

Marikka Schaechtelin
Im Herzen sind wir alle eins

Marikka Schaechtelin

Im Herzen sind wir alle eins

Heilende Bewusstseinsarbeit
mit der Logos-Energie-Therapie

1. Auflage 2014

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl, Amerang

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckenlohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-299-0

Sei du selbst



Inhalt

Einleitung	11
Kapitel 1: Wir brauchen Veränderungen	17
Die Polarität des Lebens	17
Dem Fluss des Lebens folgen	23
Neue Herausforderungen annehmen	25
Anforderung und Handlungsbereitschaft	28
Widerstand erzeugt Energiemangel	29
Aktiver und passiver Widerstand	30
Ich- und Selbstidentität	34
Unsere Wahrnehmung von Glück	36
Kapitel 2: Die Polarität von Liebe und Angst	39
Die Transformation im Inneren	39
Akzeptanz, Vertrauen und Dankbarkeit	42
Die Herrschaft des Ego	46
Wie wir die Welt erfahren	48
Kapitel 3: Der Weg des Herzens	51
Der innere Wandel	51
Der Blick hinter die Kulissen	54
Symptome, die aufmerksam machen sollen	57
Selbstverwirklichung	59
Die eigene Verantwortungsbereitschaft	62
Die Entwicklung der Logos-Energie-Therapie	64
Die Bedeutung des Logos-Symbols	67
Die Bilderwelt des Unterbewusstseins	69
Intuition und Heilung	71
Leben statt leiden	75

Kapitel 4: Mann und Frau – Vereinigung der polaren Kräfte	79
Das männliche und das weibliche Prinzip	79
Warum wir uns verlieben	82
Gemeinsames spirituelles Wachstum	84
Kommunikation und Nähe	87
Den Spiegel vor Augen	89
Sexualität und Reife	92
Infantile Verhaltensmuster	94
Alles geschieht zur richtigen Zeit	96
Die Gleichwertigkeit von Mann und Frau.....	97
 Kapitel 5: Die Läuterung des Ego	 101
Die Verbindung von Körper, Seele und Geist	101
Die Dynamik des Ego.....	104
Bewusstsein fordert uns	107
Energieblockaden.....	109
Vom Sinn der Krise.....	115
 Kapitel 6: Die Bereitschaft zum Handeln	 117
Mangelnde Umsetzungsdynamik.....	117
Wohin wir unsere Aufmerksamkeit richten	121
Akzeptieren, was ist.....	123
Die Vergangenheit loslassen	124
Seelenbindungen	126
In guter Begleitung	127
Aussöhnung	128
Ungelöste Leidenserfahrungen	129
Klärung.....	131
 Kapitel 7: Innen wie außen – die Übereinstimmung in uns selbst ...	 133
Die lebendige Kraft in uns	133
Illusionen, an denen wir festhalten	135
Bewusste Wandlung	138

Das Problem der Sucht	140
Wachstum	142
Authentizität	143
Ehrlichkeit und Entschlossenheit	146
Probleme, die uns alle angehen	148
Mit vereinten Kräften	151
Ein neues Christusbewusstsein.....	152
 Die Geschichte vom kleinen Ich	 155
Literaturverzeichnis.....	157



Menschen sind die träumenden Wesen des Universums.

Sie bleiben in ihrer Realität,
um sich selbst zu erfahren,
begleitet und beschützt

durch Gottes himmlische Heerscharen.

Träume sind die Realität von morgen,
doch niemand kann dir sagen,
wie du dorthin gelangst.

Der Weg ist das Ziel.

Die Kräfte des Universums
sind die Erfahrung
und das Glück der Weisheit.

Sie dienen euch auf dem Weg in die Ewigkeit.



