

*Der
Schlüssel*

Ein Buch will in die Welt...

Reiner Geist bin ich

Ein Teil Gottes

Frei und grenzenlos

Sicher geborgen in Gottes Hand

Geheilt, weil ich weiß wer und was ich bin

Ganz und vollständig in Gott

Frei, die Welt zu erlösen indem ich vergebe

Und Licht und Liebe und den Frieden Gottes zu jedem
Menschen bringe dem ich begegne.

Amen

Dieses Gebet war ein Geschenk, das ich, auf meinem Weg zu
Gott, erhalten habe. Eines Tages war es einfach da. Und
seitdem bete ich es, wann immer ich vor meinem Altar stehe.
Mit einem Gefühl tiefer Dankbarkeit und vollkommenem
Frieden.

Kurzübersicht für alle die, die schon ein ganzes Stück des Weges zurückgelegt und einfach keine Lust mehr haben noch ein ganzes Buch zu lesen:

Gott ist ALLES und Gott ist LIEBE

ALLES um uns herum schwingt in reiner Energie

Wir sind Teil des ALLES und schwingen auch in Energie

Mein Geist erschafft meine Welt

Gute Gedanken erschaffen eine gute Welt

Mein Geist ist gespalten in Ego (von mir gemacht) und reiner Geist (von Gott als Same in uns gelegt)

Ego will Drama – reiner Geist will LIEBE

Alle Gedanken und Gefühle, die nicht LIEBE sind bringe ich zu meinem Altar im Inneren, der Begegnungsstätte mit dem Heiligen Geist, der Stimme für Gott

Der Heilige Geist klärt, ordnet, deutet und nutzt meine negativen Gedanken für mich, genau wie Benzin für das Weiterkommen meines Autos genutzt wird

Meine Gefühle zeigen mir, genau wie eine Ampel, was ich gerade denke

„Grüne Gedanken“ sind immer toll und so fühlt man sich auch

„Gelbe Gedanken“ sind nicht Fisch und nicht Fleisch, wenn ich aber eine Minute an Positives denke, bin ich wieder auf „grün“

„Rote Gedanken“ sind dumpf, schwer, sorgenvoll, immer mit Angst behaftet. Diese Gedanken bringe ich sofort an meinen Altar im Inneren, zum Heiligen Geist, der sie wandelt und für mich nutzt.

Durch diese gedankliche Kontrolle, die ganz einfach ist, weil ich ja immer spüren kann, wie ich mich fühle, wächst mein von Gott gegebenes Selbst immer weiter, während mein Ego immer mehr schrumpft

Ein ganz einfacher Weg also um ein immer bewussteres Leben zu leben.

Sollte diese Kurzanleitung für Dich jetzt vielleicht doch nicht so ganz verständlich sein, dann mein Freund, musst Du doch das Buch lesen.

Viel Spaß dabei.

1. Gott ist ALLES und Gott ist LIEBE

Vor circa 3 Milliarden Jahren kam es zum Urknall, das Leben entstand. Die Wissenschaft ist sich bis heute noch nicht ganz sicher wieso und warum. Seit dieser Zeit läuft das Programm LEBEN. Es hat sich weiter und weiter entwickelt. Von den ersten Bakterien über Amöben bis hin zu uns, dem Menschen. Das erste Geschöpf mit Ich-Bewusstsein und allen Möglichkeiten eines Körpers dieses Ich-Bewusstsein auch auszudrücken.

Sie denken jetzt sicher ... ja, ganz toll, aber was hat das mit mir zu tun? Diese Information hilft mir nicht wirklich mit meinem Leben jetzt besser zur Recht zu kommen...

Sehen Sie, es war so, am 16.06.2008 war ich bei Gott. Auf Grund tiefen Schmerzes, weil die große Liebe meines Lebens zu unserem Kennen-Lern-Tag nicht angerufen hatte, saß ich auf meiner Couch, allein, weil alle drei Kinder irgendwo anders beschäftigt waren und heulte mir die Seele aus dem Leib. Im wahrsten Sinn des Wortes. Ich weinte stundenlang und ließ dabei mein Leben Revue passieren. Zwei gescheiterte Ehen, drei Kinder (25Jahre/ 20Jahre/ 15 Jahre) alleinerziehende Mutter, finanziell immer eine eher knappe Decke. Das ganze Leben ein endloser Kampf. Ich konnte einfach nicht mehr. Ich hatte 49 Jahre lang mein Bestes gegeben, mich abgestrampelt für die Kinder, die Männer,

auch für meine Familie und Freunde und jetzt die Erkenntnis, dass dieser Mann, bei dem ich wirklich das Gefühl hatte angekommen zu sein mich einfach nicht wollte, die gnadenlos ehrliche Bestandsaufnahme, dass nicht wirklich gut und leicht funktionierte, in meinem Leben.

Ich saß also auf meiner Couch und flehte irgendwann... nimm dieses Leben von mir, ich kann nicht mehr. Schick mir einen Herzinfarkt, passiert doch laufend. Ich rauche, bin sportlich eine Niete, ernähre mich eher schlecht wie recht...nimm dieses Leben von mir...immer wieder.

Das ging ungefähr drei Stunden lang.

Und plötzlich hörte ich in meinem Kopf eine Stimme, sachlich und ruhig, wie eine freundliche Ärztin:

„Wenn dieser Anfall noch länger als 00.30 Uhr dauert, dann rufen wir den Notarzt an, Telefon 19222“

Innerhalb von einer Sekunde saß ich kerzengerade da und dachte, Moment, wenn ich hier sitze und mir die Seele aus dem Leib heule, welche Stimme spricht da so ruhig und sachlich in mir?

Und in diesem Moment machte es sanft wusch und ich wurde nach oben gezogen. Nicht körperlich, ich saß ja weiterhin auf meiner Couch, sondern mein Geist und ich war bei Gott.

Stellen Sie sich eine endlose goldene Wolke aus reiner Energie vor und ich war ein Teil davon, verbunden mit allen anderen Teilen. Sanft leuchtend, reine Liebe, alles ist gut.

Keine Wünsche, keine Ziele, keine Pläne, reine Liebe, Sanftmut und Freude. Ein wirkliches ANKOMMEN. Es war das schönste Erlebnis, das ich – bis zum damaligen Zeitpunkt- je hatte.

Ich weiß nicht, wie lange ich dort war.

Ich bin dann ganz friedlich auf der Couch eingeschlafen. Die nächsten 14 Tage war ich körperlich krank. Geistig ging es mir hervorragend, ich war wie in einen Nebel aus goldenem Licht eingehüllt, einfach gedanklich nur fassungslos, körperlich habe ich nur gezittert, gefroren und geschlafen.

Bei meinem Chef habe ich nur gesagt, dass ich ein seltsames Erlebnis hatte und jeden Tag, so gut es geht, für eine oder zwei Stunden zur Arbeit komme (ich bin Halbtageskraft) um alle wirklich wichtigen Arbeiten zu erledigen. Eigentlich hätte ich mich krankmelden müssen, so miserabel ging es mir. Ich wollte nur schlafen, schlafen, schlafen. Aber ich hatte Angst meinem Hausarzt etwas über dieses Lichterlebnis zu erzählen, womöglich würde er mich einweisen. Ich hielt das ganze ja selbst für verrückt. Irgendwie habe ich mich körperlich durch die nächsten zwei Wochen geschleppt. Am fünfzehnten Tag stand ich morgens auf und das Zittern und Frieren hatte aufgehört. Mein Körper hatte den Energiestoß verarbeitet.

Auf Grund dieses Erlebnisses weiß ich, dass Gott ALLES und dass er die reine LIEBE ist.

Alle spirituellen Bücher, die ich jemals gelesen habe, waren plötzlich verständlich. Weil, ganz ehrlich was bedeutet denn der Satz „...wir sind alle eins...“ HÄ? Ich bin ich und der andere ist der andere.

Die Sichtweise, dass wir alle zusammen Gott sind, kam erst nach diesem Erlebnis.

Als Gott sich ausgedehnt hat, als Leben entstand (...sie erinnern sich... vor drei Milliarden Jahren...) hat er einen Funken von sich in jedes Lebewesen und jedes Teil gelegt. Gott wollte sich erfahren. Wenn man (in dem Fall Gott) ALLES ist, kann man keine Erfahrungen machen. Einfacher ausgedrückt, wenn Aliens Sie jetzt entführen würden auf einen fremden Planeten, wüssten Sie nicht, ob Sie groß oder klein wären im Verhältnis zu den anderen Bewohnern, bis Sie sich mit einem vergleichen könnten. Wie bei Gulliver´s Reisen – einmal der Riese, einmal der Däumling.

Und deshalb gibt es das duale System hier auf der Erde. Zu allem gibt es ein Gegenteil

Groß – klein

Arm – reich

Männlich – weiblich

Krank – gesund

Und so weiter. Nur durch die Dunkelheit können wir wissen, was Licht überhaupt ist. Wenn alles um uns herum immer

strahlend hell ist, weiß ich nicht, wie hell mein Bewusstsein leuchtet.

Innerhalb dieser Dualität empfinden wir ein ich und ein Du. Getrennte Körper, die getrennt handeln, leben und lieben.

Und genau das ist nicht wahr.

Nähere Erklärungen im nächsten Kapitel.

2. ALLES um uns herum schwingt in reiner Energie

Googeln Sie gerne? Wenn ja – prima. Zum Thema finden Sie dort jede Menge Informationen. Geben Sie Quantenphysik ein. Oder den Namen Hans-Peter Dürr, der 1987 den Alternativen Nobelpreis erhielt.

Ich war mitten in meinem Prozess, das Lichterlebnis am 16.06.08 war natürlich nur ein Beginn gewesen. Die Liebe Gottes hatte begonnen in meinem Leben zu wirken. Ein halbes Jahr lang las ich Bücher von Menschen, denen so etwas Ähnliches passiert war. N.D.Walsch, „Gespräche mit Gott“ und sonst auch alles von ihm. Oder E.Tolle „Jetzt“. Jedes dieser Bücher hatte immer ganz zufällig eine Freundin parat, bei der ich mich traute über mein Lichterlebnis zu sprechen. Ich verstand ganz langsam, dass mir eigentlich nichts Besonderes passiert war. -----Eigentlich dachte ich, DASS so etwas Unglaubliches passierte, ist einleuchtend, aber gerade mir??? Einer kleinen Hausfrau, Mutter und Halbtages-Sekretärin. Ich war immer meinen Weg gegangen, hatte vor meinen Ängsten nie gekniffen, was genau bedeutete, dass ich zwischen meinem achtundzwanzigsten und vierundvierzigsten Lebensjahr circa zehn Jahre bei drei verschiedenen Therapeuten war. Gott hatte ganz konkret, als ENERGIE DES LEBENS auf jeden Fall nichts mit meinem Leben zu tun. Ich glaubte an Psychologie, Positive Energie, an Engel und irgendwie, ganz unklar auch an Gott.

Aber als ich dort bei Gott war, in dieser Wolke aus reiner Energie, aus goldenem Licht und ALLES einfach ALLES war gut,

weil es Liebe war...das war wirklich. Es war wirklicher, als jede andere Erfahrung, die ich in meinem realen Leben gemacht hatte. Irgendwie LEBENDIGER als alles jemals zuvor.

Und davon wollte ich mehr wissen.

Über Silvester 2008/09 bekam ich eine schwere Virusgrippe, bei der ich stark abmagerte (nicht unbedingt gewichtsmäßig. Es gibt Models, die wiegen fünfundvierzig Kilo bei einem Meter achtzig, bei mir sind es ein Meter achtundfünfzig). Aber bei mir ging das Lebenslicht langsam aus. Mein Gefühl dazu war...ich finde den richtigen Weg nicht...

Meine Freundinnen und meine Mutter retteten mich, versorgten mich und eine davon nahm mir ein ganz deutliches Versprechen ab:

„Du darfst dich umbringen, aber erst ab dem 17.06.2009 . Dieses eine, vollständige Jahr solltest Du investieren. Dass dir das passiert ist, hat seinen Grund, wir beide können ihn nur noch nicht sehen.“

Und ich versprach ihr das. Es war dann tatsächlich so, dass ich lange vorher meinen Weg wiederfand. Ich entdeckte, wieder zufällig durch eine der Freundinnen das Buch „Ein Kurs in Wundern“ vom Greuthof-Verlag. Und das aller Seltsamste war, dass ich das Buch verstand. Diese Energie, die Gott ist, ist in uns allen. Jedem einzelnen. Wir alle zusammen sind diese Lebensenergie, so als wären wir ein einziges großes „Ding“ – aufgeteilt in winzige, einzelne Stückchen. Die ganzen Gesetze des positiven Denkens machten plötzlich wirklich einen Sinn.

Ich verstand, dass es ein von mir zusammen gebasteltes Selbst (Ego) und ein von Gott in uns hineingelegtes SELBST gab (später nähere Erklärungen) und diese beiden lagen irgendwie im Clinch.

Es gab ja auch gute Energie in meinen Leben, ohne dass ich deshalb gleich verliebt gewesen wäre. Tatsächlich war ich das sogar eher selten, verliebt, meine ich. Ich meine Dinge, die einfach gut laufen. Man freut sich und genießt und der Tag ist gut. Aber die vielen Aggressionen von außen. Es passierten so viele negative Dinge auf der ganzen Welt, das war oft unerträglich und ich fing an, keine Nachrichten mehr zu schauen. Ich konnte die ganzen Dramen einfach nicht mehr ertragen. Und keine Hilfe in Sicht. Wenn ich mich mies gefühlt habe, war es manchmal fast nicht möglich aus dem Stimmungstief herauszukommen.

Ich verstand das zum damaligen Zeitpunkt so, dass es meine Aufgabe war, die dunklen Energien in meinem Geist , in den Griff zu bekommen, so dachte ich jedenfalls. Der Weg sah dann einfach ein bisschen anders aus, mit „im-Griff-haben“ hat es nämlich eher nichts zu tun! Humor gehört auch dazu.

Ich kam mir selbst ja immer noch irgendwie verrückt vor. Immer wieder war da eine Stimme im Kopf, die alles nur total gaga fand, an jeder Realität vorbei... Aber Gott hat Wort gehalten. Ich bin jeden Tag ein Stückchen vorwärts gegangen und Gott und seine Stimme, der Heilige Geist haben mich an der Brücke abgeholt.

Und diese Energie werden wir gemeinsam, mit ganz einfachen Mitteln, auch in Ihr Leben bringen.

Wenn sich sogar die Quantenphysik ganz offiziell für das Thema „Lebensenergie“ interessiert, dann kann ja nichts mehr schief gehen.

Die Wissenschaft ist mittlerweile soweit, dass sie weiß, dass alles aus Atomen, Elektronen und noch viel kleineren „Wirks“ besteht und dass der Abstand der einzelnen Elektronen gemessen an ihrer Größe nur einen Schluss zulässt: Alles ist eigentlich eine große Leere, die schwingt.

Die größte Schwingungsenergie hat Liebe. Das konnten Sie doch schon am eigenen Leib feststellen. Wenn man liebt ist die ganze Welt verwandelt, alles ist heller, strahlender, schöner. Am Besten klappt das natürlich wenn man „frisch“ verliebt ist, weil dann der ganze Mist, der unweigerlich im Laufe einer Beziehung passiert, eben noch nicht passiert ist.

Als ich den Mann, der der Auslöser für mein spirituelles Erwachen war, kennengelernt habe, hatten wir sage und schreibe acht Monate lang den Himmel auf Erden. Ich meine, ganz ehrlich, schon da hätte ich doch denken müssen „Hallo, unglaublich, auf was werde ich denn da vorbereitet?“

Zuvor hatte ich drei Monate lang immer wieder, wenn mir meine Einsamkeit auf die Nerven ging, um einen „passenden“ Mann gebetet. Die Engel, das Universum, wer immer auch bereit war meinen Gedanken zu lauschen. Und dann lernte ich ihn ganz unspektakulär und locker auf einem Schulfest

meines jüngsten Kindes kennen. Er bat um meine Telefonnummer, rief vier Tage später an und vom ersten Moment an war eine Vertrautheit da, die mit nichts zu erklären war. Bis zu diesem Zeitpunkt hielt ich von der Geschichte mit Seelenpartnern nicht viel. Eine Meinung die, ausgelöst durch meine Gefühle, jetzt natürlich eine radikale Änderung erfuhr.

Es war eine seltsame Verbindung zwischen uns, wie ein sanftes Gummiband. Ich war ja schon zweimal verheiratet gewesen und diese Männer hatte ich auch geliebt.

