aus neuen Blickwinkeln und bauen auf einer stetig wachsenden Erkenntnisbasis auf. Ich lade dich ein, jedes Kapitel mit frischer Aufmerksamkeit zu lesen, als würdest du

die Ideen zum ersten Mal entdecken. Diese achtsame Herangehensweise wird deine Arbeit mit dem Buch vertiefen und es dir ermöglichen, dir neue Schichten des Verständnisses zu erschließen.

Als besonderes Extra habe ich für dich einen kostenlosen Onlinekurs vorbereitet: »Onlinekurs zum *Großen Mysterium*«. Die Angebote dort unterstützen dich dabei, das Gelesene noch tiefer zu verinnerlichen und noch leichter in deinen Alltag zu integrieren. Unter dem folgenden Link oder QR-Code findest du zusätzliche Einblicke, praktische Übungen und speziell entwickelte Meditationen zum Download. Dieser Kurs ergänzt das Buch, ersetzt es aber nicht. Nutze diese Ressource, um deine Transformation zu beschleunigen und tiefer in die Geheimnisse des Lebens einzutauchen. Scanne einfach den QR-Code oder folge dem Link, um sofort zu beginnen.



<https://www.das-grosse-mysterium.com/exklusivzugang>

Ich lade dich ein, dich voll und ganz auf diese Reise einzulassen. Jede Seite dieses Buches, jede Übung hier und im Onlinekurs ist eine Gelegenheit, mehr zu dir selbst zu finden, innere Freiheit zu erleben und wahre Erfüllung zu entdecken. Lass uns gemeinsam den Weg des Erwachens

beschreiten und dein volles Potenzial entfalten. Diese Reise ist kein Ziel, sondern ein fortlaufender Prozess, der dich Schritt für Schritt näher zu deinem wahren Selbst führt.

Sei offen für Veränderungen, lass alte Muster los und begrüße das Neue mit Vertrauen. Hier und jetzt beginnt deine Transformation – für ein Leben in Fülle, Liebe und innerem Frieden.

Dein Marko C. Lorenz



— ERSTER TEIL —

INNERE FREIHEIT FINDEN

Schritt 1

Tiefes Verständnis erlangen

Die Kernessenzen des Buches *Das Große Mysterium*

Willkommen im ersten Kapitel unserer gemeinsamen Reise. Bevor wir uns in die praktische Anwendung der Prinzipien aus dem Hauptwerk stürzen, ist es wichtig, zunächst ein tiefes Verständnis für die zehn grundlegenden Kernessenzen des Buches *Das Große Mysterium* zu entwickeln. Mein Ziel ist es, dass du diese Konzepte nicht nur mit deinem Verstand erfasst, sondern sie wirklich verinnerlichst und in deiner Erfahrung verankerst.

Dieses Kapitel bildet das Fundament für alles Weitere. Gleichzeitig ist es eine Einladung, das Hauptwerk noch einmal mit neuen Augen zu lesen – nicht als bloße Theorie, sondern als lebendige Weisheit, die darauf wartet, von dir entschlüsselt und verkörpert zu werden.

Das göttliche Selbstgespräch

Alles, was existiert, ist Bewusstsein – eine unendliche schöpferische Kraft, die viele von uns »Gott« nennen. Dieses Bewusstsein führt ein immerwährendes Selbstgespräch, einen kosmischen Dialog, in dem die Materie die Manifestation seiner Vorstellungskraft ist und die Individualitäten der Ausdruck seiner Gedanken sind.

Im Hauptwerk heißt es: »Wir sind die Gedanken Gottes.« Wenn Gott also denkt, dass sich zwei Menschen treffen und etwas erleben, dann geschieht es in unserer Realität genau so. Auf diese Weise macht er die Erfahrung, wie es wäre, wenn das Erdachte Wirklichkeit würde. Es ist das große »Was wäre, wenn ...?«, das sich in jedem Moment des Seins entfaltet. Da wir jedoch vergessen haben, wer wir wirklich sind, und ein Ego entwickelt haben, das uns glauben lässt, wir seien begrenzte, separate Wesen, spielen wir nun eine (oder sollte ich eher sagen: seine?) Rolle in diesem grandiosen Spiel namens Leben.

Doch wenn wir uns daran erinnern und uns immer wieder bewusst machen, dass wir ein Ausdruck dieser einen göttlichen Kraft sind, dieses einen unendlichen Bewusstseins, das durch uns hindurchscheint, geschieht etwas Magisches. Es geht nicht darum, dass dein Ego glaubt, dieses göttliche Bewusstsein zu sein, und dies dann auf andere projiziert. Vielmehr geht es darum, in einen Zustand der Realisation zu gelangen, in dem du erkennst, dass alle Menschen um dich herum Ausdruck Gottes sind – und dass Gott durch uns in einem ständigen Zwiegespräch mit sich selbst ist.