Einleitung

Alles, was wir bei unserer spirituellen Suche und der Sehnsucht nach Erkenntnis, Wahrheit und Gewissheit darüber, was unser menschliches Dasein ausmacht, entdecken und erfahren, hat es immer schon gegeben. Nur für uns selbst, für unsere ganz persönliche Wahrnehmung, eröffnet sich ein neuer Blick in die Welt. Mit unserem inneren Auge nehmen wir plötzlich Dinge wahr, die uns bis dahin noch verborgen geblieben sind. Diese neue Welt ist nicht nur faszinierend in ihrer Andersartigkeit, sie übt auch eine große Anziehungskraft auf uns aus. Ein Gefühl der tiefen, inneren Freude, wie nach einer langen Suche endlich am Ziel angelangt zu sein, breitet sich aus und erfüllt unser ganzes Dasein. Und wenn uns etwas so glücklich macht, wollen wir es verständlicherweise nicht mehr missen, und wir möchten auch andere an unserem Glück teilhaben lassen. Doch häufig müssen wir dann feststellen, dass die Menschen um uns herum dieses ganz persönliche Empfinden gar nicht mit uns teilen, zumindest nicht so, wie wir es uns wünschen. Statt freudiger Zustimmung erfahren wir nicht selten Unverständnis und gelegentlich sogar Ablehnung. Die Veränderung, die in uns stattgefunden hat, rüttelt an dem bestehenden Wertesystem unseres Umfeldes und erzeugt demzufolge auch Widerstand. Unsere persönliche Bewusstseinsweiterung offenbart die ganze Ambivalenz und Widersprüchlichkeit unseres menschlichen Daseins, und es gibt Momente, in denen wir uns plötzlich einsam und verloren fühlen, als wären wir der einzige Erwachte unter lauter Schlafenden. Unser inneres Erleben scheint mit der Welt im Außen nicht mehr zusammenzupassen.

Und dennoch gibt es dieses tiefe, innere Gefühl, diese Wahrhaftigkeit, die wir in der Welt da draußen so noch nicht wahrgenommen haben und die über allen Zweifeln steht, wie ein ruhiger, steter Quell der Weisheit und der bedingungslosen Liebe zu uns selbst. In unserem tiefsten Inneren wissen wir: Nichts kann diese Verbindung ersetzen und kein anderer Mensch kann ein solches Glück in uns erzeugen. Sind es anfänglich noch verheißungsvolle Augenblicke mit einer magnetisierenden Kraft, die unsere Sehnsucht für einen Moment zu stillen vermögen, so entwickelt sich zunehmend auch ein wachsendes Gefühl des tiefen, inneren Friedens, das unser Leben immer weiter, bis in die verborgensten Winkel und Schlupflöcher, durchdringen will.

Diese Gewissheit des inneren Spürens können wir nicht mit unserem rationalen Verstand erklären. Jeder Versuch dessen muss unvollkommen bleiben, weil etwas, das vollkommen ist, sich nicht mit beschränkten Mitteln und Methoden darstellen lässt. Wenn wir beginnen, die Liebe zu erklären und zu analysieren, nehmen wir der Liebe das, was sie ausmacht: ihre Essenz, die in dem spürbaren Erleben liegt. Diese Essenz erfahren wir in unserem Herzen, dem Zentrum unseres schöpferischen Daseins. Wie einst schon Antoine de Saint-Exupéry in seinem Buch „Der kleine Prinz“¹ schrieb: „Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“

Bei der spirituellen Suche geht es um die Rückkehr zur Liebe, zur Liebe des schöpferischen Geistes in uns selbst. Unser inneres Auge öffnet sich und wir beginnen, das Geschehen um uns herum anders wahrzunehmen und aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Dieser Blick nach innen ist für Menschen, die sich stärker an ihrem Verstand orientieren, manchmal befremdlich und verursacht nicht selten auch Unbehagen, weil dieses Schauen weder beweisbar noch kontrollierbar ist. Ein wissenschaftlich orientierter Geist braucht klare Fakten, Beweise und Kontrollierbarkeit. Sind diese Parameter nicht vorhanden, sind die Urteile oft herablassend und nicht selten auch voller Argwohn und Spott.