Aber die Verbindung in dieser Beziehung war anders, tiefer, goldener. Die Energie zwischen uns floss leicht und mühelos, endlose liebevolle Gespräche, die immer in gegenseitigem Verstehen mündeten.

Er war der erste Partner, mit dem ich mich darauf einigte, immer nachzufragen, wenn etwas, was der andere gerade gesagt hatte, keinen Sinn ergab. Und zwar so lange, bis man, also er oder ich, es wirklich verstanden hatte. Auch sonst zeichnete jeden Bereich unserer Partnerschaft nur ein einziges Merkmal aus...es war phantastisch. (Sie wissen was ich meine, das soll ja ein Handbuch zum spirituellen Erwachen werden und kein Leitfadens für sexuelle Erfüllung)

Worauf ich hinaus will, ist diese spürbare Lebensenergie die jeden Menschen durchströmt, der liebt. Gott ist Liebe und alles was in Liebe schwingt erinnert uns an Gott. Wir wissen es vielleicht nicht, wir haben es vergessen, aber tief in

unserem Inneren ist Gott, als Funke, verankert und durch Liebe finden wir diesen Anker wieder.

Wie das geht? Nur die Ruhe.

3. Wir sind auch Teil des Alles und schwingen auch in Energie

Wie ich schon im vorherigen Kapitel über meine Stimmungen erzählt habe, ging es ja nicht nur mir alleine so, sondern praktisch jeder einzelnen Freundin. Jede hatte, je nach Temperament und Veranlagung, die gleichen Probleme und es war normal, dass wir am Liebsten über unsere jeweilige Beziehung und die daraus resultierenden Ärgernisse redeten. Stundenlang wenn es sein musste. Immer war natürlich der jeweilige Partner schuld an allem Elend, jede selbst, hatte höchstens den Anteil, dass sie „nicht anders konnte...“.

Aus heutiger Sicht gesehen nicht gerade günstig. Wenn ich ständig jammere wie unzuverlässig mein Ehemann Nr. zwei ist und wie er mich nervt, dann ist es nicht verwunderlich, dass die Ehe nur vier komplette Jahre und danach noch ein und ein halbes Jahr, mit Geplänkel, hielt. Na ja, man lebt und lernt. Wenn ich mich bemühe, kann ich mich noch an meine damaligen Gefühle erinnern. Drama, egal wie, immer Drama. Und, wie als Ausgleich, die endlosen Gespräche über dasselbe Thema, irgendwie aufbauend. Weil die Freundinnen den eigenen Standpunkt natürlich bestens nachvollziehen konnten. Überschrift (ganz fett): Ich habe recht!

Wenn ich heute an mein damaliges Verhalten denke, fällt mir als Energie nur das Material Erde ein. Einfach sehr schwer und starr. Ich wollte mir einfach nur überlegen vorkommen, alles andere war mir egal. Der Preis war hoch. Außer oft übler Laune und einer Beziehung die gar nicht entspannt lief, auch

einen Bandscheibenvorfall. Ich war sechsunddreißig Jahre alt, hatte drei Kinder im Alter von elf, sechs und einem Jahr, meine zweite Ehe war in meinen Gedanken schon abgeschrieben, na Mahlzeit. Job habe ich nicht erwähnt, weil es keinen gab.

Nach einem Dödel-Diplom (Sie wissen schon, 6 Monate Kursus für Wiedereinsteigerinnen in den Beruf) fand ich dann ab Januar 2000 eine tolle, gut bezahlte Halbtagesstelle, in einem sehr familiären und liebevollen, mittelständigen Unternehmen am Ort. Glück gehabt. Psycho-Therapie-Zeiten waren vorbei und mein spiritueller Weg begann richtig. Bücher, Seminare, Reiki . Ich fühlte mich noch immer oft gereizt, müde und vor allen Dingen lustlos. Mein Leben hatte keine Freude, zu wenig Liebe und fast keinen Spaß. Die Energie war schon eher Wasser, im Vergleich zu Erde, deutlich weicher und leichter. Dass noch einiges fehlte war klar, also suchte ich immer weiter nach einem Weg, hin zu mehr Freude und Leichtigkeit in meinem Leben.

Schauen Sie sich ihr eigenes Leben einmal genauer an. Haben sie genug Freude, Liebe und Spaß in Ihrem Leben? Wenn nicht, weiterlesen. Das kriegen wir hin.

Im Nachhinein betrachtet, habe ich genau das erschaffen, was ich gedacht habe. Nur waren mir die Zusammenhänge überhaupt nicht klar. Das Außen war schuld, nicht ich. Wenn mein Mann nur das gemacht hätte, oder wenigstens einen Teil davon (ich war schon immer mit wenig zufrieden), was ich gewollt hätte, dann ... ja was dann? Heute kann ich ihm nur „Danke“ sagen. Weil er sich verweigert, meine Wünsche

nicht respektiert hat und auf seiner Linie geblieben ist, bin ich meinen Weg weitergegangen. Und so ist das immer. Ein Teil tut etwas für den anderen Teil. Unsere Seelen sind alle verbunden. Denn nur seine Weigerung hat mich auf meinem Weg gehalten. Ich bin eine treue Seele, wie man so sagt. Wir wären heute noch zusammen, beide unglücklich und unzufrieden.

Noch einmal „Danke“ dafür und danke auch für die wunderbare Tochter.

Dass ich heute meinen Frieden gefunden habe, mit allem was in der Vergangenheit geschehen ist, liegt daran, dass ich jetzt weiß, wie Gedankenkräfte und gute Energie zusammen hängen. Gott hat uns das Erinnerungsvermögen gegeben, damit wir uns nur an das Schöne, Liebevollte und Freundliche in unserem Leben erinnern und natürlich an ihn. Aber da kommt eine Kraft ins Spiel, die eingangs schon erwähnt wurde. Die Kurzanleitung, Sie erinnern sich? --- unser Ego. Ego, das Selbst, das Sie gemacht haben, ab dem Zeitpunkt Ihrer Geburt. Geliebtes Kind – ungeliebtes Kind, willkommen – nicht willkommen, richtiges Geschlecht – falsches Geschlecht...Duales System, alles immer im gegensätzlichen Doppelpack.

Und durch alle Erfahrungen, die Sie je gemacht haben, haben Sie ein Bild von sich Selbst zusammengebastelt. Alle Erfahrungen waren genau passend und haben Ihnen immer nur gezeigt, wo Sie stehen. Aber wer will das eigentlich hören.

Solange die anderen im Außen an meiner Situation schuld sind, kann ich ja ganz entspannt bleiben. „Ich bin gut!“

Irgendwann in dieser Zeit, nach der Trennung von Ehemann Nummer zwei, war mir dann auch klar, dass das so einfach nicht war. Irgendwie war es ja mein Leben, also hatte ich ja auch etwas damit zu tun. Wasser (von der Energie her) sag´ ich doch. Bis hin zum Verständnis von:

Mein Geist erschafft meine Welt (nächstes Kapitel)

war es noch ein ganzes Stück. Aber solange wir am Leben sind und denken, haben wir auch die Chance etwas Neues zu erschaffen.

4. Mein Geist erschafft meine Welt

Nach meinem Erlebnis bei Gott und dem Prozess, der darauf folgte, wurde mir ganz langsam bewusst, dass ich wirklich alles in meinem Leben „erdachte“. Und dass das für jeden anderen auch gilt.

Schauen Sie sich in der Welt um. Jeder Gegenstand, auf den Ihr Blick fällt, wurde von irgend jemandem im Geist erdacht. Dieser Aschenbecher, diese Couch, dieser Teppich, jedes Ding, jeder Gegenstand...ein phantastischer Gedanke. Da setzt sich ein „Kleverle“ hin und denkt über ein Problem nach und weil sein Geist offen ist und nicht am Problem hängt, sondern an Lösungen interessiert ist, erscheint schwupp-di-wupp etwas Neues in der Welt.

Schauen Sie sich in Ihrem eigenen Leben um. Wie oft sind Sie gar nicht an einer Lösung, sondern am Problem interessiert?

Erinnern Sie sich, wie gerne ich mit meinen Freundinnen über Beziehungsprobleme getratscht habe? Es war jedes Mal ein Fest: Kaffee trinken, Füße hoch, Zigaretten an und endloses Gejammere...

Aber genau das erschafft Ihre Welt. Die Lebensenergie will fließen und sie tut es – auf jeden Fall. Weil Gott diesen Funken in uns gelegt hat. Unser Geist hat die Macht zu erschaffen. Egal ob aus unserem göttlichen, liebevollen Selbst heraus oder aus unserem Ego heraus, erschafft wird alle Mal!

Den richtigen Überblick verschaffen Sie sich am Einfachsten, wenn Sie das Buch „The Secret“ von Rhonda Byrne lesen. Es macht erstens Freude und zweitens beginnt man zu verstehen, wie diese göttliche Lebensenergie funktioniert. Wenn man im Geist akzeptiert hat, dass Gedanken wirklich Kraft haben, dann wird man nachdenklich.

Lebensenergie ist wie Strom. Strom kann Ihnen auch niemand zeigen. Wie er gemacht wird (Kraftwerk) vielleicht, wie er wirkt (Lichtschalter an und aus). Aber Strom selbst? Wenn Leitungen liegen, dann fließt er. Punkt.

Für Lebensenergie brauchen wir noch nicht mal Leitungen. Solange wir denken, fließt da alle Weil was. Die Frage ist ja nur – was ?

Stellen Sie sich Strom vor, der durch Leitungen fließt. Dem Strom ist es egal, ob einer auf den Knopf drückt und der elektrische Stuhl tötet einen Menschen oder ob der schönste Christbaum in Manhatten aufleuchtet, damit sich tausende von Menschen daran erfreuen können. Oder denken Sie wirklich der Strom windet sich und jammert: „ Ich will da nicht hinfließen, das tötet einen Menschen...“

Gott hat uns den freien Willen gegeben. Wir entscheiden wohin unsere Energie fließt, in die positiven oder in die negativen Wirkungen. Unser gelebtes Leben zeigt uns, was wir denken.

Wenn Sie sich schon vor einer Weile auf die Strümpfe gemacht haben, hin zu mehr Bewusstsein, damit Ihr Leben

schöner, reicher, erfüllter wird, dann ist positives Denken für Sie etwas Bekanntes. Der Punkt ist doch, dass es manchmal klappt und manchmal eben nicht.

Jeder hat schon Situationen erlebt, wo er von vornherein wusste, das klappt oder das geht schief. EBEN!

Eine gute Freundin hat in diesem Zusammenhang erkannt, dass die Bilder, die sie immer wieder in Bezug auf ihren zweiten Ehemann hatte:

Irgendwann erwische ich ihn mit seiner Sekretärin beim...sagen wir so, nicht bei der Arbeit...

Raten Sie mal. Sie sind geschieden und er hat seine Sekretärin geheiratet.

Gedanken haben Macht. Die einzige Macht, die es wirklich gibt. Egal wie die äußeren Umstände auch sein mögen, Sie selbst denken sie herbei. Das tut weh, im ersten Moment, weil man sich, ab diesem Moment der Erkenntnis, darüber klar wird, dass niemand die Schuld für mich und meine Lebensumstände trägt.

Die gute Nachricht ist, wenn das so ist, dann habe ich auch die Macht alles wieder zu ändern. Ich brauche nicht als hilfloses Opfer eines bösen Schicksals und Gefangener in meiner Situation zu bleiben. Auf die gegensätzlichen Kräfte, die da in uns wirken, kommen wir im nächsten Kapitel. Im Moment geht es darum, nur einfach anzuerkennen, dass mein Geist und meine Gedanken irgendwie wohl doch etwas

mit meinem Leben zu tun haben und dass ich vielleicht doch der Verursacher von meinem Leben bin.

Das Leben geht sowieso immer weiter. Uns passieren gute oder schlechte Dinge. Jeder hat schon mal gedacht: „dass das jetzt gerade mir geschehen musste“. Es geschieht nichts einfach so. Gott ist die reine Liebe und es geht immer nur darum, diese Liebe auszudehnen. Unsere Seele führt uns einfach immer weiter, Tag für Tag. Endlos geduldig und sanft. Und wissen Sie warum? Weil das Endergebnis sowieso feststeht. Am Ende unseres Lebens, legen wir diesen Körper sanft nieder und gehen zurück zu Gott. Als reine Energie und Liebe. (Ich war dort, Sie erinnern sich?) Dieses Wissen ist so beruhigend und es eröffnet eine neue Welt.

Als ich Silvester 2008/09 so krank auf meiner Couch lag, wollte ich nicht mehr leben. Nicht weil mein Leben Scheiße gewesen wäre, sondern einfach aus Sehnsucht. Ich wollte zurück zu Gott, zu diesem Allsein, Frieden, zurück zu dieser sanften Liebe. Mein Plan war: ...ich bleibe jetzt einfach hier auf meiner Couch liegen, esse und trinke nichts mehr und irgendwann schlafe ich ganz friedlich ein...

Meine Mutter und meine Freundinnen haben mir einen Strich durch die Rechnung gemacht. Und durch das beruhigende Versprechen, dass ich mich ab dem 17.06.2009 umbringen darf, wenn ich dann immer noch will, habe ich die ganze Sache einfach weiterlaufen lassen. Danke dafür an euch alle. Weil, natürlich hatte Gott einen Plan und ich war ein Teil davon. Dieses Gejammere: „...warum gerade ich, eine einfache Hausfrau, Mutter und Halbtagesmaus aus Wiesental

...“ war der Witz an der ganzen Geschichte. Alle Bücher, die ich über positives Denken, jemals gelesen hatte, waren von tollen, berühmten, studierten Leuten geschrieben worden. Diese Bücher hatten nicht unbedingt etwas mit mir zu tun. Gedanklich lief das etwa so ab: „Na klar, das gilt für die, aber ich? So clever, wissend und gescheit bin ich nicht. Deshalb kann das auch bei mir nicht wirken“. Verstehen Sie jetzt warum das alles mir passiert ist? Gerade weil ich nichts besonders bin.

Jede Fleischereifachverkäuferin, jede Frisörin, jede arbeitslose alleinerziehende Mutter kann ab heute denken: „Also gut, wenn die, ohne Studium, ohne fachliche Qualifikation, ohne irgend etwas, es geschafft hat Positives in ihr Leben zu ziehen, mit der Kraft ihrer Gedanken, hey, dann kann ich das auch...“

Aber glauben Sie mir, es war manchmal ein harter Weg. Für Sie bedeutet es nur, Gott sei Dank---den Weg muss ich mir nicht alleine suchen, die Tante hat ihn schon.

Wie gute Gedanken eine gute Welt erschaffen lesen wir im nächsten Kapitel.

5. Gute Gedanken erschaffen eine gute Welt

Es interessiert Sie vielleicht, wie die Geschichte mit diesem besonderen Mann weitergegangen ist. Meine Liebe zu ihm war durch nichts zu erschüttern, aber es gab oft lange Pausen in dieser seltsamen Beziehung, in denen wir uns nicht sahen. Nach diesen ersten acht Monaten „Himmel auf Erden“ war ein altes Problem, sein Alkoholkonsum, wieder aufgetaucht. Er selbst hatte keinerlei Probleme, mit dem was er trank. Für mich war es zu viel. Aus heutiger Sicht würde ich sagen, er hat sein Leben tatsächlich im Griff. Aber ich (mein Ego) hatte einfach nur Angst. Ich las alles über Co-Abhängigkeit, auch wieder zufällig von einer Freundin bereitgestellt, der die Autoren Anne Wilson-Schaef gut gefiel. Diese Bücher halfen mir, ein paar Wahrheiten über mich zu erkennen. Ich wollte von allen Menschen geliebt werden und war bereit, dafür einen Preis zu zahlen, mich zu verbiegen, nicht zu mir zu stehen. Aber egal was gerade in dieser Beziehung lief oder nicht lief, ich fühlte einfach Liebe zu ihm.

In diesem Prozess lernte ich immer deutlicher mein wahres SELBST kennen, das in der Liebe blieb und sich trotzdem gut abgrenzen konnte. Ganz ehrlich, was ging es mich an, wie viel und was ein anderer trank? Wenn wir zusammen waren und er war gut drauf, dann war es immer wunderschön, wenn er nicht gut drauf war, dann waren wir nicht zusammen. Das klingt jetzt alles ziemlich easy, aber glauben Sie mir, für jedes nassgeheulte Tempotaschentuch nur ein Euro und ich wäre

eine sehr reiche Frau. Mein Gefühl, dass ich geführt werde, verstärkte sich immer weiter.