Wenn du diese Erkenntnis nicht nur intellektuell verstehst, sondern wirklich in deinem Herzen spürst, dann

beginnt sich deine Wahrnehmung der Realität grundlegend zu verändern. Das Verurteilen, das Bewerten, das Festhalten an der Vergangenheit löst sich auf. Du beginnst, in jedem Wesen das Göttliche zu sehen und dich daran zu erfreuen, dein eigenes Selbst in diesen unzähligen Reflexionen zu erkennen. Dies ist ein Zustand jenseits der Dualität des menschlichen Denkens, ein Eintauchen in den immerwährenden Augenblick des Seins.



ÜBUNG: Den Tanz der Einheit erkennen

Um diese Erkenntnis in deinem täglichen Leben zu verankern, möchte ich dir folgende Übung ans Herz legen:

Wann immer du einem anderen Menschen begegnest, halte für einen kurzen Moment inne. Anstatt sofort in gewohnte Muster der Beurteilung, Bewertung und den daraus resultierenden Reaktionen zu verfallen, erinnere dich daran, dass die Person vor dir Gott ist.

Sage dir innerlich: »Dies ist Gott, der mir gerade gegenübersteht und mir etwas sagen will!«

Versuche, mit den Augen der Liebe und des Mitgefühls zu schauen. Erkenne, dass der andere, genau wie du, eine einzigartige Rolle in diesem kosmischen Spiel spielt. Er oder sie mag eine andere Sichtweise haben, andere Erfahrungen machen – doch im Kern sind wir alle Facetten desselben Diamanten, Wellen desselben Ozeans. Wenn du diese Sichtweise in dir kultivierst, wirst du nach und nach erkennen, dass jede Begegnung, jede Interaktion eine Gelegenheit ist, Gott zu begegnen und dich selbst auf einer tieferen Ebene des Seins zu erkennen. Selbst in

herausfordernden Situationen, wenn Gefühle von Ärger, Frustration oder Verletzung in dir aufsteigen, erinnere dich an diese Wahrheit. Frage dich: »Wie kann ich diese Situation aus der Perspektive der Einheit betrachten? Was will das Leben, was will Gott mir hier aufzeigen? Wie kann ich mit Liebe und Verständnis reagieren?«

Je mehr du diese Haltung kultivierst, desto mehr wirst du die Magie und Schönheit des Lebens erkennen, die in jedem Moment auf dich wartet. Und indem du diese Schwingung der Einheit und der Liebe in die Welt trägst, wirst du selbst zu einem lebendigen Beispiel dafür, was möglich ist, wenn wir uns daran erinnern, wer wir wirklich sind.

Das Leben als ultimative Feier

Im *Großen Mysterium* steht: »Das Leben ist eine Feier. Alles ist eine Feier. Es feiert sich selbst. Es entscheidet, es zu feiern.«

Diese Feier ist kein zufälliges Ereignis, sondern eine bewusste Entscheidung des Lebens selbst. Doch warum hat das Leben sich entschieden, sich selbst zu feiern?

Um dies zu verstehen, müssen wir erkennen, dass Gott selbst der Ausdruck des Lebens ist. Und das Leben wiederum ist der ultimative Beweis für die Existenz, die Existenz Gottes. Es ist eine brillante Symbiose, ein göttlicher Tanz, in dem Schöpfer und Schöpfung untrennbar miteinander verwoben sind.

Doch das Leben war nicht immer so, wie wir es heute erleben. In früheren Stadien der Existenz gab es keine Reali-

tät von solcher Größe und Stabilität. Es existierten lediglich Formen, aber keine komplexe, dreidimensionale Welt wie die unsere.

Stell dir vor, wie es ist, plötzlich ein Universum vor Augen zu haben, mit unendlichen Möglichkeiten und Abenteuern, die nur darauf warten, von dir entdeckt zu werden. Stell dir vor, wie es ist, eine eigene Individualität zu besitzen und durch sie die Einzigartigkeit anderer Wesen zu erfahren. Zu spüren, wie es sich anfühlt, wenn andere existieren und mit dir gemeinsam die Geschichte eures Lebens schreiben. Zu erleben, wie es ist, zu lieben und geliebt zu werden, einen Schöpfer zu haben, einen Gott, der dich ins Sein gerufen hat.