In der überregionalen Zeitung „Die Zeit“ erschien vor kurzem ein Bericht mit der Überschrift „Jenseits der Vernunft“, in dem es um die esoterischen Strömungen in unserer Gesellschaft ging. Der Artikel beschreibt einen boomenden Markt der Scharlatanerie und der skrupellosen Geschäftemacherei, der sich der naiven Bedürftigkeit hilfeschender Menschen bedient, um sich daran zu bereichern. In den großen Trog mit der Aufschrift „Esoterik“ wird alles hineingeworfen, was weder in die Welt der Wissenschaft noch in die der Theologie zu passen scheint, und der „esoterische Allesfresser“ bedient sich wahllos. Er frisst begierig alles in sich hinein, was ihm vorgesetzt wird, um am Ende festzustellen, dass sich zwar sein Problem nicht gelöst hat, dafür aber zumindest sein Geldbeutel leichter geworden ist.

Mit der Esoterik im ursprünglichen Sinne, die die Hinwendung des Menschen nach innen und die Rückverbindung zum schöpferisch gestaltenden Prinzip des Lebens zum Inhalt hat, ist in der Tat kein großes Geschäft zu machen. Was jedoch profitabel geworden ist, ist die ungestillte Sehnsucht nach Liebe und Verbundenheit, gepaart mit dem Wunsch, dieses Ziel, möglichst ohne die eigene, aufrichtige Bemühung darum, zu erreichen.

Der Begriff „Esoterik“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet wörtlich übersetzt: „innerlich“, „dem inneren Bereich zugehörig“, und im ursprünglichen Sinne befasst sich die Esoterik mit dem inneren Weg, dem mystischen Weg des Menschen in die Tiefe des menschlichen Bewusstseins, um die Quelle allen Seins in sich selbst zu spüren und zu erfahren.

Auf der Suche nach Glück, Zufriedenheit und Erfolg im Leben machen wir die unterschiedlichsten Erfahrungen und oftmals wissen wir auch, dass in uns selbst alles vorhanden ist und wir nur den Zugang zu finden brauchen. Doch was im ersten Moment einfach erscheint, ist tatsächlich auch ein Weg voller Widerstände und Hindernisse, der uns zwar ungeahnte Höhen erfahren lässt, aber ebensolche Tiefen, die uns manchmal

auch verzweifeln lassen. Wenn Menschen sich auf diesen Weg „jenseits der Vernunft“ begeben, sich für neue Sichtweisen öffnen und sich dabei auch ausprobieren, dann ist das meiner Meinung nach sehr zu begrüßen. Denn unsere materialistisch geprägte Gesellschaft braucht nichts so sehr wie die Hinwendung nach innen, hin zum intuitiven, spürenden, weiblichen Prinzip, um die Verbindung zum schöpferischen Geist des Lebens zu stärken und die Vollkommenheit des Seins zu erkennen.

Als ich mich für diesen Weg zu öffnen begann, habe ich auch vieles ausprobiert und das ganze neue Wissen und alle Erfahrungen aufgesogen wie ein trockener Schwamm, der nach langer Zeit mit Wasser in Berührung kommt. Ich wollte mehr erfahren über die unbewusste Dimension des menschlichen Daseins, über die geistigen Gesetze des Lebens und über Krankheit und Heilung. Es machte mich glücklich, wenn ich das Gefühl hatte, der Wahrheit ein Stück näher zu kommen, manchmal durch andere Menschen, häufig durch Bücher und Seminare und am allermeisten durch die Meditation.