Nach meinem Zusammenbruch und der Rettung las ich praktisch ununterbrochen in dem Buch „ Ein Kurs in Wundern“. Wie gesagt, ich verstand und begann mit allen nahen Freundinnen darüber zu reden. Die Regel Gottes, dass man nur geben kann, was man hat, spielte in diesem Zusammenhang die größte Rolle. Je mehr ich mit allen Menschen meiner Umgebung über Gott und Heiligen Geist redete, desto klarer wurde mir selbst alles.

Ich hatte ein Stück verstanden und ich wollte mehr verstehen. Also redete ich und während eine Freundin oder Nachbarin oder ein Bekannter verstand, verstand ich immer mehr. Meine Ängste, für verrückt erklärt zu werden, wurden immer weniger. Es war wie es war. Ich war wie ich war. Ich habe mich nicht selbst erschaffen, Gott hat jeden von uns gemacht. Das, was wir von Gott haben, wird durch Teilen mehr! Wenn ich Ihnen meine Ohrringe schenke, dann habe ich sie einfach nicht mehr...sie sind weg. Wenn ich über Gott, Heiliger Geist, Liebe rede und Freundlichkeit und Liebe gebe, hat das Gegenüber ein Stück davon und ich habe noch mehr als vorher. Ich begann langsam den Satz „gute Gedanken erschaffen eine gute Welt“ zu leben.

Ich ging immer freundlich mit jedem Menschen um, immer. Wenn einer schlecht drauf war, dann schickte ich ihm in Gedanken ein freundliches „es wird schon seinen Grund haben“ und ging meines Weges. Ich begann jeden – aber auch wirklich jeden - guten Gedanken auch auszusprechen. Eine

Angewohnheit, die meinen Freundinnen oft peinliche Momente bescherten. Von jedem Menschen, dem ich begegnete, wusste ich, dass er ein Teil von mir war und ich ein Teil von ihm. Gott hat sich aufgespalten und wir alle sind Teile davon. Mir selbst gegenüber freundlich zu sein ist für mich normal. Also ist es auch normal, dass ich jedem anderen gegenüber freundlich bin.

Komplimente an wildfremde zweiundachtzigjährige Damen, wie wundervoll ihre Frisur aussieht, waren harmlose Beispiele. Die alte Dame, die wir beim Einkaufen sahen, sah wirklich besonders aus. Goldblondes, toupiertes, feines Haar und das Kompliment freute sie so sehr, dass sie mich spontan küsste und mich ein liebes Ding nannte.

Eine Freundin litt ganz besonders unter meiner überströmenden Liebe für alles und jeden. Wann immer mir zu Hause die Decke auf den Kopf fiel, ging ich in ein nahegelegenes Einkaufszentrum, wo man für sage und schreibe einen Euro vierzig eine Tasse kaufen konnte um dann sooft man wollte Kakao oder Kaffee zu trinken. Ich lernte einen Haufen älterer Leute kennen, meine Globus-Gang (Spitzname der Kinder für meine Rentner). Meine Freundin nannte sie die Sargdeckelfraktion. Ich war und bin es heute immer noch mit allen Menschen per Du, weil ich mich zu jedem hingezogen fühle. Eine echte Herausforderung, wenn man andere Menschen als „Fremde“ einordnet.

Aber dadurch, dass ich immer besser verstand, wie Lebensenergie wirkt, dass wenn ich Verständnis, Liebe, Unterstützung für mich haben will, ich sie mir nur selber

geben muss, indem ich sie jedem gebe, dem ich begegne, war mein Leben immer heiterer und leichter geworden.

Ich ging immer noch nicht arbeiten, weil mein Arzt darauf bestand, dass die im Januar beantragte Kur das wäre, was ich brauchen würde, weil sonst vielleicht der nächste Zusammenbruch kommen könnte. Ich hatte in dieser Zeit natürlich viele Ängste. Um meinen Job, meine finanzielle Situation, der Kinder wegen...Sie kennen das ja. Man kann sich um alles Sorgen machen und wenn das Ego mal einen Fuß in der Tür hat, wird aus einem sorgenvollen Gedanken ein Nachmittag voller Drama, bis die ganze Welt dunkelgrau ist und praktisch nie wieder Hoffnung auf was auch immer besteht.

Mit einer ganz einfachen Arbeit, im Geist innerhalb von Minuten zu vollbringen, kann jeder sein Ego, seine negativen Gedanken, seine Angst in den Griff bekommen. Das ist der nächste große Schritt auf unserem Weg.

Die Beziehung zu diesem Mann war an einem Punkt angelangt, wo ich einfach heiter und entspannt bleiben konnte. An einem Samstag Abend hatte er mich eingeladen. Monate zuvor noch Gelegenheit für gelebtes Drama, das schon lange vor dem Abend begann. „Trinkt er, wie viel trinkt er, ist er gut drauf oder aggressiv, haben wir anschließend einen schönen Abend, sie wissen ich meine die !phantastischen! Aspekte unserer Beziehung oder, oder, oder“ Gelegenheit für jede Menge Drama. Mein Ego war über die unendlichen Möglichkeiten begeistert.

Jetzt, an diesem einen Abend war er mies drauf, meckerte an allem herum, die Kneipe, zu der er wollte, war blöd, der Wirt ein fauler Sack, der Cocktail mickrig und ich entschied mich in aller Ruhe und Heiterkeit, ihn einfach da sitzen zu lassen. Die zwei Kilometer bis nach Hause würde er schon zu Fuß schaffen und Taxis gab es ja auch. Meine Worte an ihn, ohne jegliche Funken Groll oder Wut, ohne Sehnsucht nach diesem außergewöhnlichen Sex waren: „Ich glaube, es ist besser, wir beenden den Abend hier. Ich fahre jetzt (weil natürlich immer ich gefahren bin), viel Spaß noch. Ich stand auf, heiter und entspannt und hatte alleine zu Hause einen ruhigen Abend. Und damit meine ich wirklich innerlich, im Geist, einen ruhigen Abend. Es war toll. Ich war im Frieden. Mein von Gott gegebenes Selbst war deutlicher fühlbar, als mein selbst gemachtes Ego. Das bedeutet immer mehr Liebe und Frieden statt Drama und Angriff. Nachts um elf Uhr dreißig klingelte er an meiner Tür um seinen Rucksack, der noch bei mir stand abzuholen.

Mit den höflich ausgesprochenen Worten: „ und ruf mich nie wieder an...“ verabschiedete er sich von mir. Ich wünschte ihm freundlich gute Nacht und überprüfte sofort wieder meinen inneren, geistigen Zustand. Aufgewühlt, ärgerlich, ängstlich ? Und nichts davon war da. Heiterkeit, Ruhe und der Frieden Gottes. Ich war so dankbar, dass ich die ganze Welt hätte umarmen können.

Sonntags morgens um kurz vor elf Uhr, stand er dann leicht angespannt vor meiner Tür und sagte: „Ich bin hier, weil ich mich bei Dir entschuldigen wollte – NEIN, ich entschuldige

mich bei Dir“. Ich fragte für was. „Mein Verhalten gestern war nicht richtig, so wurschtig mit dir umzugehen“. Und aus meinem SELBST heraus und nicht aus dem Ego (kein weiteres Drama!) konnte ich ihn nur kurz in den Arm nehmen und ihm klarmachen, dass er derjenige ist, der seine Welt erschafft. Die alte Weisheit „Wie man sich bettet, so liegt man“ hat Gültigkeit. Da ich ihm gegenüber nur gute Gedanken hatte, also sein wahres SELBST gesehen habe und nicht sein unglückliches Ego, war auch nichts als Liebe da. Der Abend war doch, wenn man es genau betrachtet nur ein Geschenk für mich. Durch sein Verhalten, war mir zum ersten Mal bewusst, dass mein Ego nicht mehr der Erschaffer meiner Welt war. Dass ich an weiteren Dramen einfach nicht mehr interessiert war---Hurra!

Glauben Sie mir, jede meiner Freundinnen, die den Weg mit mir gegangen ist, weiß, wie man sich fühlt, wenn man zum ersten Mal diese Brücke überquert hat. Dieser Frieden und diese Liebe sind so unglaubliche Geschenke, dass man automatisch mehr davon will. Es kann nicht sein, dass die äußeren Umstände, die mal gut oder mal schlecht sind, je nachdem wie mein Ego sie bewertet, bestimmen, wie ich mich fühle. Freiheit ist etwas anderes und Gott hat uns Freiheit gegeben.

Das folgende Kapitel ist ziemlich aufregend, weil wir uns zum ersten Mal genauer mit selbstgemachtem Ego und von Gott gegebenem Selbst befassen. Bleiben Sie dran.

6. Mein Geist ist gespalten in Ego (von mir gemacht) und reiner Geist (von Gott, als Same, in uns gelegt)

Stellen Sie sich eine Wassermelone vor. 100 % von einer Wassermelone ergeben die ganze Wassermelone, logisch, nicht wahr?

Und genauso stellen Sie sich jetzt Ihren Geist vor. Komplette die ganzen 100 %. Bis zu 99 % kann das Ego einnehmen, aber den letzten kleinen Funken, von Gott selbst in uns verankert, den kann es nie auslöschen. Dieser Funke lässt jeden noch so großen Egozentriker immer auf der Suche sein. Viele wirklich Superreiche auf der Welt, von denen der Normalsterbliche denkt, die müssten doch glücklich sein, haben alles, können alles machen, niemals Sorgen wegen irgendwas.... warum sind dann so viele in der Betty-Ford-Klinik zum Entzug, statt einfach zufrieden und glücklich?

Weil alle Dinge, im Außen dieser Welt, uns niemals Frieden und Liebe geben können. Das finden wir nur in unserem Inneren. Wenn wir es finden, dann sind alle äußeren Umstände völlig egal.

Gott hat uns den freien Willen gegeben, unter allen Umständen können wir immer selbst entscheiden wie wir unser Leben gestalten und leben. Weil das Endergebnis feststeht. Wir gehen auf jeden Fall zurück zu Gott. Wenn wir uns dafür entscheiden ein Ego-Leben zu leben, oder wenn wir unser wahres SELBST leben. Aber das eine ist Drama, das

andere ist Liebe. Wenn Sie sich selbst eine Chance geben wollen, probieren Sie meine Vorschläge aus. Sagen Sie sich selbst: „ Okay, ich habe es jetzt (hier Ihr Alter einsetzen) Jahre auf meine Tour probiert. Ich gebe dieser seltsamen Geschichte drei Monate, dann „schau´ mer Mal“.

Also zurück zu unserem Geist. Es gibt ein selbstgemachtes Ego. Ab dem Tag Ihrer Geburt hat Ihr Gehirn Informationen gespeichert, endlose kleine Details, sorgfältig abgelegt in die entsprechenden Ordner. Geliebtes/ ungeliebtes Kind, richtiges/falsches Geschlecht, willkommen/ unwillkommen. Die ersten Versuche, vielleicht im Alter von einem Jahr zu laufen: geschickt/ ungeschickt, die ersten Kontakte mit anderen Kindern: gesellig/ ungesellig. Dann kam Schule: gescheit und flink oder doof und schwerfällig. Und aus jeder Info, die sie jemals aufgenommen haben, haben Sie sich selbst ein Bild von sich zusammengebastelt, wie ein 100.000 Teile Puzzle. Und wenn Sie dann erwachsen sind, können Sie sich ganz genau beschreiben: Ich bin so groß, so schwer, sehe so und so aus, kann dies und das, und jenes kann ich nicht. Ich bin gut in... und eher schlecht bei...

Überprüfen Sie kurz ihr eigenes Bild von sich. Keine große Aktion. Spontan je drei Dinge positiv und drei negativ. Verstehen Sie was ich meine? Wer sagt, dass das stimmt, außer Sie selbst zu sich selbst?

Aber hier liegt der Hase im Pfeffer: Ein Ego ist etwas selbst gemachtes und will sich auch selbst bestätigt sehen. Alle Informationen die schon da sind, werden nur immer wieder bestätigt. Wenn also ein Lehrer in der Grundschule in

irgendeiner Situation blöd und gemein zu ihnen war, dann haben Sie schon damals aus Ihrem Ego heraus alles dafür getan, dass er das auch blieb und das wahrscheinlich noch mit Unterstützung des Egos Ihrer Mutter, die ihr geliebtes Kind natürlich unterstützt hat. Weil „Recht haben“ ist des Egos liebste Beschäftigung.

Mein ältester Sohn hatte in der achten Klasse große Probleme mit seiner Englischlehrerin. Er hatte das Gefühl „die mag mich nicht“ woher auch immer. Ich traf mich mit dieser eigentlich sehr netten Frau und redete mit ihr darüber. Wie gern mein Sohn sie eigentlich hätte, und dass er das Gefühl hätte sie würde ihn nicht mögen. Das mit dem Gernhaben war natürlich, sagen wir so, eine sanfte Anpassung, praktisch eine Investition in die Zukunft. Meinem Sohn erzählte ich, nach dem Treffen, wie lobend sich die Lehrerin über ihn geäußert hätte und wie besorgt sie über seine Zukunft sei und dass sie deshalb einfach strenger mit ihm umgegangen wäre, gerade weil sie ihn gerne hätte. Der Blickwinkel der beiden hatte sich geringfügig verschoben. Sie wurden niemals die besten Freunde, aber sie kamen beide gut miteinander klar. Und da liegt auch schon die große Erkenntnis. Wenn ich über ein Ereignis, einen Menschen, einen Ort oder eine Situation bestimmte Gedanken hege, erschaffe ich mir das, was ich darüber denke.

Ein Ego legt immer einen Rahmen fest – für Alles! Je nach Temperament und Bewusstsein des Menschen läuft alles im Drama ab oder nur Teile des Lebens. Durch diesen Rahmen wird alles, was geschieht, bewertet. Daumen hoch heißt, es

läuft wie ich es gerade will, Daumen runter, das stinkt mir. Da das Ego von Ihnen, auf Grund Ihrer Erfahrungen selbst zusammengebastelt ist, ist es natürlich ständig auf der Hut, ob es von allen anderen Egos auch genügend respektiert und geachtet wird. Jedes Ereignis, jeder Mensch, jeder Ort und jede Situation wird vom Ego nur „gerastert“ im Hinblick auf...Achtung ...Vorsicht...Wie hat der jetzt geguckt? Bis hin zu reiner Bösartigkeit. So in etwa: „Ich schlag lieber als erster zu, bevor der anderen mich angreift.“ Das Ego hat immer Angst. Weil es keine Wurzeln im Sein, in Gott hat, weil es ein Konstrukt ist, muss es sich selbst ständig vor allen anderen bösen Egos schützen. Gleichzeitig ist es unsere dunkle Kammer. Alles was wir an uns selbst nicht mögen, sperren wir dort ein. Pfui, wie tratsch süchtig, wie geizig, wie kleinlich der andere doch ist. Ich bin das nicht. Ich bin gut. Die Anderen sind es, die mich angreifen, ich muss mich ja wehren, sonst werde ich untergebuttert und ausgenutzt. So die Rede jedes Egos an seinen Besitzer.

Ego zu haben, bedeutet gemeinsam Probleme zu lösen, die man alleine (also im wahren SELBST) gar nicht hat!

Ego verführt Sie immer in der Außenwelt. „Mein Haus, mein Auto, mein Boot---größer, weiter, schneller, mehr“ . Schauen Sie sich Ihr Leben an. Wie lange macht Sie denn ein Neues - was auch immer - denn wirklich glücklich? Ein neues Auto ist toll, bis man es eine Weile gefahren hat. Dann ist es selbstverständlich. Eine andere Umgebung, ein neuer Job, eine neue Liebe. Egal was Sie im Außen, also in unserer vermeintlich realen Welt, suchen und sich selbst gönnen.

Alles verliert seinen Reiz. Alles werden irgendwann die Motten und der Rost zerfressen.

Gedanken, die man in jungen Jahren nicht hat, kommen spätestens ab fünfzig. Das letzte Drittel meines Lebens läuft. Alles was ich bis jetzt erworben oder gemacht habe, ist irgendwann auch wieder aus meinem Leben verschwunden. Sogar meine Kinder gehen ihre eigenen Wege.

Grob gesagt gibt es zwei Arten Egos, je nach Art der abgespeicherten Lebenserfahrungen. Die eine Sorte will dann immer noch mehr, größer, schneller, teurer und hofft, wider besseres Wissen, doch noch auf Befriedigung durch irgend etwas im Außen. Die andere fängt an jammern und krank zu werden. „Die Welt ist so schlecht, jeder nutzt mich und meine Gutmütigkeit immer nur aus.“

Also Täter oder Opfer. Ganz nach dem eigenen Gusto. Macht das alles Sinn? Leben sollte sich anders anfühlen. Kein Kampf und Krampf, sondern Freude am Dasein.