All dies war in früheren Stadien der Existenz nicht möglich. Wir Menschen neigen dazu, das Leben und unsere Existenz als selbstverständlich zu betrachten. Doch wenn wir genauer hinschauen, erkennen wir, welch unfassbares Geschenk uns zuteilwurde.

Das Leben selbst, unsere individuelle Persönlichkeit, die Möglichkeit, einen freien Willen zu nutzen und unsere eigene Geschichte in einer Welt voller Wunder zu schreiben – all das ist so außergewöhnlich, dass der Schöpfer dieses Konstrukts wahrlich mehr als einen Nobelpreis verdient hätte. Im Grunde hat Gott sich selbst dieses Geschenk gemacht. Er hat erkannt, dass er mit seiner grenzenlosen Fantasie alles erschaffen kann, was er sich vorstellt. Er kann ein Universum ins Sein rufen, das so real ist wie das, was wir gerade mit unseren Sinnen wahrnehmen. Das Leben, also dein Leben, ist das Geschenk, das Gott sich selbst gemacht hat. Er will sich selbst sehen, fühlen, greifen und begreifen. Durch uns und unseren kritischen Verstand wird dies möglich.

Und wenn das möglich ist, dann ist alles andere auch möglich. Die Existenz selbst ist die Manifestation der Erkenntnis, dass das Leben, und damit jeder Einzelne von uns, unendliches Potenzial in sich trägt. Mit diesem Potenzial können wir für immer und ewig existieren und alles erfahren, was wir uns erträumen können.

Ist diese Erkenntnis nicht ein Grund zum Feiern? Ist es nicht unfassbar inspirierend, zu wissen, dass wir Teil dieser kosmischen Feier sind, dieses göttlichen Experiments der Selbsterkenntnis und Selbstentfaltung? Wenn wir uns diese Wahrheit wirklich zu Herzen nehmen, kann jeder Moment unseres Lebens zu einem Akt der Zelebration werden. Jeder Atemzug, jeder Schritt, jede Begegnung wird zu einer Gelegenheit, das Wunder des Seins zu ehren und zu preisen.



ÜBUNG: Die Wunder des Seins ehren

Um uns immer wieder daran zu erinnern, dass das Leben eine fortwährende Feier ist, können wir eine einfache, aber kraftvolle Übung in unseren Alltag integrieren. Diese Übung hilft dir, deinen Fokus zu verschieben und dich für die Wunder des Lebens zu öffnen, die dich in jedem Augenblick umgeben.

Möglichkeit 1: Wenn du morgens aufwachst, nimm dir, noch bevor du aufstehst, einen Moment Zeit, um dankbar dafür zu sein, dass du atmest. Spüre, wie die Luft in deine Lungen strömt, wie dein Körper vom Sauerstoff belebt wird. Erkenne, welch ein Geschenk es ist, lebendig zu sein und einen neuen Tag beginnen zu dürfen.

Möglichkeit 2: Wenn du in deinem Zimmer bist, betrachte bewusst die Dinge um dich herum. Vielleicht fällt dein Blick auf eine Holzwand oder eine Pflanze. Statt sie als selbstverständlich hinzunehmen, erlaube dir, die Schönheit und Einzigartigkeit des Materials oder der Form zu bewundern. Staune darüber, dass dieser Raum existiert und dir Schutz und Geborgenheit schenkt. Versuche, alles durch die Brille eines Kindes zu sehen. Erlebe alles so, als ob du es zum ersten Mal erlebst.

Möglichkeit 3: Während du frühstückst, nimm dir die Zeit, jeden Bissen bewusst zu genießen. Rieche an deinem Kaffee oder Tee, spüre die Wärme der Tasse in deinen Händen. Betrachte die Farben und Formen des Essens auf deinem Teller. Sei dankbar dafür, dass du Zugang zu Lebensmitteln hast und deinen Körper nähren kannst.

Möglichkeit 4: Lenke auf dem Weg zur Arbeit oder beim Spazierengehen deine Aufmerksamkeit auf die Natur um dich herum. Betrachte die Bäume, wie sie in den Himmel ragen. Lausche dem Gesang der Vögel, dem Rascheln der Blätter im Wind. Staune über die unendliche Vielfalt und Schönheit des Lebens, das dich umgibt.

Möglichkeit 5: Wenn du mit anderen Menschen interagierst, sei es bei der Arbeit, in der Familie oder mit Freunden, erinnere dich daran, dass jede Begegnung eine Chance ist, das Göttliche im Gegenüber zu ehren. Höre aufmerksam zu, schenke dem anderen dein Lächeln, deine Präsenz. Erkenne, dass jeder Mensch ein einzigartiger Ausdruck des Lebens ist und eine wichtige Rolle in deiner Geschichte spielt.