Jeder Mensch kann nur selbst herausfinden, welchen Weg er gehen möchte, wodurch er sich bereichert fühlt und was ihm weiterhilft. Doch eines ist ganz sicher: Den spirituellen Weg gehen wir letztendlich Schritt für Schritt allein. Viele andere sind ihn schon vor uns gegangen und viele folgen noch. Wir treffen immer wieder Weggefährten, die uns ein Stück des Weges begleiten, tauschen Erfahrungen aus und helfen uns gegenseitig. Doch irgendwann kommt der Zeitpunkt, wo wir wieder weitergehen, um durch neue Erfahrungen und Begegnungen zu lernen und uns selbst dabei immer mehr zu entdecken.

Es sind schon sehr viele Bücher über diesen Prozess des geistigen Erwachens und über die spirituelle Entwicklung des Menschen geschrieben worden, und ich erhebe nicht den Anspruch, etwas wirklich Neues zu schreiben. Dennoch möchte ich mit diesem Buch, welches durch meine geistige Verbundenheit entstanden ist und in dem ich über meine persön-

lichen Erlebnisse, meine Erfahrungen mit anderen Menschen und mit der geistigen Welt schreibe, jedem Suchenden Mut machen, weiterzugehen und nicht aufzugeben. Je mehr wir uns dem Leben wirklich öffnen und auf unsere eigene Kraft vertrauen, desto intensiver erfahren wir auch die Vollkommenheit, die in jedem von uns vorhanden ist und die in der Liebe selbst liegt. Ich freue mich über jeden Menschen, der diesen Weg beschreitet, der es wagt, sich mit sich selbst mehr auseinanderzusetzen, und der dadurch immer auch ein bisschen heiler und bewusster wird. Und wenn ich mit meiner Arbeit, sei es als Heilpraktikerin, als Seminarleiterin oder auch durch dieses Buch, andere Menschen inspiriere und ermutige, dann macht mich das glücklich und dankbar.

Die Entwicklung der Logos-Energie-Therapie war ein großer Meilenstein für mich und hat mein Leben auf eine noch nie dagewesene Weise bereichert, aber auch auf den Prüfstand gestellt. Ich habe diese Arbeit nicht erwählt, sondern bin dafür erwählt worden. Das mag dem einen oder anderen fast wie eine Selbsterhöhung anmuten, doch jeder, der den Erkenntnisweg geht, weiß, wie viel Hingabe und Bereitschaft erforderlich sind, um das eigene Ich ganz in den Dienst der Schöpfung zu stellen. Die tiefen Transformationsprozesse, die durch die Logos-Energie-Therapie angeregt werden, habe ich selbst erlebt und dabei erfahren, wie heilsam es ist, die eigenen Widerstände aufzulösen.

Diese Arbeit trägt dazu bei, das individuelle und damit auch das kollektive Bewusstsein, welches noch sehr stark durch den Ego-Verstand beherrscht wird, zu verändern und eine Welt zu erschaffen, die nicht von Angst, Schrecken und Gier dominiert wird, sondern von der Liebe und dem Frieden eines beseelten Seins erfüllt ist. Wir brauchen nicht darauf zu warten, dass sich die Welt verändert, wir selbst verändern sie, und ich freue mich von ganzem Herzen, wenn ich etwas von dem, was ich selbst so positiv erfahren habe, an andere weitergeben kann und diese kraftgebenden Impulse sich weiter fortpflanzen. Dafür danke ich dem Schöpfer und allen Menschen, die sich mutig auf den Weg machen.

„Ich muss bereit sein, das aufzugeben, was ich bin,
um zu dem zu werden, was ich sein kann.“

Albert Einstein

Anmerkung:

Ebenso wie die Logos-Energie-Therapie sind auch die kleinen Texte am Anfang und am Ende des Buches, zu Beginn eines jeden Kapitels sowie die „Geschichte vom kleinen Ich“ am Schluss meiner geistigen Führung zu verdanken.



Kapitel 1

Wir brauchen Veränderungen

Der Weg Gottes ist kein Pfad, der sich windet,
kein Pfad, der uneben ist,
kein Pfad, der dich stolpern lässt.
Verlässt du den Weg,
dann wird es steinig, unwegsam und anstrengend.
Kehre zurück und siehe, es wird leichter.