Aber Ihr Ego wird Sie immer auf die Suche im Außen schicken. „Suche, aber finde nie...“ Das bekannte Würstchen am Stock, das, an Ihrem eigenen Kragen befestigt, gerade immer außerhalb Ihrer Reichweite baumelt. Weil auch der neue Job, der neue Partner, die tolle Erbschaft nicht den Frieden im Innern bringt, den man sich erhofft hat. Jedenfalls niemals lange.

Und genau hier kommt dieses von Gott in uns gelegte Fünkchen ins Spiel. Gott ist geduldig, weil eben das

Endergebnis feststeht. Wir alle gehen zurück zu dieser göttlichen Energiewolke. GOTT SEI DANK.

Was wir hier auf Erden spielen, ist nichts als ein 3-D-Computerspiel. Jeder mit seiner Rolle und Eigenschaften. Genau wie unsere Kinder in Ihren Fantasy-Games. Unsere Seele will Erfahrungen machen, die Dualität ergründen, um sich schlussendlich als Licht erfahren zu können.

Ich hatte vor einiger Zeit ein sehr lebhaftes Gespräch mit einer Freundin, die auch mitten im „Erinnern“ war. Weil jeder weiß das, was ich hier schreibe, zutiefst im Innern selbst. Er muss sich nur erinnern. Das Gespräch war, wie gesagt sehr lebhaft, und ich erklärte ihr, dass mein Weg von der anderen Seite begonnen hatte, weil ich bei Gott gewesen war. Sie konnte irgendwie intuitiv verstehen, aber ihr Ego kam mit allen möglichen Argumenten. Was natürlich verständlich ist. Nichts fürchtet das Ego mehr, als seine eigene Beerdigung. Wenn sich das von Gott gegebene SELBST immer weiter ausdehnt, schrumpft das Ego immer weiter. 100 % sind zu verteilen. Mehr nicht.

Mein Vorschlag an sie war: „Spring einfach von einem hohen Turm, dann weißt du, dass alles was ich dir hier erzähle wahr ist.“

Das ist beileibe keine Aufforderung zum Selbstmord. Aber wenn auch nur die kleinste Chance besteht, dass alle spirituellen Bücher, inklusive diesem hier, recht haben, dann löst sich unser selbstgemachtes Ego, weil es nur eine Illusion ist, im Moment unseres Todes sowieso auf und wir kehren

glücklich zu Gott zurück. Die einzige Geste, die wir im Anblick des sanften, goldenen Lichtes machen werden, wird sein, eine Hand vor Augen zu halten und zu murmeln: „Mist, ich habe das alles Ernst genommen. Statt Liebe und Freude zu sein, habe ich mein Ego ausgelebt“.

Wir stehen am Beginn einer neuen Stufe der Evolution. So einfach ist das. Das Leben selbst entwickelt sich schon seit drei Milliarden Jahren und jetzt kommt einfach der nächste Schritt. Als Jesus Christus vor zweitausend Jahren auf die Erde kam, als lebendiger Teil Gottes in einem menschlichen Körper, hat er uns schon die gleichen Botschaften überbracht. Wir sind alle eins, alle, jeder einzelne ein Teil Gottes, Gott, der sich ausgedehnt hat um sich zu erfahren.

Wenn Sie nicht an Gott glauben, weil Sie ihn für einen Psychopathen im Himmel halten, dann glauben Sie halt an Lebensenergie. Viele von uns haben eine gespaltene Meinung von Gott. Einerseits ist er ALLES und er ist die reine LIEBE, andererseits ist er der große Rächer und Bestrafer. Manche Wünsche und Gebete werden erfüllt, andere, trotz eines gottesfürchtigen Lebens, abgelehnt. Macht das irgendwie einen Sinn? Für mich nicht. Ich weiß, dass Gott reine Liebe ist. Das ist, für mich, keine Sache des Glaubens.

Der Teil Ihres Geistes, der Gott für den launischen Psychopathen hält – raten Sie mal, na klar Ihr Ego.

Ego will nicht, dass Sie Kontakt mit Ihrem Selbst aufnehmen, auf gar keinen Fall. Deshalb auch immer Gedanken, die in Richtung „gilt für mich nicht, wirkt bei mir nicht, klappt bei

mir nicht...“ wenn Sie positive oder spirituelle Literatur lesen. Man liest ein Buch, hat gute Gedanken, fühlt sich auch während des Lesens besser, leichter. Und kaum steht das Buch wieder im Regal, ist alles beim Alten.

Man vergisst alles wieder, irgendwie kann man es nicht ganz konkret ins eigene Leben einbauen. Und das Ego denkt: „Glück gehabt, gerade noch mal gut gegangen!“.

Alle Probleme die Sie in Ihrem Leben haben, kommen aus dem Ego. Wie ein böses Monster, das Ihnen einredet „Ich bin nur zu Deinem Schutz da, Baby“ hat es Ihren Geist verwirrt. Und erschafft so immer weitere Verwicklungen, Angriffe, Not, Krankheit, Dramen.

Aber das kann man alles ändern. Ihr SELBST, von Gott gegeben, schlummert ja noch in Ihnen. Sie erinnern sich? Es wartet geduldig, zeitlos, weil Sie ein zeitloses Wesen sind. Es gibt Sie immer, eine unsterbliche Seele auf einer endlosen Reise durch die Zeit. In diesem Leben, mit diesem, Ihrem Körper. In einem anderen Leben mit einem anderen. Es ist wie ein Auto, das Sie sich gekauft haben. Wie viele Autos hatten Sie in Ihrem Leben schon? Na also!

Sie sind auf diese Welt gekommen, genau wie jeder andere, um sich als Licht und Liebe zu erfahren. Um Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft und Güte zu sein. Jeden Menschen anlächelnd, und jeden segnend. Das ist es was Sie wirklich sind und sein wollen. Ihrem SELBST ist das klar und Ihre Seele führt Sie immer weiter und weiter in die unmöglichsten Situationen, bis Sie endlich verstehen.

Wenn Sie eine starke Taschenlampe nehmen und in Ihren dunkelsten Keller gehen, sie dort einschalten, dann sehen Sie wie hell die Lampe wirklich ist. Draußen im strahlenden Sonnenschein, können Sie nicht mal erkennen, ob die Lampe brennt oder nicht. Und genau so ist es mit unserem Bewusstsein. Unsere Seele führt uns manchmal in fürchterliche Aktionen, die alle ausnahmslos dazu dienen endlich zu erwachen. Bei vielen Menschen war das größte Drama ihres Lebens im Nachhinein betrachtet das größte Geschenk.

Eines meiner Lebensdramen geschah als ich circa acht Jahre mit meinem ersten Mann verheiratet war. Wir hatten einen dreijährigen Sohn und er verliebte sich, für mich total unerwartet, in meine beste Freundin. Für mich stürzte eine Welt zusammen. Wenn diese Freundin „Ja“ gesagt hätte, hätte er mich fallen gelassen, wie eine heiße Kartoffel. Sie wehrte seine Versuche ab, wir sind heute noch sehr gut befreundet und jetzt kann ich aus tiefstem Herzen nur „Danke“ sagen. Weil auf Grund dieses Drama´s fing ich an meinen Weg zu gehen. Psychotherapie, Sie erinnern sich?

Mein Selbstbewusstsein wurde stärker, ich gewann an Selbstsicherheit und merkte, dass ich sehr wohl auch ohne ihn, mit meinem Kind, durchkommen würde. Das Ende der Geschichte war eine Scheidung, nach dem zweiten Kind und vierzehn Jahren Ehe. Ich bin meinen Weg, wie gesagt immer gegangen und habe mich von meinen Ängsten nie aufhalten lassen. Heute weiß ich, dass mich meine Seele immer geführt hat.

Wie ich, weiter vorne im Büchlein, zu meiner Freundin gesagt habe, geben Sie sich selbst eine Chance. Der erste Schritt wäre, die Spaltung in Ihrem Geist als etwas „Mögliches“ zu akzeptieren. Wenn Sie diesen Gedanken für sich selbst nur als winziges VIELLEICHT sehen können, dann können Sie anfangen zu arbeiten, mit Allem was das ist. Das ist das Beste daran.

Ihr SELBST (ab jetzt meinen wir damit immer das von Gott gegebene) und Ihre Seele sind wie eins. Sie wollen in die gleiche Richtung, hin zu Gott, hin zu mehr Bewusstsein in Ihrem Leben. Mehr Liebe, mehr Fülle, mehr Freude...

Fangen Sie sofort mit der Arbeit an. Der erste Schritt ist die Installation des Beobachters. Stellen Sie sich für einen kurzen Moment, mit geschlossenen Augen vor, hinter ihrer rechten Schulter steht ein sanfter, ruhiger Engel, der Beobachter. Er ist immer da und beobachtet Sie freundlich. Nur um Sie ständig an Ihre Gedanken zu erinnern, wie ein Wächter. Was tut ein Wächter? Er bewacht. In diesem Fall unsere Gedanken. Unser Geist erschafft die Welt. Leider denken wir circa sechzigtausend Gedanken pro Tag und das meiste davon Müll. Der Beobachter wartet nur darauf, dass Sie ihn einsetzen. Er wird Ihnen helfen, sich Ihrer Gedanken bewusster zu werden.

Jetzt, am Anfang Ihres Prozesses, geht es vor allem darum, sich selbst bewusst zu werden, was denke ich eigentlich den ganzen Tag? Liebevoll, freundliches, gutes für mich und alle anderen? Oder mieses, trauriges, gemeines. Mehr ist am Anfang nicht zu tun. Wenn sie heute beschließen nach China

laufen zu wollen, müssen Sie auch mit dem ersten Schritt aus Ihrem Haus beginnen. Dann liegen zwar noch ein paar tausend Kilometer vor Ihnen, aber ohne diesen ersten Schritt kommen sie sicherlich niemals an.

Der Beobachter ist ein Teil Ihres SELBST, liebevoll, geduldig, niemals fordernd und immer hilfreich. Die zarte Meldung, dass man vielleicht im Moment gar nichts Positives denkt, sondern wieder mal im Drama verstrickt ist. Gedanken, die man bemerkt, kann man ändern. Alle anderen Gedanken laufen auf Automat, wie früher in den schwarzen Schallplatten. Das absolute Lieblingslied, immer wieder abgespielt, war irgendwann tief eingeritzt und manchmal legte man den Arm des Schallplattenspielers vorne auf die Platte und er sauste los, direkt zur tiefen Rille. Und genau so ist es auch mit unseren unbewussten, nicht klaren Gedanken. Die laufen automatisch. Der Wächter hilft nur, sich der eigenen Gedanken bewusster zu werden.

So, der erste wichtige Schritt ist getan. Ab sofort werden Sie „bewusster“ denken und das ist gut so. Überlegen Sie mal, dass niemand Ihre Gedanken kontrollieren kann. Sollte ein böser Räuber Sie nach Afghanistan entführen und Sie gehen mit, weil er eine Pistole hat, kann er Sie zwingen über jeden Berg dort zu laufen. Aber wenn er Ihnen verbietet an rosa Elefanten zu denken, dann können Sie nicken und trotzdem denken, was Sie wollen....“Die Gedanken sind frei...“. Also ab heute kontrollieren Sie Ihre Gedanken bewusster, das ist nämlich der erste und wichtigste Schritt, genau wie bei der Reise nach China.

Wenn Sie noch etwas wirklich Gutes für sich und Ihre Lieben tun wollen, schreiben Sie jede Menge kleine Klebezettelchen und verteilen sie die Dinger im ganzen Haus. Darauf sollte stehen:

Mein Geist erschafft die Welt

Kostet nichts, ist schnell gemacht und Sie werden ständig an eine große Wahrheit erinnert. Und genau darum geht es. Wir müssen uns erinnern lernen wer und was wir wirklich sind. Dieser Mensch, gefangen in einem Körper, ständig angegriffen von außen, allem Elend der Welt ausgesetzt oder ein Wesen, das unsterblich ist, reiner Geist, ein Teil Gottes. Liebevoll, freundlich, aufmerksam allem Leben gegenüber.

Ich weiß, dass bei Ihnen jetzt vielleicht wieder Gedanken aufkommen wie: „ Ja aber die anderen greifen mich immer an, die Welt ist doch schlecht und so weiter. Aber wir nähern uns jetzt langsam dem Teil, wo es richtig Spaß machen wird eine neue Welt zu erschaffen – aus unserem liebevollen SELBST heraus. Nur Geduld.

Im nächsten Kapitel geht es noch einmal um diese Spaltung und wie sie sich im Leben eines jeden Menschen zeigt. Einfach zum besseren Verständnis und damit Ihre Motivation, diese ganze „Sache“ mal zu probieren, steigt.

7. Ego will Drama – reiner Geist (SELBST) will Liebe

Dass es eine Spaltung gibt, ist jetzt für Sie verständlich, hoffe ich doch. Wenn nicht noch mal aufmerksam vorheriges Kapitel lesen oder eine Mail senden, wir klären das dann schon.

Wie genau sich diese Spaltung auswirkt kann man an praktisch jeder Situation im Leben sehen.

Hier ein paar Beispiele direkt aus meinem Leben:

Meine Tochter hat für uns alle vier gekocht, sehr lecker und die Küche ist, gemäß Schulnoten bewertet, nach ihrem Aufräumen eine drei bis vier.

Ego: Schatz, das war ja alles ganz toll, aber die Küche ist nicht so prickelnd. Die musst du aber nochmal saubermachen.

Das Kind denkt: „Hat die Alte sie noch alle? Ich koche für alle und räume sogar noch auf und die meckert rum“.

Verständlich aus der Position des Kindes. Das läuft, aus seiner Sicht unter der Überschrift: „Undank ist der Welten Lohn!“

Mein Ego hat die liebevolle Tat minimiert und den selbstgemachten Rahmen, durch den es die Umwelt immer wahrnimmt, auf das ganze Geschehen gelegt. Das heißt Hauptaugenmerk auf alles, was nicht stimmt. Ego greift immer an und ein anderes Ego reagiert immer auf diesen Angriff.

Jeder reagiert auf Angriff mit Angriff. Als Schutz und Verteidigung. Endlose, meist fruchtlose Diskussionen sind die Regel, nicht die Ausnahme. Denken Sie mal an die vielen, meist sogar gleich lautenden Gespräche, die Sie schon mit Ihren Kindern oder Ihren Partner hatten. Immer die gleichen Streitereien, dasselbe Bla-Bla-Bla. Wenn wir in diesem Prozess voranschreiten, hört vieles davon einfach auf, glauben Sie mir.

Zurück zum obigen Beispiel.

SELBST: Schatz, ich danke dir, das hast du gut gemacht und allen hat es toll geschmeckt. Du hast gekocht und ich räume den Rest der Küche auf.

Sie hat schon oft gekocht, in letzter Zeit. Weil Lob und Anerkennung genau wie Dankbarkeit der Schmierstoff sind durch den unsere Beziehungen zu anderen leichter laufen. Und weil ich, aus meinem SELBST heraus, wirklich immer dankbar war, wenn sie gekocht hat, war dann auch das Thema Küche aufräumen für sie bald keines mehr, sie hat ihre Arbeiten erledigt.

Ein anderes Beispiel:

Der Sohn meiner Freundin hatte einen schlimmen Motorradunfall. Bremsspur von fast einhundert Metern. Er hätte tot sein können, tatsächlich war nur sein rechtes Bein gebrochen. Er musste viermal ziemlich kompliziert operiert werden.

Ego: Was für ein Drama, erinnert mich an alle vier Motorradunfälle, die es in meinem Leben schon gegeben hat. Weißt Du noch, damals der schlimme Unfall mit xxx oder mit...und es folgte eine genaue Aufzählung aller anderen Unfälle.

Drama leben, Energie reinlegen, alle passenden Erinnerungen wieder hervorkramen, damit ja niemals etwas mieses oder schlechtes verloren gehen kann, das ist Ego. Erinnerungen werden nur dazu benutzt. Bei jedem Streit, jedem Drama kommt der gleiche, alte Scheiß wieder aufs Tablett:

...“und am 18. August 1824 hast du dies gemacht, ...und am 3. Januar 1912 jenes ...“ alte Kamellen, schon lange in der Vergangenheit verschwunden, aber fürs Ego immer noch genau so „heiß“ wie damals. Deswegen sind Streitereien ja so sinnlos. Sie werden nicht geführt um ein Problem zu lösen, daran ist das Ego gar nicht interessiert. Sie werden geführt, mit der uralten Munition, damit das Problem weiter existieren kann. Überlegen Sie sich gut, ob Sie ab Heute nicht eine Person sein wollen, die nicht an Problemen sondern an Lösungen interessiert ist. Wenn Sie im wahren SELBST sind, gibt es keine Probleme, nur Situationen, die man abgibt, an eine höhere Macht, und eine Lösung wird sofort präsentiert. Sie kommt angeflogen, einfach so und das Problem existiert nicht mehr, weil ja jetzt die Lösung da ist. Aus dem SELBST heraus ist alles Liebe und alles fließt. Nur unser Ego hat eine andere Richtung drauf.