Die Polarität des Lebens

Die schönen, beglückenden Momente des Lebens möchten wir am liebsten festhalten und wünschen uns, die Zeit würde stehenbleiben und wir könnten für immer in einem Zustand der Glückseligkeit schwelgen. Gäbe es da nicht diese andere Seite des Lebens, dieser dunkle und unbekannte Teil unseres Daseins, aus der unsere Ängste, Zweifel, unsere Scham- und Schuldgefühle erwachsen, so hätten wir das Paradies auf Erden. Ein himmlischer Zustand, der unserem Dasein nicht nur begrenzte Ausblicke auf eine tiefe, innige Verbundenheit schenkt, sondern eine immerwährende Freiheit und Vollkommenheit. Die Erlösung von allen dunklen und negativen Aspekten einer scheinbar unvollkommenen Natur. Kurzum, es wäre die Aufhebung der Polarität, das Ende der Getrenntheit. Es gäbe nicht länger Licht und Schatten oder Gut und Böse. Es gäbe auch keine Krankheit und kein Missempfinden, weil in der Vollkommenheit kein Platz mehr dafür ist. Heilsein

bedeutet nichts anderes, als vollkommen zu sein. Es wäre die Rückkehr in die Einheit allen Lebens und der damit verbundenen Aufhebung der Polarität. Zeit und Raum verlören ihre Bedeutung.

Vielleicht kennst du diesen Zustand von einer Meditation oder hast es schon in anderen Situationen erlebt. Manchmal entsteht es auch spontan, wie eine kleine Trance. Ein Gefühl, plötzlich der Wirklichkeit entrückt zu sein, losgelöst von Zeit und Raum für einen Moment vollkommen eins zu sein. Ein tiefer, beseelter Frieden, der dem Wollen und Brauchen unserer polaren Existenz eine ganz andere Qualität des Seins vermittelt. Bei Kindern können wir beobachten, wie sie manchmal innehalten und wegzuträumen scheinen. Was manchem Erwachsenen gelegentlich sogar ein Dorn im Auge ist, weil er glaubt, dass nur die Wachsamten, Aufgeweckten eine Chance haben, im Leben zu bestehen, ist für das Kind eine ganz natürliche Verbindung zu seinem inneren Sein, zu der Quelle des Lebens, aus der es selbst und auch alles andere hervorgegangen ist. Diese Träumerei zu reglementieren, als wäre sie überflüssig und nutzlos, entfremdet den Menschen von sich selbst und hilft ihm nicht, besser im Leben zurechtzukommen. Ein Mensch, der sein Leben auf Funktionalität und auf die Erwartungen anderer ausrichtet, verliert sein Licht in der Dunkelheit nur allzu leicht.

Doch so sehr wir uns ein beständiges Glück auch wünschen, so kommen wir dennoch nicht um die Tatsache herum, dass das Leben nicht nur die Sonnenseite für uns bereithält, sondern dass auf jeden Tag immer auch eine Nacht folgt. Leben bedeutet, die lichte Seite zu erfahren ebenso wie die Schattenseite. Auch wenn wir uns noch so sehr anstrengen, dieser dunklen, unbekannten Seite unserer Existenz auszuweichen bzw. sie aus unserem Leben verbannen zu wollen, es ist uns nicht möglich, sie einfach auszulöschen. Beharrlich werden wir immer wieder aufmerksam gemacht.

Die Angst, die dieser Schattenseite erwächst, lässt sich nicht dauerhaft ausblenden oder für immer verbannen. Alle diesbezüglichen Versuche, sind über kurz oder lang zum Scheitern verurteilt. Ist es uns vielleicht

gelingen, sie aus unserem Bewusstsein zu verdrängen, bedeutet es nicht, dass wir als Gewinner aus diesem Kampf hervorgehen. Der Schein trügt. Die Schattenseite unserer Existenz wird uns immer wieder behelligen. So lange, bis wir bereit sind, selbst Licht in die Dunkelheit zu bringen und den Schatten zu erlösen.