Die Erklärung hatten wir schon, aber zur Wiederholung:

Ego will Drama in Ihr Leben bringen, damit es sich selbst als einzigen Retter vor dem selbst gemachten Drama darstellen kann.

Wenn Sie von sich selbst denken: „ich bin nachtragend“ na Mahlzeit. Das heißt Ihr Ego hat Sie gut im Griff. Ein großes Ego braucht einen großen Parkplatz. Schauen Sie sich mal in Ihrem Leben um. In welchem Bereich läuft es eigentlich so richtig gut und mühelos? In Liebe und Freude? Ego wird Ihnen immer einreden, dass es ja gar nicht möglich ist, immer freudvoll und in der Liebe zu sein. So was ist ja nicht normal. Aber genau das ist normal, wenn Sie in Ihrem wahren SELBST sind.

Ego lebt aber nicht nur Drama wenn es um die anderen Personen des Stückes namens Leben geht. Wenn sie alleine auf einer einsamen Insel wären, würde Ihr Ego mit Ihnen alle Dramen aufführen, die man spielen kann.

Ego: Ich bin nichts wert, ich kann das niemals, ich habe Schuld, ... die Worte „nie“ und „immer“ sind da sehr beliebt.

Ich hatte, im Laufe meines Prozesses, meine Ego-Tentakel recht schnell vom Außen abgezogen. Ego-Tentakel ist ein Bild, das irgendwann auf meiner inneren Reise da war. Genau wie im Film „Men in black Teil 2“: Eine böse außerirdische Pflanze, klein mit stachelig behaarten Blättern, wie es die fleischfressenden Pflanzen haben, kann aus sich selbst unendlich viele dunkle Tentakel wachsen lassen, die dann alles umschlingen und würgen. Tolles Bild. Schauen Sie sich den Film mal an. Er ist ziemlich lustig.

Für mich bedeutete das, wenn ich auf irgend etwas oder irgend jemanden wütend wurde, habe ich sehr schnell überlegt: „ Stopp, was ist los. Da läuft jetzt etwas nicht so, wie es mein Ego gerne hätte, und deshalb werde ich sauer“. Wie gesagt, das Außen ging bei mir leichter, aber innen...Dramen ohne Ende. Ich gab mir für alles und jedes die Schuld. Aus meinen drei Kindern würde nie etwas werden, wahrscheinlich würde ich arbeitslos und halb verhungert unter einer Brücke sterben, alle meine Freundinnen würden mich für verrückt halten und nie wieder mit mir reden, ich wäre den Rest meines Lebens allein, weil kein Mann es mit mir seltsamen Schraube aushalten könnte. Und so weiter...

Alles Dramen, von meinem Ego aufgeführt, damit ich Gefangener bleiben würde. Denkste Puppe!

Ich habe auf meiner Reise in die spirituelle Welt meinen Altar im Inneren entdeckt. Als Geschenk vom Heiligen Geist, bei einer Meditation. Und dieser Altar, die Begegnungsstätte mit Gott hat alles verändert.

Wir müssen, bevor wir weitermachen noch einen wichtigen Punkt klären:

Gott finden Sie, genau wie es in allen Büchern steht, nur in der Stille. Das das so ist, ist eigentlich logisch, wenn wir uns kurz überlegen, wie Ego arbeitet. Ego schickt ständig dumpfe, dunkle Gedanken, sie wissen, das Drama muss laufen... Das heißt unser Geist ist ständig beschäftigt irgend einen Mist zu denken. Erinnerungen aus der Vergangenheit, meistens schlechte, und Ängste vor der Zukunft werden vom Ego

mühe los verknüpft zu einem zähen Brei voller Drama und Angst. Wir dürfen das, ohne Frage. Gott hat uns den freien Willen gegeben und das Engergebnis steht sowieso fest. Wenn aber Ihr Geist ständig zugemüllt ist, dann ist kein freier Platz da. Wenn sie etwas im Geist ändern wollen, müssen Sie sich ein paar Minuten Zeit nehmen, um Platz zu schaffen. Ich nenne es Meditation. Bei mir ist das kein stundenlanges Stillsitzen, sondern, egal wo ich gerade bin, ein kurzes Augenschließen, sanftes Ein- und Ausatmen und mich mit mir SELBST verbinden. Es geht hier nicht um einen Wettbewerb, wer am längsten stillsitzt, sich am meisten selbst kasteit, oder das entsagungsreichste Leben lebt. Wann immer sich im Tagesablauf eine kleine Lücke auftut, weil man auf eine Telefonverbindung wartet, auf der Toilette sitzt, an der Ampel steht, reicht ein kurzer, liebevoller Gedanke an sich SELBST. Abends im Bett, wenn wirklich Ruhe herrscht, dann kann es ja auch mal eine längere Periode des In-sich-SELBST-Versinkens sein. Erst wenn Sie die Spaltung als wahr angenommen haben, schaffen Sie eine Lücke. Sie denken dann zum ersten Mal nicht einfach alle Gedanken, sondern Sie stehen vor Ihren Gedanken und betrachten Sie, wie auf einer Leinwand. (Der Beobachter, Sie erinnern sich?) . Sie sind, wie E. Tolle in seinem Buch „Jetzt“ beschreibt, wirklich im einzigen Moment Ihres Lebens angekommen, der wirklich existiert. Die Vergangenheit ist vorbei, die Zukunft kommt noch, aber jetzt liegen oder sitzen Sie hier und machen das sinnvollste, was Sie machen können. Sie gehen in Ihren Geist und fangen an, mit der einzigen Materie zu arbeiten, mit der wir hier auf Erden arbeiten können. Mit reiner Lebensenergie, von Gott als Geschenk an uns gegeben.

Wie bereits geschrieben. Im nächsten Kapitel installieren wir Ihren Altar. Dann haben sie die größte Hilfe, die Sie sich vorstellen können, immer dabei.

8. Der Altar im Inneren

Der aktuelle Stand dürfte jetzt folgender sein:

Sie wissen über die Spaltung genau bescheid und beobachten Ihre eigenen Gedanken immer öfter.

Ihr Ego fühlt sich ab jetzt langsam bedroht und schiebt Gedanken ein, die so lauten könnten:

Harmlose Version:

Na ja, ich weiß nicht recht, soll ich überhaupt weiterlesen...

Kann mir das Ganze überhaupt was bringen...

Noch so ein spiritueller Wegweiser...

Aggressivere Version:

So ein Scheiß...

Die spinnt doch...

Wahrscheinlich so eine abgehobene esoterische Kuh...

Alles vollkommen normal. Ihr Ego kämpft ums Überleben, mit allen Mitteln. Aber es wird leichter, je weiter wir den Weg voran schreiten.

Lassen Sie sich nicht beirren. Bleiben Sie gelassen und lesen Sie weiter. Denken sie immer daran: Gott ist ohne Sie nicht vollständig. Egal, wie Sie im Moment über sich selbst denken, egal wie wertlos, klein und unbedeutend Sie sich selbst fühlen. Gott hat sich in unendlich viele Teile aufgespalten und Sie sind ein Teil davon, und es kommt der Moment, da werden Sie das sogar wissen und fühlen können. Es ist das schönste Geschenk, das Sie sich selbst machen können. Kontakt zu Ihrem wahren SELBST...

Der Funke Gottes in Ihnen, Ihr wahres SELBST, wartet nur darauf, dass Sie endlich Kontakt aufnehmen. Der Heilige Geist, die Stimme für Gott, will Ihnen begegnen. Und wie hier auf Erden, muss man sich irgendwo treffen. Ob Sie sich direkt mit Ihrem Gesprächspartner am Tisch sitzend unterhalten oder per Telefon ist unerheblich. Eine Begegnungsstätte müssen Sie schaffen. Weil nur per Gedankenkraft und mehrmaliges „Oom-Denken“ können Sie keinen Kontakt mit einem Gegenüber aufnehmen. Unser Altar ist die Begegnungsstätte mit Gottes Stimme, dem Heiligen Geist.

Setzen Sie sich ruhig hin, atmen Sie zwei-drei Mal langsam durch, schaffen Sie eine Lücke in Ihrer Zeitplanung, so dass Sie ungestört sind.

Schließen Sie die Augen und denken Sie:

Ich bin hier in meinem Geist und bitte den Heiligen Geist um ein Bild meines Altares.

Es kommt ein Bild, weil Ihr SELBST schon seit Jahren nur darauf wartet, dass Sie Kontakt aufnehmen.

Das Bild kann klar und deutlich sein, wenn Sie geübt darin sind zu visualisieren . Oder es ist nur ein Gefühl. Auch recht. Egal was kommt, wenn Sie richtig liegen und Ihr Ego Ihnen keinen Streich gespielt hat, fühlen Sie sich plötzlich ruhiger, sanfter, gelöster. Eine Gänsehaut zeigt sich vielleicht oder ein Prickeln.

Bei mir ist der Altar in meinem Inneren ein achteckiger Raum, hoch und lichtdurchflutet. Mit rundum großen Fenstern und weißen Gardinen, die sanft im Wind wehen. Alles weiß und hell. In der Mitte steht ein großer, rechteckiger Tisch, auf dem eine weiße Tischdecke liegt. Durch die Fenster kann ich, je nach Blickwinkel verschiedene Landschaften sehen: Freundliche Wälder, ein glitzernder Fluss, der in einen kleinen See mündet, Berge, majestätisch und hoch oben weiß bestäubt mit funkelndem Schnee. An der hohen Tür beginnt ein geschwungener Weg, der sanft ins Tal führt.

Ich habe, auf meinem Weg, schon bei einigen Menschen geholfen, diesen Altar zu installieren. Weil genau das ist es. Alles ist schon da. Wie bei Ihrem PC. Die Hardware, Ihr Körper und die Software, Ihr SELBST. Aber auch wenn Sie den komfortabelsten PC der Welt besitzen, nützt der nicht wirklich viel, wenn Sie nicht die Programme installieren, die Sie zur Arbeit brauchen.

Es gab ganz unterschiedliche Bilder von Altären. Ein großes Segelschiff, ohne Segel, sanft auf einem Fluss treibend, eine

weiße Seemannskiste, aufklappbar, damit das Licht Gottes einströmen kann. Ein Fels in der sanften Brandung, jedes Bild ist möglich. Ihr Altar ist einfach nur Ihre Begegnungsstätte. Und anhand Ihrer eigenen Reaktion auf dieses Bild – das Wohlfühlen – werden Sie merken, dass Sie richtig sind. Gott und seine Stimme, der Heilige Geist, führen Sie.

Ein einziges Mal hatte ich eine Beschreibung eines Altares, die sich irgendwie falsch angefühlt hat. Es war auch ein großer, rechteckiger Tisch und die Umgebung schien auch richtig zu sein, die positiven Gefühle aber blieben aus. Aber auf dem Altar saß die Person selbst, als goldene Figur, wie ein dünnerer Buddha. Es war am Anfang meines Weges zu Gott. Ich hatte nur so ein Gefühl von „merkwürdig“. Wie ein kleines Steinchen im Schuh, das man aus Bequemlichkeit nicht gleich entfernt, sondern einfach weiterläuft. Aber das Gefühl „merkwürdig“ war genau richtig. Es war würdig bemerkt zu werden. Beim nächsten Gespräch kamen wir auf dieses Bild zurück. Und das SELBST dieser Frau hatte ihr bereits geholfen. Das „goldene Kalb“ (Ego), sprich die Buddha-Figur, hatte sich aufgelöst und war verschwunden. Übrigblieb der reine Altar für Gottes Stimme.

Ich habe dadurch gelernt, dass ich meiner inneren Stimme immer vertrauen sollte. Unsere Wahrnehmung der Welt, durch unser Ego, wird immer nur nach den Vorgaben des Ego stattfinden. Nur „passende“ Informationen, also alle die, die zu bereits festgelegten Meinungen passen, finden Einlass. Aber unser SELBST platziert dann ein kleines Steinchen in der Seele. Ein Gedanke, der uns nicht mehr loslässt, eine Melodie.

Lernen sie darauf zu hören. Geführt werden Sie Ihr ganzes Leben lang, aber man muss ja nicht jeden Umweg des Ego's mitlaufen.

Wann immer also jetzt für fünf Sekunden Zeit ist, gehen Sie gedanklich zu Ihrem Altar. Immer mit den Worten: „Ich stehe hier vor meinem Altar...“. Der Heilige Geist braucht Ihre Bereitwilligkeit. Er kann nichts erzwingen. Sie erinnern sich – Gott hat uns den freien Willen gegeben. Und nur freiwillig können Sie vor Ihren Altar treten. Schauen Sie sich genau um, wenn Sie vor Ihrem Altar stehen, Sie sind vielleicht genau die gleiche Person, wie im Leben.

Bei mir ist es so. Ich trage nur immer ein weißes Gewand, wie ein züchtiges, ordentliches Nachthemd. Vielleicht sind Sie aber auch mehr eine Wolke aus reiner Energie. So wie es für Sie richtig ist, ist es richtig. Es ist Ihr Geist, der das alles sieht und erschafft.

Dieser Schritt – die Installation Ihres Altares – war die Hauptaufgabe und so schwer war das ja jetzt auch nicht, oder?

Die Arbeit selbst ist relativ einfach. Alle Gefühle, egal zu welcher Situation, die nicht LIEBE sind, bringen Sie mit den erwähnten Eingangsworten...ich stehe hier vor meinem Altar...zum Altar und zum Heiligen Geist, damit er diese für Sie verwendet statt gegen Sie. Wie das genau geschieht spielt keine Rolle. Gott weiß was er tut.

Sie fühlen sich also mies wegen dem Verhalten von

- Ihren Kindern
- Ihren Kollegen
- Ihrem Partner
- Ihrer Familie, oder was weiß ich, wegen was

Und genau diese Gefühle, wenn möglich ohne eigenes Etikett, übergeben Sie vor Ihrem Altar. Versuchen Sie offen zu sein. Ich fühle mich mies, weil meine Kinder mich nicht respektieren, immer benehmen die sich so schlecht, (gedankliche Aufzählung aller Vergehen der lieben Kleinen) ist ein Etikett. Bringen Sie einfach nur Ihre momentanen Gefühle zum Altar. Erschöpfung, Müdigkeit, Lustlosigkeit, Ärger, Wut über... Denken Sie immer an die Bereitwilligkeit, die der Heilige Geist von Ihnen braucht. Wenn Sie schon eine Lösung haben, also das Etikett, und die Lösung lautet ja meistens, die anderen und Ihr Verhalten sind schuld an meinem Elend, dann ist die Sache schon sozusagen „eingedost“ komplett und vollständig vom Ego spezialbehandelt.

Bringen Sie wirklich nur Ihre negativen Gefühle zum Altar. So deutlich wie Sie sie im Moment fühlen können. Jetzt kommt nämlich der Moment, wo uns die ganzen Jahre Egodrama wirklich mal was nützt. Es ist oft nicht angenehm diese negativen Gedanken auszuhalten, aber Sie tun es für einen guten Zweck. Vorher, also vor der Installation Ihres Altares, hatten Sie Ihre negativen Gefühle ja auch. Ohne dass Sie sie irgendwie für was Gutes benutzt haben. Jetzt ist es wie Brennstoff für Ihr Auto. Ohne zu tanken, können sie mit Ihrem Auto auch nicht fahren. Und ohne den gedanklichen Müll bewusst abzugeben, an eine höhere Instanz, die diesen Müll

für Sie umwandelt, bleibt er Ihnen ein ganzes, irdisches Leben erhalten. Vom Ego sorgsam konserviert und gespeichert.

Eine gute Freundin, die den ganzen Weg mitgegangen ist, hatte als Lebensthema „Wert sein“ für sich selbst. Ob Eltern, Freunde oder Männer, nie wurde sie von jemandem in ihrem richtigen Wert eingeschätzt. Immer gerade so beschenkt, dass etwas fehlte, immer gerade so angesprochen, dass ein Zweifel blieb. Dieses „Etikett“ - ich glaube nichts wert zu sein, ist mein Thema, hier vorm Altar – brachte sie oft vor. Nur ganz ehrlich, es geht nicht darum vorgefertigte Meinungen, die unser Ego ein langes Leben immer wieder herbeizitiert hat, um Bestehendes zu festigen, weiter zu tragen. Der Heilige Geist kann mit vorgefertigten und festgelegten Ego-Ordnern nichts anfangen. Wenn Sie entschieden haben, dass etwas so und so ist, dann ist es so und so. Denken Sie immer daran, Ihr Geist erschafft die Welt.

Als sie dies verstanden hatte und nur noch ihre Gefühle zu den Situationen vor den Altar brachte, ging auch ihr Weg schlagartig weiter. Es sind die vorgefertigten Glaubenssätze, Meinungen und Wahrnehmungen, die vom Ego erschaffen, verhindern wollen, dass wir unseren Weg gehen. Bewusstwerdung geht nur über einen offenen Geist, denn wenn ein Platz im Kino bereits besetzt ist, können Sie sich auch nicht mehr darauf setzen. Sie müssen einen anderen suchen. Und genau so ist es auch mit den maximal 99 % Ihres Geistes. (Sie erinnern sich, 1 % gehört immer Gott). Wenn schon alles an Ego vergeben ist, dann ist kein Platz mehr. So einfach ist das. Den Raum, in dem Ihr SELBST wachsen kann,

müssen Sie erst schaffen, durch die Lücke im Gedankenstrom,...ich stehe hier vor meinem Altar...

In diesem winzigen Moment sind Sie bereit, halten Abstand vom gesamten Geist, betrachten von Innen das Innere. Die Aufteilung mag noch sehr zu Gunsten Ihres Egos sein, das ist am Anfang immer so. Aber jetzt haben wir einen Weg gefunden, alle miesen Gedanken an eine Stelle zu bringen, die was Nützliches mit ihnen anfangen kann. Wenn ein und der Selbe miese Gedanke immer wieder auftaucht, kein Problem. Bringen Sie ihn immer wieder zu Ihrem Altar. Sie wissen nicht, wofür er gut ist und ich auch nicht. Weil wir eben nicht Gott sind, weil nur ein kleines Teilchen von Gott in uns ruht.

Im nächsten Kapitel schauen wir uns das Benzin, das unser Ego liefert, genauer an. Sie werden sich das erste Mal in Ihrem Leben über Ihre negativen Gedanken freuen. Ich weiß, das klingt unglaublich, aber es ist wahr. Die Gedanken werden dadurch nicht angenehmer, aber das erste Mal sind sie wenigstens für was gut!

9. Der Heilige Geist und wie seine Liebe wirkt

Gott hätte uns doch niemals hier auf Erden als Gefangene, schuldbeladen, allein und ohne Hoffnung ausgesetzt. Die LIEBE würde doch so etwas niemals tun, oder?

Der Altar ist in Ihnen, damit sie seine Hilfe in Anspruch nehmen. Gute Gedanken, voller Licht und Liebe, freundliche Gedanken für jeden, dem man begegnet, all das bereitet uns manchmal keinerlei Schwierigkeiten. Wir fühlen uns dann so wohl, dass wir die ganze Welt umarmen könnten. Lassen Sie es in solchen Phasen einfach laufen. Und ab jetzt bringen sofort jeden negativen Gedanken an Ihren Altar.

Meine Worte sind dann in etwa immer die gleichen:

Heiliger Geist, ich stehe hier vor meinem Altar und bitte Dich, kläre, ordne, deute und nutze diese Gedanken über....hier Thema einsetzen... Ganz einfach. Wenn Sie ein Problem haben, handeln Sie genau so. Bringen Sie es zum Heiligen Geist. Er wird Ihnen eine Lösung schicken. Es sei denn, Ihr Ego hat schon mal vorsorglich für eine Weiterlaufen des Problems gesorgt und diverse Lösungsvorschläge parat.

Wenn es um Probleme, ungeklärte Situationen, Schuldgefühle geht, ist das Ego Meister darin, die ganzen, passenden Informationen dazu, bereitzustellen. Das Interessante daran ist, dass es für jedes vom Ego selbst gemachte Problem immer gleich mehrere Lösungen zu geben scheint. Kaum hat man sich gedanklich auf eine Version der Lösung geeinigt...so

mach´ ich das jetzt... fallen einem schon wieder einige Argumente ein, warum das vielleicht doch nicht geht. Denken Sie an das Würstchen an der Stange, am eigenen Kragen befestigt. Hin und Her...Hin und Her... Und genau das will Ihr Ego für Sie. Drama leben.

Aus dem momentanen Stand Ihres Bewusstseins heraus, geben Sie alles, was Sie fühlen an den Altar und wissen dann auch schon, da ist jemand mit weit mehr Überblick und Weitblick. Eine Kraft, die die ganze Vergangenheit und die ganze Zukunft kennt. Etwas für das wir hier auf Erden, in einem menschlichen Körper, nicht unbedingt geeignet sind. Diese Kraft will wirken, unbedingt. Sie müssen nur das Türchen „Bereitwilligkeit“ öffnen, dann kann diese Kraft auch in Ihrem Leben fließen. Sanft und freundlich, mit der ganzen Liebe Gottes.

Wenn sie am Anfang dieses Prozesses stehen, ist das größte Hindernis, nämlich Ihr eigener Unglauben, gleich fix und fertig mitgeliefert, als Spirit. Das duale System hier auf Erden, wissen Sie noch, alles im gegensätzlichen Doppelpack? Wurde genau für diese Bewusstseinsreise angelegt. Gott hat sich aufgespalten in unendliche viele Teilchen, weil er sich erfahren wollte. Und jedes Teilchen trägt sein Licht dazu bei. Es gibt hellere und dunklere Lämpchen. Aber alle sind sie ein Teil Gottes und von daher wichtig.

Wir kommen jetzt zu einer Arbeit, die Sie vorm Altar immer gleich mit erledigen sollten. Ihr Ego redet Ihnen ein, dass Sie an weiß was alles „Schuld“ sind. Das gehört zum

Gefangenenspiel. Der Text in Ihrem Kopf könnte in etwa so lauten:

„...wenn irgend jemand dich wirklich kennen würde, wie du wirklich bist, kein Mensch würde sich mit dir überhaupt abgeben wollen. Du hast in deinem Leben schon so viele Sünden begangen, Gott lacht sich tot, wenn du vorm Himmelstor stehst. Und ganz klar, lässt er dich niemals da rein. Du wirst in der Hölle schmoren...“

Glauben Sie mir, alles ein großer SCHEIß. Es gibt keine Hölle, würde ja auch keinen Sinn machen, wenn man genauer darüber nachdenkt. Also, entweder ist Gott ALLES und die reine LIEBE oder er ist alles und noch ein bisschen Extra, nämlich die Hölle, auf die er ja keinen Einfluss hat, weil da ein anderer der Chef ist. Gott ist Energie, Leben, Liebe und tatsächlich ALLES. Die Hölle haben wir uns in unserem Geist, der Teil der von Ego besetzt ist, selbst geschaffen. Und bestrafen, für unsere vermeintlichen Sünden, das erledigen wir hier auf Erden, gemeinsam mit einem sehr erfreuten Ego, jeden Tag selbst.

Wenn Sie also vor Ihrem Altar stehen, bitten Sie den Heiligen Geist um die Sühne. Die Aufhebung jeglicher Schuld. Sie haben in Ihrem Leben ganz bestimmt Fehler begangen, wer ist schon perfekt. Aber alles was Sie jemals gemacht haben, haben Sie in besten Glauben gemacht. Heute, wenn Sie zurückblicken, würden Sie vielleicht viele Dinge ganz anders machen. Aber wer steht schon eines Montag morgens auf und sagt sich selbst: „ So, heute ist der Tag, an dem ich nur Fehler mache. Ganz bewusst bescheuertes Zeug, damit ich

soviel wie möglich Drama in meinem Leben habe?“ Niemand, eben. Jeder versucht zu jeder Zeit sein Bestes und gibt das, was er gerade kann.

Meine Tochter hatte ein unangenehmes Telefonat mit ihrem Vater, weil die letzten Zeugnisnoten nicht besonders zufriedenstellend waren. Er war wütend, schimpfte mit ihr und machte ihr klar, dass er eine weiterführende Schule auf keinen Fall unterstützen würde. Meine Tochter und ich hatten über dieses Thema bereits ausführlich gesprochen. Mit fünfzehn Jahren muss man seine Verantwortung selbst tragen. Ich machte ihr klar, dass ich nicht für sie in die Schule gehen oder lernen kann. Wenn Sie den Plan hatte, zu studieren, dann war Eigenverantwortung angesagt. Da sich der Vater fast nie meldete, war meine Tochter wegen des Anschisses natürlich stincke sauer. (Von Ego zu Ego gibt immer Drama, das wissen wir).

Am Verhalten meines Ex-Mannes konnte ich natürlich nichts ändern, aber den Blickwinkel meiner Tochter, den konnte ich gerade rücken. Ihr Vater machte sich ganz einfach nur Sorgen um sie und ihre Zukunft. Sein Verhalten war nichts als ein ungeschickter Versuch, ihr seine Liebe zu zeigen. Da der Versuch vom Ego aus gestartet wurde und Ego Drama liebt, konnte er das natürlich so nicht ausdrücken und brüllte los. Wenn ich meinem Ego gestattet hätte mit zu mischen, hätte ich mich natürlich über den Streit der beiden gefreut, vielleicht sogar nur ganz tief im Inneren. So nach dem Motto: Meine Tochter gehört mir! Aber aus meinem Selbst heraus, war es mir nur wichtig, dass sie sich nicht als ungeliebte

Tochter fühlt, sondern die Gedankengänge ihres Vaters, wenigstens einen kleinen Zipfel davon, verstehen kann.

Zurück zur Sühne, der Aufhebung jeglicher Schuld. Bitten Sie vorm Altar darum. Jedes Mal, wenn sie vor Ihren Altar gehen, beginnen Sie mit den gleichen Worten, Sie wissen schon...ich stehe hier...und der nächste Gedanke sollte, auf jeden Fall am Anfang, immer sein: „und ich bitte um die Sühne, die Aufhebung jeglicher Schuld.“

Das ist deshalb so wichtig, weil es Ihrem Ego sonst immer wieder gelingen wird, Ihnen eine „Schuldfalle“ zu stellen. Es wird Sie immer wieder einfangen, weil das, was sie hier lesen ja möglicherweise für alle anderen sieben Milliarden Menschen auf dieser Erde gilt, aber niemals für Sie. Dafür haben Sie zu viel Schuld auf sich geladen, redet das Ego Ihnen ein. Und genau das stimmt nicht. Egal, was für Fehler und Irrtümer sie in Ihrem Leben begangen haben, sie waren nicht mehr, als Fehler und Irrtümer. Heute wissen Sie vieles besser und heute machen Sie auch vieles besser.

Bleiben Sie beharrlich, wenn die Stimme im Kopf von Schuld und Angriff, von Drama und Sünde flüstert. Wer denkt hier eigentlich? Sie oder das Ego-Monster?. Ihre Gedanken erschaffen Ihre Welt und nur Sie können sie kontrollieren. Aber diesen Job **müssen** Sie auch übernehmen, weil ein anderen ihn nicht für Sie tun kann.

Und immer schön dran bleiben. Der Beobachter ist installiert, der Altar bereit und Sie müssen jetzt nur auf Ihre eigene

Gefühlsampel achten. Der Ampel, die Ihnen sagt, was Sie eigentlich genau fühlen.

Wie leicht das geht, wird pronto erklärt – im nächsten Kapitel.

10. Die Gefühlsampel

Gute Gefühle, neutrale Gefühle, schlechte Gefühle. Das alles haben wir jeden Tag und oft wechseln die Gefühle innerhalb kurzer Zeitspannen. Warum ist das so? Warum kann man sich nicht durchgängig gut, freudvoll und in der Liebe fühlen? Weil wir dann alle bereits im Himmel wären. Wenn jeder sich immer in der Liebe und im Frieden fühlt, dann ist das der Himmel. Stellen Sie sich so eine Welt vor: Keine Streitereien – nur Verständnis für jeden, keine Gier – nur Teilen mit jedem, dem man begegnet, keine Rechthaberei – sondern Offenheit für den Standpunkt eines anderen. Stellen Sie sich Ihren Himmel vor. Da fallen Ihnen bestimmt auch ein paar Beispiele ein.

Aber die Instanz „Gefühle“ hat Gott uns aus einem bestimmten Grund mit ins Gepäck gegeben. Wir sollen zu jeder Sekunde des Tages fühlen, was wir fühlen, denn Gefühle sind der Wegweiser. Etwas fühlt sich richtig oder falsch an. Manchmal mag es nur ein kleines Unbehagen sein, ein bereits erwähntes Steinchen in der Seele. Und oft genug gehen wir darüber hinweg, reden uns unsere Gefühle selbst wieder aus, vertrauen uns selbst nicht genug. Wollen es einem anderen Menschen recht machen, „rechter“ als uns selbst. Das hat nichts mit Nächstenliebe zu tun, aber alles mit Verrat an sich SELBST. Auf Ihrem Weg, den Sie jetzt begonnen haben, wird es immer leichter für Sie werden, sich SELBST und damit Gott zu vertrauen, weil Sie Ihr SELBST immer besser kennen lernen. Der Unterschied ist, dass nicht das Ego die Richtung

vor gibt, sondern Gott und seine Stimme, der Heilige Geist. Sie fragen sich jetzt vielleicht, was soll das immer mit dem Heiligen Geist, ständig erwähnt die den?

Wir auf Erden leben im dualen System, immer zwei gegensätzliche Möglichkeiten, oder eine Abstufung davon. Nur wenn es um Gott und auch um uns Menschen geht, da gibt es plötzlich mehr als nur zwei, es gibt drei Teile.

Gott selbst hat sich ausgedehnt und sich, obwohl alles eins ist, in drei Teile aufgegliedert, damit es für uns hier auf Erden, bei unserem 3D-Computerspiel, im Körper, leichter zu verstehen ist. Gott ist ALLES, der Heilige Geist seine Stimme in unserem Geist und Jesus Christus der Teil, der in einem leibhaftigen Körper gelebt hat. Wir hier auf Erden haben auch diese drei Teile. Wenn man alles gegenüber stellt, sieht das so aus:

Gott	unsere Seele
------	--------------

Heiliger Geist	unser SELBST in unserem Geist
----------------	-------------------------------

Jesus Christus	unser Körper
----------------	--------------

Unsere Seele führt uns ein ganzes Leben lang, immer mit dem Ziel, zu erkennen, wer und was wir wirklich sind. Eben nicht dieser Körper und dieses Ego, sondern unsterblicher Geist, der Welten erschafft. Unsere Gefühle dienen uns als Wegweiser, sonst nichts.

Wenn Sie auf Ihre Gefühle achten, und das werden Sie, je bewusster Sie sind, immer häufiger tun, dann merken Sie sofort, was Sie gerade denken. Niemand kann tolle Gefühle

haben und sich gleichzeitig mies fühlen, ist doch logisch. Auch kann niemand tolle Gefühle haben und gleichzeitig miese Gedanken denken. Probieren Sie es aus.

Warten Sie auf eine Gelegenheit, wo Sie sich wirklich toll fühlen und dann versuchen Sie an irgendetwas total Beschissenes zu denken. Entweder fühlen Sie sich nach ein paar dieser unangenehmen Gedanken nicht mehr ganz so toll, wie noch vor wenigen Minuten oder Sie schaffen es nicht an was Mieses zu denken. Und genau dafür ist die Gefühlsampel gedacht. Der Einfachheit halber müsste aber, für uns Menschen immer ein Band mitlaufen, so dass auch wirklich jeder mitkriegt:

Achtung, Dein Geist erschafft die Welt, was denkst Du gerade, mein Freund?

Wenn so ein Band, Tag für Tag, überall immer zu hören wäre, sanft und freundlich, als Erinnerung, dann wäre es einfacher, ständig bewusst zu sein und immer nur, aus guten Gedanken heraus, eine gute Welt zu erschaffen. Alle negativen, angstvollen und aggressiven Gedanken bringen wir immer nur flugs vor den Altar im Inneren, damit der Heilige Geist sie klärt, ordnet, deutet und nützt und die Erde wäre der Himmel. Weil ja jeder die gleiche Arbeit im Inneren leisten würde. Niemand wäre an Drama oder Ego-Spielchen interessiert und wenn ein Fehler oder Irrtum geschehen würde, wäre allen Beteiligten nur daran gelegen, ihn auf die einfachste und effektivste Art zu korrigieren.

Der Himmel auf Erden, sag´ ich ja.

Nehmen Sie ab sofort jedes Ihrer Gefühle ernst, denn die können Sie wirklich weiter bringen.