Im Leben gibt es keinen Stillstand. Immer wieder kommt es zu einer Bewegung, einer Veränderung, auch wenn wir sie mitunter kaum wahrnehmen. Das, was das Leben ausmacht, ist Entwicklung, ein ständiger Kreislauf des Werdens und Vergehens. Wir werden geboren und verlassen diese Welt wieder, wenn unsere Zeit dafür gekommen ist. Unsere unsterbliche Seele trennt sich von dem Körper, der ihr vorübergehend gedient hat, sie hört aber nicht auf zu sein. Das Bewusstsein, das wir auf unserer Erdenreise erlangt haben, bleibt als Seelenbewusstsein erhalten.

Entwicklung ist ein dynamischer Prozess im Spannungsfeld der Polaritäten. Wir erfahren Licht und Schatten, Positives und Negatives, Gesundheit und Krankheit. Der lebendige Fluss des Lebens bringt immer wieder Veränderungen mit sich. Manchmal spüren wir diese sehr deutlich und mitunter bemerken wir sie kaum.

Wir sind aufgefordert, Altes loszulassen und neuen Entwicklungen Raum zu geben. Begrenzungen, die uns bislang Sicherheit und Schutz gaben, müssen neu gesteckt werden, damit wir unseren persönlichen Erfahrungsraum erweitern können.

Der Wechsel zwischen zwei Polen erzeugt einen Rhythmus und dieser ist das Grundmuster allen Lebens. Ohne Rhythmus gibt es kein Leben, keine Dynamik. Es gibt kein Entweder-oder, sondern nur ein Sowohl-als-auch. Wird ein Pol verweigert, existiert auch der andere nicht mehr. Die Gegensätze in unserer Welt bedingen sich gegenseitig. Nur weil es den Tag gibt, existiert auch die Nacht. Das Gute bedingt sich durch das Böse, und Gesundheit entsteht erst durch die Krankheit. Alles hat zwei Seiten und diese bilden immer ein Ganzes. Die Gegensätzlichkeit der Pole schafft ein Spannungsfeld, welches die Dynamik für die Entwicklung erzeugt.

Betrachten wir das Herz, so wird deutlich, wie ein Wechsel zwischen zwei Polen eine solche Dynamik erzeugt. Der Herzmuskel kontrahiert und erschläfft in einem beständigen Rhythmus und pumpt das Blut durch unseren Körper. Aufgrund dieser Bewegung des Blutes findet der gesamte Stoffwechsel im Körper statt. Würde das Herz nur kontrahieren oder wäre es nur erschläfft, gäbe es keine Bewegung mehr und damit wäre das Leben zu Ende. Wir könnten auch nicht nur einatmen oder ausatmen, denn einzig der Rhythmus erhält das Leben in unserer polaren Welt. Verweigern wir die Ausatmung, können wir auch nicht mehr einatmen.

Was bei der Atmung oder der Herztätigkeit völlig selbstverständlich erscheint und jedem einleuchtet, wird auf vielen anderen Gebieten gerne missachtet oder verdrängt. Wir können Einheiten nicht ablehnen oder zerstören, weil jede Einheit die Verbindung beider Pole zwingend erforderlich macht. Wollen wir nur die eine Seite und die andere nicht, dann richten wir uns mit dieser Haltung gegen das Leben.

Das Gesetz der Polarität gilt auf allen Ebenen des menschlichen Daseins. Wir erfahren Gutes und Böses, Licht und Schatten, Höhen und Tiefen. Gerade weil das Leben ein Entwicklungsprozess ist, findet ein Wechsel zwischen den Zuständen und Qualitäten statt, damit wir unseren persönlichen Erfahrungsraum und damit auch unser Bewusstsein über uns selbst erweitern können. Wir nähern uns dem ungeteilten Ganzen allmählich an und erfahren das, was uns verbindet, aber natürlich auch das, was uns von der Einheit trennt.

Die Rückkehr in die Einheit ist der Sinn des Lebens. Verweigern wir diese Entwicklung, verliert das Leben seinen Sinn und der Mensch wird zutiefst unglücklich. In unserer polaren Welt haben wir die Wahl, welchen Weg wir gehen. Wir können uns der bewussten Einheit mit dem Schöpfer nähern, was gleichbedeutend ist mit: „Dein Wille geschehe“, oder wir entfernen uns davon, was gleichzusetzen wäre mit: „Mein Wille geschehe“ und dem unbewussten Teil unserer Persönlichkeit, dem Ego, erwächst. Tatsächlich sind wir nie getrennt, wir sind uns dessen häufig nur nicht bewusst und wir erfahren Licht und Schatten, um den Schatten

bzw. unsere Unbewusstheit wandeln zu können. Dies ist ein Prozess des Erwachens und der wachsenden Hingabe an das Leben selbst. Der Schatten weicht dem Licht der Erkenntnis und wir spüren zunehmend, dass alles in uns selbst vorhanden ist.

Viele Menschen fragen sich, warum es so viel Leid in unserer Welt gibt oder warum der Mensch überhaupt krank wird. Wir brauchen nur die Zeitung aufzuschlagen oder die Nachrichten anzuschauen und haben das Gefühl, dass in dieser Welt das Elend und der Wahnsinn vorherrschen.

Doch festzustellen ist, dass niemand sich wirklich bewusst für das Leiden oder für die Krankheit entscheidet, denn dieses kann nur durch die Unbewusstheit entstehen. Bewusstheit und Leiden schließen sich gegenseitig aus, und darum ist auch der Weg der Heilung und Erlösung immer mit einem Bewusstseinsprozess verbunden. Heilung entsteht durch die Erkenntnis unserer eigenen Möglichkeiten. Wir gestatten dem schöpferischen Licht, die Dunkelheit zu erhellen, und überlassen dem höchsten Bewusstsein in uns damit die Führung. Diese Entscheidung können wir alle treffen, wenn wir es denn wollen.

Die vielen Probleme in unserer Welt lassen sich nicht ausschließlich mit dem Verstand lösen, denn dieser ist untrennbar mit dem Ego, unserem weltlichen Ich verbunden, und dieses existiert nur durch die Trennung von der Einheit, welche mit dem Zustand der Unbewusstheit einhergeht. Unsere Bewusstheit ist also durch unseren Ego-Verstand beschränkt und wir stoßen unweigerlich immer wieder an eine Grenze. Unser Verstand, der uns zwar auf der einen Seite vieles eröffnen kann, entpuppt sich auf der anderen Seite als das größte Hindernis. Ein beschränktes Instrument, das ungeeignet ist, die Ewigkeit und Unendlichkeit des All-Bewusstseins, des schöpferischen Wunderwerkes auch nur annähernd zu begreifen.

Eckhart Tolle schreibt in seinem Buch „Jetzt — Die Kraft der Gegenwart“² über den Bewusstseinszustand durch die Dominanz des Verstandes:

„Im normalen, mit dem Verstand identifizierten oder unerleuchteten Bewusstseinszustand werden die Macht und das unendliche kreative Potenzial, die im Jetzt verborgen liegen, vollkommen von psychologischer Zeit verdeckt. Dann verliert das Leben seine Dynamik, seine Frische, sein Staunen. Die alten Muster aus Gedanken, Emotionen, Verhalten, Reaktionen und Wünschen werden immer wieder aufgeführt, aufgewärmt, einem Drehbuch in deinem Kopf entsprechend, das dir eine Art von Identität gibt, das aber die Realität des Jetzt verdreht und verdeckt. Der Verstand erschafft eine Besessenheit von der Zukunft als Flucht vor der unbefriedigenden Gegenwart.“