Eines noch, das Ihnen vielleicht nicht ganz so gut gefallen wird. Es gibt einen Preis zu zahlen. Der Preis wird Ihnen später auf Ihrem Weg nicht mehr hoch erscheinen, aber jetzt am Anfang, ich weiß nicht genau. Der Preis ist, dass Sie ab sofort der Wahrheit verpflichtet sind. Natürlich gehe ich nicht davon aus, dass Sie, geneigter Leser, ein Lügner sind. Es geht auch nicht um die Wahrheiten des Ego, die jederzeit veränderbar, durch unsere Wahrnehmung der Welt, um uns herum schweben.

Sie wissen was ich meine:

Für Sie selbst war es eine hundert prozentige Wahrheit, dass Sie, zum Beispiel Ihre Nachbarin, beim Flirten und Küssen in einem Cafe gesehen haben. Etwas später erhalten Sie eine neue Information, dass der ältere Bruder dieser Nachbarin gerade aus Neuseeland eingetroffen ist und seine Schwester in ein Cafe eingeladen hat, zur Wiedersehensfeier. Na ja, sagen wir so: Des Ego's Wahrheit ist immer relativ. Durch jede neue Information kann sich die Wahrheit ändern. Soviel ist uns jetzt auch klar, dass allen Wahrnehmungen unserer Sinnesorgane nicht unbedingt zu trauen ist, weil sie körperlich sind und deshalb vom Ego benutzt werden, um den selbstgemachten Rahmen aufrecht zu erhalten. Das Ego nutzt jede körperliche Wahrnehmung um Drama leben zu können. Im Beispiel eben, hätte Ihnen doch vielleicht auffallen müssen, dass da auch viel Schulterklopfen und Augenrollen im Spiel war, wenn sich Geschwister wieder sehen. Aber Ihr

Ego legt immer seinen Rahmen auf alles und deutet dann so, dass es für die Dramaturgie der Geschichte einen Sinn ergibt.

Aber es gibt eine Wahrheit in Ihrem Inneren und genau die meine ich. Hören Sie ab sofort auf, sich in die eigene Tasche zu lügen. Schauen Sie sich jeden Bereich Ihres Lebens an und zwar mit einem Vergrößerungsglas. Fragen Sie sich SELBST, gerne auch vorm Altar, bin ich bei diesem Thema wirklich wahrhaftig zu mir SELBST?

Es nützt nichts, sich SELBST etwas vor zu machen, ehrlich. Es kostet nur Zeit und Energie. Und Ihr Ego ist begeistert, weil es Ihnen hilft und alle Lügen unterstützt. Lügen bedeuten Drama. Wenn Sie in einer Situation fest stecken, von der Sie denken, dass Sie momentan nichts ändern können – auch gut, glauben Sie mir. Bringen Sie die Situation genau so wie sie ist vor Ihren Altar, mit allen Gefühlen der Hoffnungslosigkeit und allem Ärger, mit soviel Ehrlichkeit, die Sie aufbringen können. Denn genau dann beginnt Ihr Prozess.

Jeder Mensch hat nur seine eigenen einhundert Prozent Lebensenergie. Nicht im Vergleich zu irgend jemand anderem. Nur für sich selbst. Und wenn sie dreißig oder vierzig Prozent damit verbrauchen die große, dunkle Tür zu zuhalten, hinter der alle Ihre Lebenslügen verborgen lauern, dann bleiben Ihnen halt nur siebzig oder sechzig Prozent zum wirklichen Leben übrig. Alles ist immer einhundert Prozent. Diese verdrängte, eingesperrte Lebensenergie, eignet sich natürlich nur für einen Teil Ihres Geistes, raten Sie mal. Genau, Ihr Ego. Das freut sich ein Loch in den Kopf. Und der Heilige Geist kann nicht mit Gewalt Ihre geheimen Kammern des

Schreckens öffnen. BEREITWILLIGKEIT, erinnern Sie sich?
Wenn Sie aber mutig sind und, für sich ganz alleine, alle verdrängten Wahrheiten anschauen, erst dann kann sich auch etwas ändern. Solange Sie an Ihrem „Müll“ festhalten, wird genau dieser Müll immer wieder in Ihrem Leben auftauchen.

Ich hatte schon immer Angst vor Männern. Nicht weil mir als Kind mal etwas schlimmes passiert wäre, sondern weil mein Ego, als ich Kind war, die Streitereien meiner Eltern, die Dominanz meines Vaters und die Hilflosigkeit meiner Mutter, als schrecklich empfand. Ich entwickelte in der Pubertät eine tiefe Abneigung gegen meinen Vater und war über die Scheidung meiner Eltern heilfroh. Endlich Ruhe. Als ich später auf Partnersuche ging, fand ich nur Männer anziehend, denen ich verbal, intellektuell und auch im täglichen Leben irgendwie überlegen war. Diese Art Mann war für mich nicht bedrohlich. Ich konnte alles besser, schneller und zielorientierter als sie, glaubte ich. Nicht dass mir dieser Aspekt bewusst gewesen wäre. Aber jede Beziehung lief nach dem gleichen Drama ab: Ich rannte, strampelte und machte alles, damit die Männer zufrieden waren, so empfand ich es jedenfalls und die Herren der Schöpfung meckerten an allem rum. Nie ein Kompliment, selten ein Lob und noch weniger guten Willen von Seiten der Männer. Bis ich am Ende, zu Tode erschöpft, die Scheidung einreichte.

Aber genau so läuft der Hase. Sie stopfen Ihren Müll, Ihre Ängste, um die es immer geht, hinter die große Tür in Ihrem Geist. Erinnern Sie sich an die geheime Kammer des Schreckens? Das Außen wird Ihnen immer spiegeln, was da

los ist. Sie selbst suchen sich den passenden Partner oder die optimale Situation, damit der versteckte, von Ihnen ungeliebte Anteil, klarer wird, eben bewusster. Unser SELBST führt uns in diese Situationen, zu diesen Menschen. Unser SELBST will nur, dass wir endlich verstehen lernen. Jeder Mensch ist dem anderen Menschen ein Engel. Aus dem Ego heraus, macht das absolut keinen Sinn. Das Gegenüber ist ein Freund oder ein Feind. Tut was ich mir vorstelle oder eben nicht. Aber egal für welchen Blickwinkel Sie sich entscheiden, Ihr SELBST weiß was Sie brauchen, um weiter zu kommen.

Zurück zum Müll, der wird, mittels Ihrer eigenen Lebensenergie, hinter der Tür festgehalten. Praktisch stehen Sie immer vor dieser Tür und halten Sie zu, den ganzen Tag lang, ganz schön anstrengend, nicht wahr? Und im Außen begegnen Ihnen dann genau die Themen, die Sie da eingesperrt haben. Lebensenergie will fließen und das tut sie, immer. Wir sind nur auf Erden um weiter zu wachsen, uns als Licht und Liebe zu erfahren. Und innerhalb dieses Prozesses müssen wir lernen, unsere versteckten Anteile, die unliebsamen, anzunehmen.

Wenn sie auf Grund Ihrer „Sünden“ wütend auf sich sind und diese Wut, statt sie anzuschauen in die dunkle Kammer sperren, brauchen Sie jede Menge Energie, um diese Wut zu kontrollieren. Die Bezahlung erfolgt mit Ihrer eigenen Lebensenergie, womit sonst. Gleichzeitig werden Ihnen im Außen jede Menge wirklich wütende Menschen begegnen, die Sie angreifen. Sozusagen als Fingerzeig: Hey, Baby guck' mal, da ist was Verstecktes. Ihr Ego redet Ihnen dann wieder

ein, dass die im Außen alle so böse und aggressiv sind, und nur durch seinen Schutz und seine Vorsicht besteht überhaupt eine Chance, den ganzen Mist hier auf Erden überhaupt zu überleben. HA!

Erinnern Sie sich: ...“Gemeinsam Probleme lösen, die man ohne Ego gar nicht hätte...”

Erst heute, nach diesem ganzen Prozess, verstehe ich, was dahinter steckt. Es passieren keine Fehler. Meine Seele hat mir, in jedem Bereich meines Lebens, nur immer wieder, über meine Gefühle, gezeigt, wo es lang geht, wo der richtige Weg ist.

Heute habe ich keine Angst mehr, vor nichts. Was soll mir geschehen? Ich gehe irgendwann, wenn meine Zeit gekommen ist und ich diesen Körper sanft niederlege, einfach wieder zurück zu Gott, meinem Vater und Schöpfer. Ganz ehrlich? ...Ich freu´ mich drauf!!!

Im nächsten Kapitel schauen wir uns die „grünen“, die guten Gedanken genauer an. Sie sind zwar auch Illusionen, aber ein Fingerzeig, dass die Richtung stimmt.

11. „Grüne“ Gedanken

Ihre Gefühlsampel haben Sie jetzt kennen gelernt. Am Schönsten sind natürlich die guten Gedanken. „Grün“ nenne ich sie, weil sie freie Fahrt bedeuten. Alles läuft wie geschmiert, die Welt ist ein wunderbarer Ort, alle Menschen sind freundlich und hilfsbereit. Solche Phasen im Leben sind wirklich ein Geschenk.

Unser Ego will Drama, gönnt uns aber ab und zu eine Ruhepause, weil wir, wenn der Druck und die Lebensunlust zu stark werden, vielleicht doch abspringen und uns ernsthaft auf die Suche nach einer Alternative machen würden. Außerdem weiß Ihr Ego, dass diese Pausen, wirklich nur Pausen sind, genau wie in der Schule. Gleich gongt es wieder und der Stress geht weiter.

Ego gönnt Ihnen Ihre Wohlgefühle, weil es weiß, über kurz oder lang, kann es sie zu einem neuen Drama verwurschteln. Sie gehen tanzen, lernen einen neuen Partner kennen, fühlen sich, animiert von diesem schönen Abend, wunderbar. Sie haben geflirtet, getanzt, er hat Ihnen ein Glas Sekt spendiert und schon am Anfang liegt der Same für Drama. Sie wollen gefallen, Ihr Ego, Sie erinnern sich an seinen Text: „so wie Du wirklich bist, würde dich niemand mögen...“ drängt Sie dazu sich zu verstellen. Sie geben sich so, wie Sie denken, dass es dem gegenüber gefällt. Wenn er über Ihre Witze lacht, erzählen Sie mehr davon, wenn er sexuelle Anspielungen macht, geben Sie sich geschmeichelt. Tief innen drin, hätten

Sie sich vielleicht gewünscht, er würde das lassen, so ganz am Anfang. Aber wer wird denn gleich Ansprüche stellen wollen, Sei doch froh, dass dieser tolle Mann überhaupt mit dir flirtet. (Gedanken des Ego). Und so nimmt das Drama seinen Lauf. Am nächsten Tag geht es gleich weiter. Ruft er an oder soll ich anrufen. Nein das mache ich nicht, ich bin ja schließlich auch was wert, soll er doch...Bla-Bla-Bla...

Wenn es zu einer Beziehung kommt, bringt jeder seinen versteckten Müll mit. Jeder bringt sein Ego mit und seine ungeklärten, unwillkommenen Anteile. Raten sie mal. Stoff für jede Menge Drama. Die grünen, guten Gefühle am Anfang sind nur der Startmechanismus. Durch ein Gegenüber, das wir gerne haben, können wir uns SELBST besser kennenlernen. Ego wird die Sache verpfuschen. Bringen Sie alles, was in einer Beziehung nicht „grün“ ist an Ihren Altar. Der Heilige Geist hilft Ihnen immer. Sanft und freundlich. Wir sind alle eins. Teilchen von etwas viel größerem. Und das Gegenüber hilft uns nur, vollständiger und runder zu werden, wenn wir es zulassen. Ihr Partner spiegelt Ihnen, was in Ihnen abgeht. Er macht keine Fehler, will sie nicht ärgern oder verletzen. Er zeigt nur ganz konkret, wo sie selbst gerade stehen. Nein, kein großgeschriebenes SELBST. Aus Ihren wahren SELBST heraus, hätten Sie die ganzen Probleme doch gar nicht. Sie würden, gleich am Anfang einer neuen Beziehung, erst mal Ihre eigene Richtung festlegen und dann fragen: „ und wer geht da mit?...“ Und sich nicht verstellen, bloß dass überhaupt jemand mit Ihnen geht, egal wohin... Und was ist der Antrieb, für so seltsames Verhalten? Unsere Angst. Ego schürt die Angst, niemanden mehr abzukriegen, alleine

bleiben zu müssen, bis man stirbt. Angst kommt immer nur vom Ego. Ihr wahres SELBST kennt so ein Gefühl gar nicht, warum auch. Unser SELBST ist Liebe und sonst nichts, weil es ein Teil von Gott ist und der ist nur Liebe. Unser SELBST will Liebe geben und Liebe leben, einfach wie von SELBST... Alle anderen Gefühle sind egogemachte Illusionen, um uns in der Welt festzuhalten. So wie alles, was wir erschaffen, aus unseren Gedanken kommt, „fleischgewordene“ Wirklichkeit.

Bis es aber soweit ist, Sie ganz und vollständig in Gott und Ihrem SELBST ruhen, werden wir jede Beziehung nur dazu nutzen, um uns besser kennen zu lernen. Wir erschaffen Drama aus dem Ego heraus, damit wir dieses Drama, nach der x-ten Wiederholung, endlich verstehen und unseren Weg weitergehen. Aber zum ersten Mal in Ihrem Leben hat das blöde Drama einen Sinn. Brennstoff für unser Weiterkommen. Bewusst angeschaut, liebevoll vor den Altar getragen und einer Kraft übergeben, die so unendlich gütiger und liebevoller zu uns ist, wie wir es selbst nie sein könnten, dass das unsere Vorstellungskraft weit übersteigt. Gott ist die reine LIEBE und unsere Seele ist ein Teilchen von ihm, unserem Vater und Schöpfer. Wir haben uns nicht selbst gemacht. Nur ein monströses Ego erschaffen, das wir jetzt zur Wandlung nutzen können. Endlich!

Ab Heute brauchen Sie nie wieder Angst vor den Gefühlen zu haben, die nicht „grün“ sind. Brennstoff, mein Freund, nichts als Brennstoff. Und wenn sie daran denken, was Benzin heutzutage kostet, und dass sie Ihr eigenes Benzin immer,

kostenlos, dabei haben, dann sagen Sie – vor Ihrem Altar – nur Danke.

Es ist der Blickwinkel, der sich durch diesen Prozess ändert. Ihre Welt ist immer noch die gleiche. Mit allen Problemen, Sorgen und Ängsten. Aber zum ersten Mal in Ihrem Leben, können Sie den Mechanismus, oder einen Zipfel davon, verstehen. Das wird Ihre Welt ändern. Sie verlieren vielleicht einiges, das vorher in Ihrem Leben war. Aber es kommt Neues, Schönes dazu. Das Vertrauen, das Sie am Anfang in Gott und Ihren eigenen Prozess setzen, ist nur klein. Aber es wird wachsen, ganz einfach weil Gott an Ihrer Seite ist und der Heilige Geist schon immer auf Sie gewartet hat. Sie erhalten Hilfe, glauben Sie mir. Ich habe sie erhalten, jede meiner Freundinnen hat sie erhalten, und jeder, mir nicht so nahe Bekannte, mit dem ich über Gott geredet habe, hat sie erhalten. Gott und der Heilige Geist sind völlig unparteiisch. Sie sortieren nicht aus: Der – okay, der – nein danke. Jeder der die kleinste Bereitwilligkeit mitbringt und bereit ist, sich mal ein paar andere Gedanken zu machen ist willkommen. Ich weiß, dass jedes Mal, wenn ein Mensch sich für Gott entscheidet einfach ein Stückchen mehr Freude im Leben aller Menschen ist. Denken Sie daran: Wir sind alle eins.

Das nächste Kapitel wird wahrscheinlich kürzer, es geht um die „gelben“ Gefühle und wie wir damit umgehen. Viel Spaß dabei.

12. „gelbe“ Gedanken

Wenn Sie sich nicht „Fisch und nicht Fleisch“ fühlen, dann ist Ihre Ampel auf gelb. Irgendwie neutral, wie Watte im Kopf, eine Freundin meinte dazu mal: „...es war wie Stroh im Kopf, keinerlei Ideen mehr, wie abgeschnitten“ keine Meinung zu irgendwas, keine Gefühle, Unlust. Genau das signalisiert „gelb“. Achtung! , wie bei der Ampel, jetzt kann es gleich auf „rot“ umschalten! Wenn sie mit Ihrem SELBST verbunden sind, dann gibt es weder gelb noch rot. Alles fließt in der Liebe und alles ist gut, leicht, lebendig. Dieses freudvolle Gefühl, auf Gott und seine Hilfe vertrauen zu können, auf eine Kraft, die, für mich und meine Probleme, egal wie albern, immer da ist, weil sie ja in meinem Inneren ist, das ist die größte Erleichterung, die ich je im Leben erfahren habe. Wir haben ein ganzes Leben, nur auf uns selbst vertraut. Heute wissen wir, auf wen wir da vertraut haben. Auf unser Ego, das ja nur Probleme und Drama WILL. Wenn wir auf unsere Gefühlsampel achten und alle gelben und roten Gefühle vor den Altar bringen, ganz konsequent, dann geben wir immer und immer wieder ein Stückchen vom Ego an diese höhere und heilende Kraft ab. Das Ego wird uns, hier im Körper vielleicht immer erhalten bleiben. Bei mir ist das so, bis heute. Aber ich bin immer wachsam und habe auf meinem Weg zu Gott eine bewusste Entscheidung gefällt. Ich WILL mich nicht mehr mies und ängstlich fühlen. Mein freier Wille gehört mir. Und meine Entscheidung ist endgültig gefallen.