Bewusstheit ist untrennbar vom gegenwärtigen Moment, und je mehr es uns gelingt, die Vergangenheit und die Zukunft loszulassen, desto intensiver können wir die Verbindung zu uns selbst, zu unserem lebendigen Sein spüren. Ist unsere Energie noch in der Vergangenheit gebunden oder verwenden wir sie vornehmlich für Konstrukte der Zukunft, sind wir nicht gegenwärtig und verlieren uns dabei. Was aber nicht bedeutet, dass wir die Vergangenheit einfach ignorieren oder uns keine Ziele mehr setzen dürften. Die Klärung und Aufarbeitung der Vergangenheit gehört zu unserer persönlichen Bewusstseinsweiterung. Erst durch die vollständige Aussöhnung mit allen Erfahrungen und Erlebnissen können wir die Vergangenheit loslassen. Haben wir erkannt, warum wir bestimmte Erfahrungen machen mussten, tritt die Vergangenheit von ganz allein in den Hintergrund und bindet keine Energie mehr.

Auch die Flucht in die Zukunft, aus Unzufriedenheit mit der Gegenwart, erwächst dem Ego und behindert den freien Fluss des Lebens. Sie führt zwangsläufig in die Enttäuschung, eben weil sie eine Täuschung des Egos ist. Echte Selbstverwirklichung ist ein schöpferischer Akt, der aus dem Herzen kommt und ganz im Hier und Jetzt stattfindet. Es ist ein natürliches Zusammenwirken von Geist, Seele und Körper. Am Anfang ist die Idee, eine Vorstellung, und durch die Seele wird es erfahrbare Realität. Jeder Mensch hat ein schöpferisches Potential, das verwirklicht werden will. Mangelt es unseren Handlungen an Herzensenergie, werden sie uns

niemals zufriedenstellen und glücklich machen. Folgen wir jedoch der Inspiration des schöpferischen Geistes und verbinden es mit der Kraft, die aus dem Herzen kommt, dann nehmen wir am Schöpfungsprozess der Liebe teil.

Dem Fluss des Lebens folgen

In den polaren Zuständen unseres Daseins erfahren wir uns selbst. Wir erleben unsere eigene, innere Realität, um in einem Prozess des Erwachens unser Herz zu öffnen und der schöpferischen Liebe Ausdruck zu verleihen. Würden wir unsere Widerstände nicht kennenlernen, könnten wir sie auch nicht wandeln. Krisenzeiten sind Phasen der Wandlung und des persönlichen, inneren Wachstums.

Wir alle kennen das intensive, emotionale Erleben, wenn wir mitten in einer Krise stecken, und wir wissen auch, wie befreiend es sich anfühlt, sobald wir das Problem gelöst haben. Oder wenn wir nach einer Krankheit wieder völlig genesen sind und eine neue vitale Stärke in uns spüren können. Der Wechsel von einem Pol auf den anderen hat eine transformierende Kraft, die uns in unserer Entwicklung voranbringt. Verharren wir auf einer Seite bzw. widersetzen wir uns der anderen, befinden wir uns in einem Ungleichgewicht, und diesen Zustand können wir nicht dauerhaft aufrechterhalten, ohne irgendeinen Schaden zu nehmen. Sind wir sehr aktiv und gönnen uns keine Ruhe, wird unser Körper irgendwann Alarm schlagen, weil der gesunde Ausgleich fehlt. Aber auch ein Mangel an Aktivität kann den Menschen krank machen.

Im Leben geht es immer darum, beide Pole zu integrieren und in eine gute Balance zu bringen. Verweigern wir den Wechsel zwischen den Polen, werden wir früher oder später mit einer Dynamik konfrontiert, die uns dies vor Augen führt, damit die Entwicklung nicht zum Stillstand kommt. Ob wir das wollen oder nicht, spielt dabei keine Rolle, denn wir selbst erkennen in unserer Unbewusstheit nicht die Notwendigkeit.