Achten Sie immer auf Ihre Gefühle, bei „gelb“ kann man nämlich ziemlich leicht was ändern.

Wenn also diese „Watte“ im Kopf ist und sie nichts fühlen, dann gibt es ein ganz einfaches Hilfsmittel:

Denken Sie eine Minute konzentriert an positive Dinge, gleich wenn sie diese große Leere in Ihrer Gefühlswelt spüren. Dinge, die gerade passiert sind, die geplant sind. Ein toller Abend mit Ihren Mädels oder Ihren Jungs, an Gelächter, an den bevor stehenden Kinobesuch, Frisörtermin, egal wie klein, Hauptsache es sind Gedanken, an denen Sie sich erfreuen können.

Freude ist immer der Schlüssel. Wenn Sie sich über etwas freuen können, dann liegen Sie richtig. Gleichzeitig bringen Sie Ihre Unlust vielleicht an den Altar und fragen mal beim Heiligen Geist nach, ob er Ihnen nicht sagen kann, was eigentlich los ist...

Oft fehlt es uns an Dankbarkeit, für die Dinge die wir haben. Wir leben alle ein Leben, in dem wir für viele Dinge dankbar sein können. Schauen Sie sich in Ihrem Leben mal um:

Gesundheit, ein Dach über dem Kopf, immer genügend zu Essen, Dinge, die wir uns leisten können und einfach so kaufen, weil wir es wollen. Es gibt circa 7 Milliarden Menschen auf dieser Erde. Und 6,9 Milliarden würden die Art und Weise wie wir leben als gesegnet bezeichnen. Es läuft in Ihrem Leben vielleicht nicht alles so prickelnd, wie Sie es sich wünschen würden, aber Dankbarkeit, für viele Dinge, könnten

Sie trotzdem aufbringen, wenn Sie sich die richtigen Gedanken machen würden.

Ich persönlich bin dankbar für meine drei, gesunden Kinder, für meine finanzielle Versorgung, obwohl ich krank gemeldet bin (burn out, seit meiner Virusgrippe und dem Zusammenbruch danach, sie erinnern sich?) für meine Freundinnen, für meine Gesundheit und mein Aussehen, dass mein Kater Willi immer noch lebt und nicht überfahren wurde, wie schon drei Katzen vor ihm, für meine schöne Wohnung, für meine Schalmeien-Truppe (ja, ich spiele seit ungefähr einem Jahr so etwas ähnliches wie eine Trompete), für diesen Mann im meinem Leben, und am aller dankbarsten bin ich für meine Begegnung mit Gott und seiner Stimme, dem Heiligen Geist.

Danke sagen kann man nur für etwas, was man hat. Wenn Sie also anfangen und dankbar für die vielen, guten Dinge in Ihrem Leben sind, dann rufen sie automatisch mehr gute Dinge in Ihr Leben. Unser Geist erschafft die Welt, das wissen Sie nun auch. Durch Dankbarkeit legen Sie die Lebensenergie auf die richtige Schiene. Statt zu meckern und zu jammern, was alles fehlt, läuft die Energie in die Richtung, was alles da ist. Und davon kommt dann auch mehr. Am Anfang meines Lernens hat mein Ego immer quer geschossen. Originalton: „Wie soll ich dankbar sein für das Geld, das ich habe, es reicht ja gerade so. Ich komme mit meinen drei Kindern durch und jeder hat alles, was er braucht, aber große Sprünge können wir nicht machen“. Bis ich mir dann bewusst geworden bin, dass es Frauen gibt, deren Kinder in Ihren Armen verhungern,

die kein Dach über dem Kopf haben, die betteln müssen und nicht mit Freundinnen Kaffeetrinken gehen können. Mit zunehmendem Bewusstsein, wurde mir klar, dass ich sehr wohl Grund hatte, dankbar zu sein. Allein die Tatsache, dass ich in Deutschland lebe und nicht im Iran oder Afghanistan ist Grund aus ganzem Herzen „Danke“ zu sagen. Auch für mich und mein Leben gilt: 6,9 der 7 Milliarden Menschen hier auf unserer Erde würden sagen, mein Leben ist gesegnet. Aber aus meinem Ego heraus, habe ich nur die andere Seite gesehen. Nur das, was ich nicht habe, war interessant, nicht das was wirklich ist. Wie blöd ist das denn?

Fangen Sie an und zählen Sie auf, ich bin dankbar für:

Nichts ist zu gering, als dass Sie nicht dankbar dafür sein könnten. Und Ihre Lebensenergie wird in eine andere Richtung fließen. Sie wissen, sie fließt immer, nur die Richtung wird ab jetzt geändert und von Ihnen SELBST und Ihren guten Gedanken bestimmt.

Nun viel kürzer ist das Kapitel auch nicht geworden, aber ich hoffe interessant für Sie. Freuen Sie sich auf „rot“.

13. „rote“ Gedanken

Mittlerweile haben Sie eine Vorstellung davon, was rote Gedanken sind. Vom Ego ausgesendete Tentakel, die sich ganz langsam im Geist ausbreiten. Auf einen winzigen Gedanken, „ich glaube, ich kriege Kopfschmerzen“ kann eine endlose Litanei folgen, mit allen Erinnerungen an jede Migräneattacke, die Sie jemals hatten. Wie wir wissen, nutzt unser Ego Erinnerungen nur für solche Fälle. Wenn es einen Fuß in der geistigen Tür hat, dann drückt es diese Tür, zu Angst und Schmerz, immer weiter auf, und kramt immer weitere, negative, zum jeweiligen Thema passende, Erinnerungen hervor. Stellen sie sich Ihr Ego als Monster vor (ein passendes Bild wird schon erscheinen), das händerreibend und böse grinsend, erfreut zusieht, wie Ihr Geist und Ihre Gedanken immer dunkler und trübseliger werden. Wieder ein neues Drama, super.

Gott hat uns Erinnerungen nur aus einem einzigen Zweck gegeben. Das wissen wir jetzt. Wir sollen uns, an allererster Stelle, an Ihn und an alle schönen Dinge, die jemals passiert sind erinnern, an sonst nichts. An jedes Lächeln, jede freundliche Geste, jeden glücklichen Moment in unserem Leben. Aber loslassen, sich praktisch zwingen, nicht an „rosa Elefanten“ zu denken, das klappt auch nicht – oder haben Sie eben nicht sofort an einen rosa Elefanten gedacht? Zwang ist in diesem Zusammenhang nicht möglich, nur Bereitwilligkeit. Die Bereitwilligkeit zu erkennen, dass mein Geist mir und nur mir gehört. Dass nur ich denken kann, was ich denken will!

Über Ihren Geist bestimmen doch schlussendlich nur Sie. Gott sei Dank. Denn rote Gedanken, alle die, durch die wir uns beschissen fühlen, sind, wie bereits erklärt der Brennstoff. Bringen Sie jeden noch so kleinen, dunklen Gedanken an Ihren Altar. Der Heiligen Geist dankt Ihnen, indem er ihn für Ihr eigenes Weiterkommen in Richtung Bewusstsein nutzt. Wie das geschieht, weiß ich nicht. Ist auch nicht wirklich wichtig. Wissen Sie wirklich wie ein Auto funktioniert oder ein PC? Wenn Sie nicht zufällig ein zum Thema passenden Studium haben, dann benutzen Sie diese Dinge und erwarten, dass sie funktionieren. Punkt.

Der Beobachter ist installiert, Sie bemerken Ihre Gedanken, auf Grund Ihrer Gefühle, immer! Und obwohl Sie schon so viel spirituelle und esoterische Literatur gelesen haben, hatten Sie bisher keine Möglichkeit, Ihre roten Gedanken auszuschalten. Weil das eben nicht geht. Durch Ihren Altar im Inneren, sind gerade diese Gedanken endlich wertvoll. Sie werden durch jedes rote Gefühl gezwungen, kurz Bestandsaufnahme zu machen, nichts anderes als bewusster zu **sein**. Dafür sind wir, in diesem Körper, auf diese Erde gekommen. Um bewusst zu erleben, was es heißt ein Teil Gottes zu sein. Gott macht keine Fehler. Der Plan war schon immer der Gleiche. Seit Jesus Christus, als Teil Gottes, in einem Körper hier auf der Erde war. Aber wir Menschen haben seit zweitausend Jahren nicht viel Anderes gemacht, als die dunkle Skala der Gefühle aus zu malen. Intensiv, gründlich und akribisch. Was Ego ist und was es vermag, das haben wir gründlich erfahren. Jetzt ist die Zeit gekommen, in der immer mehr Menschen erkennen, dass das nicht ALLES ist. Dass das nicht Gott ist. Wir

sind miteinander verbunden und immer mehr Menschen erkennen das.

Der Gedanke mag aufkommen, mein Gott, dann nimm doch einfach allen Menschen Ihre negativen und böartigen Gefühle und Gedanken, wisch sie weg, radier sie aus, dann wäre doch die Erde schon der Himmel.

Aber vergessen Sie die Taschenlampe nicht. Im dunkelsten Keller, sieht man sie am Hellsten leuchten. Im strahlenden Sonnenschein, weiß niemand, ob da überhaupt was brennt.

Sie erschaffen Ihre Welt, ob Sie das wollen oder nicht. Eine gute, friedliche und freundliche oder eine dramatische, ängstliche und aggressive Welt. Bleibt Ihnen überlassen. Freier Wille. Schalten Sie endlich Ihre eigene Taschenlampe ein und stellen sie sie auf „ganz hell“. Gehen sie damit in Ihren Keller, ohne Scham und Angst. Kann doch niemand von außen sehen. Seien Sie mutig, stellen Sie sich Ihrem Ego und geben Sie dem Monster den Rest. Alles was sie freiwillig anschauen, wird sich vorm Altar auflösen, in das Licht der Bewusstheit getaucht und transformiert. In absoluter Dunkelheit reicht doch schon ein kleines Kerzenflämmchen und es ist plötzlich nicht mehr stockfinster. Licht und Bewusstsein sind immer sanft und freundlich, tröstlich und mild. Nur Sie selbst können sich gefangen nehmen, indem Sie Ihrem Ego glauben und nicht Ihrem SELBST.

Mich überfällt mein Ego heute noch. Nicht mehr mehrmals am Tag, wie noch vor einigen Monaten, aber immer wieder. Mein Lebensthema war Einsamkeit. Bevor ich das mit

meinem Altar und der Gefühlsampel vom Heiligen Geist geschenkt bekommen habe, waren das jedesmal Kreuzigungen. Ich habe mich durch diese schrecklichen Gedanken und Gefühle, meistens nachts, alleine im Bett, hunderte von Malen selbst ans Kreuz genagelt. Es waren Nächte dabei, da wäre ich am liebsten sofort gestorben, bloß um diese zerstörerischen Gefühle, nicht länger ertragen zu müssen. Eine endlose Kette von Schuld, Angst, Drama. Schwer, heiß, traurig, bösartig. Fest in den Klauen meines Egos. Als ich anfang, konsequent immer alles an meinen Altar zu bringen, geschah etwas ganz wunderbares. Mein Geist wurde ruhiger, gelassener. Und eines Tages war der „Point of no Return“ erreicht. Es war wie beim Fernsehgucken: Oben, neunzig Prozent, lief der Film und unten, ganz schmal lief ein Infoband. ...morgen Abend zwanzig Uhr fünfzehn...unser Montagkrimi...

Eine Umkehrung hatte stattgefunden. Ich war immer in meinem SELBST und im Frieden. Und manchmal lief dieses bescheuerte Infoband meines Egos mit. Versuchte mich einzufangen. Ich kann nur, aus tiefstem Herzen, sagen DANKE. Denn wer braucht das? Eine Stimme im eigenen Kopf, die alles versaut, miesmacht, dramatisiert? Wenn mein rotes Infoband lief, erhielt ich oft von Außen eine Meldung, um mich auf mein inneres Geschehen aufmerksam zu machen.

Als dieses Buch zu zwei Drittel fertig war, redete ich mit einer Freundin darüber. Wir hatten mehrere Tage nicht telefoniert und sie hatte den Beginn meiner Schreibung, am 03. September 2009, nicht mitbekommen. Von ihr stammte der

Same. Am Jahresanfang, als sie mich mit Essen, Liebe und Trost versorgt hat, damit ich mich nicht vor einen Zug schmeiße (der arme Zugführer) sagte sie einmal zu mir: "... wer weiß wofür das Lichtelebnis bei Gott gut war, warte einfach ab. Vielleicht wirst Du ein Buch darüber schreiben und anderen damit helfen." Jetzt war sie überrascht, dass das Projekt schon bis Kapitel neun gediehen war. Meine Pläne für die Zukunft dieses Buches...das verkaufen wir öfter als alle Harry-Potter-Bücher... irritierten Sie. „Das kommt doch aus deinem Ego heraus. Ein leichter Anflug von Größenwahn?...“ Das beschäftigte mich sehr. Und wie immer trug ich alles vor meinen Altar. Ich bat den Heiligen Geist darum, kläre, ordne, deut und nutze Du meine Gedanken. Als ich am nächsten Morgen aufstand, war alles klarer. Jedesmal, wenn ich mit einem Außenstehenden, also nicht mit meiner Freundin, die die Hebamme für dieses Buch war (Dank sei Dir, du Engel) redete, schickte mein Ego folgende Ansage auf das rote Band, das immer mitlief: ...du bist ja verrückt, wer wird denn dein Büchlein jemals lesen wollen, dann gleich über die ganze Welt verteilt, ein Nichts von einer Hausfrau, Mutter und Halbtagesmaus...

Das Außen, also diese Freundin, die die Anfänge nicht mitbekommen hatte, hat mir das nur gespiegelt. Ich danke dir dafür, mein Schatz. Wenn es stimmt, dass unser Geist die Welt erschafft, und dass er das tut, zeigt ja unser eigenes Leben, dann kann ich an dieses Büchlein nur in diesem Rahmen denken. Gott ist LIEBE, die sich einfach nur ausdehnen will. Alles und jeden einschließend. Und dieses Büchlein, das ich von Gott und dem Heiligen Geist geschenkt

bekommen habe, will sich, in LIEBE, auch einfach nur ausdehnen. Ich bin manchmal selbst fassungslos, wie alles aus mir heraus fließt. Aber entweder lasse ich mich von meinen Ängsten durchs Leben führen, dann wird Drama herauskommen oder ich entscheide mich für Gott. Diese Entscheidung habe ich bereits getroffen. Also bringe ich immer alles schön an den Altar und fühle gleichzeitig immer das Vertrauen zu Gott und seiner Liebe.

Erinnern Sie sich an die Kurzanleitung, ganz am Anfang dieses Buches? Ich wusste ja nicht, an welchem Bahnhof ich sie abholen muss, wo Sie auf Ihrem Weg stehen. In dieser Kurzanleitung gibt es noch die Schritte vierzehn und fünfzehn. Aber ich will Sie, lieber Leser, ja nicht plagen. Weil eigentlich ist alles gesagt, beziehungsweise, geschrieben. Sie wissen jetzt alles, was ich weiß. Über Gott und was er ist. Über den Heiligen Geist, seine Stimme in unserem Geist, über die Hilfe durch Ihren Altar, über die Sühne, die Aufhebung jeglicher Schuld durch eine höhere Macht, über Ihre Gefühle und wie wichtig sie sind, über Wahrheit, weil es ohne die nicht geht, über Ihr Ego und wie es arbeitet und natürlich über Ihren göttlichen Funken, Ihr SELBST. Glauben Sie an sich SELBST, sie können Ihr Leben ändern, hin zu mehr Liebe, Frieden, Fülle und Freude. Gott hat uns nie verlassen, wir mussten uns nur erinnern. Und wenn ich, praktisch ein Niemand, das konnte, dann können sie das auch.

Viel Spaß dabei.

Licht und Liebe für Sie