

und Gott schuf die **Welt**



Und Gott schuf die **Welt**

1. Auflage 2005

©2005 by Sabine Wagenseil

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

Druck: Vetter-Druck D-Murg und D-Waldshut

### Vorneweg

Diese Text-Sammlung ist ein Prozess, ein Stück Weg der eigenen Lebensreise. Mit Dank, mit Freude und mit Staunen habe ich sie erhalten und in diesem Sinne möchte ich sie weitergeben. Der Textinhalt stammt nicht „von mir“. Nicht „ich“ habe diese Texte geschrieben und doch gelangen sie durch mich in andere Hände. Ich bin wie ein Gefäß, das diese Worte von innen hört und einfach aufschreibt. In Stille und Sammlung sind sie entstanden. Mögen sie dort hin zurückführen - das wünsche ich von Herzen. Der Leser, die Leserin, wird von ganz alleine wahrnehmen: es geht um mich. Es geht um einen Dialog aus der Tiefe meines Wesens. **Es** meint mich!

Ergänzend möchte ich hinzufügen, dass der Originaltext **ausschliesslich** den Titel „Und Gott schuf die **Welt**“ und die **Zwischenüberschrift** „Die Ebenen des Bewusstseins“ aufwies. Aufgrund der besseren Lesbarkeit sind im Nachhinein die Textgliederungen entstanden. Worte, die in An-

führungszeichen erscheinen, hörte ich mit besonderer Betonung. Die Anrede von der „Du-Form“ zum „Wir“ wechselt permanent - auch ich staunte darüber. Doch es ist mir wichtig, das Gehörte so weiterzugeben, wie ich es empfang.

Mit grossem Dank möchte ich dieses Buch auf die Reise schicken. Mein Dank gilt meinen Eltern, meiner Familie, all meinen sichtbaren und unsichtbaren Freunden und spirituellen Begleitern, Dr. Jakob Bösch und Pater Louis Zimmermann für das Vor- und Geleitwort, meinen Seminarteilnehmenden und ganz besonders danke ich all den „helfenden Händen“ für die finanzielle Unterstützung der Broschüre: u. a. Annemarie Köppli und Winfried Parr. Mein Dank gilt allem, was „ist“.

**Sabine Wagenseil**

### Geleitwort

Es war eine seltsam wunderbare Begegnung mit Sabine Wagenseil. Als ich im Jahre 2002 nach einem neun-jährigen Einsatz in einem südamerikanischen Armen-viertel in die Schweiz zurückgekehrt war, fiel mir ihre Broschüre „Tod ist nicht tödlich“ in die Hand. Wie sollte ich mich in solcherart „esoterische“ Literatur einlassen,

nachdem ich jahrelang allen Fratzen der inneren und äusseren Armut begegnet war? Zunächst riet der kritische Theologe in mir zur Vorsicht. Doch diese „Durchsagen“ des verstorbenen P. Wolfgang Abt zogen mich in Bann und schienen mir nicht bloss vernünftig zu sein, sondern im besten Sinne auch erhebend und befreiend. Trotzdem beschloss ich, die Autorin zuerst persönlich kennen zu lernen und mir erst dann ein Urteil zu erlauben.

Die Begegnung kam zustande mit einer liebenswürdigen Person, die ganz in sich und gleichzeitig mit beiden Füßen auf dem Boden stand. Bald spürte ich, dass ich jemandem gegenüberstand, die mit ihren gut vierzig Jahren schon eine erstaunliche spirituelle Reife und Klarheit ausstrahlte. Besonders beeindruckte mich ihre Durchlässigkeit, ihre wache innere und äussere Aufmerksamkeit - Frucht ihrer konsequenten täglichen Meditation und ihrer Kontemplationskurse, die sie seit dem unerwarteten „Einbruch der andern Welt“ anbietet. So also ist ein Mensch, der mehr hört und wahrnimmt als ich und jeder „normale“ Erdenbürger. Zum ersten Mal lernte ich einen Menschen

kennen, dessen Drittes oder Inneres Ohr so stark entwickelt war.

Und ich erinnerte mich an Sankt Benedikt: „Wer hört, wird ankommen ...“. So war ich gespannt auf ihr zweites Opus „Und Gott schuf die **Welt**“. Bei der Lektüre kam mir Rilkes Gedicht in den Sinn:

**Ich kreise um Gott  
um den uralten Turm  
und ich kreise jahrtausendlang  
und ich weiss noch nicht  
bin ich ein Falke  
ein Sturm  
oder ein grosser Gesang.**

In immer neuen Anläufen umkreist sie oder besser da „Es“, das in ihr spricht, oder der „jemand“, der in ihr und durch sie sich ausdrückt, das Geheimnis des Seins, das wir sind. Ich entdeckte darin sehr dichte Stellen, die höchster mystischer Erfahrung gleichkommen.

Wer sich auf den inneren spirituellen Weg gemacht hat, wird in diesem starken Text eigene Erfahrungen gespiegelt sehen. Dem Sog in die Tiefe - oder in die Höhe - die diese mystische „An-Sprache“ in einem ausübt, wird sich niemand entziehen können.

**Louis Zimmermann  
Theologe**

## Vorwort

Unserem so sehr auf die äussere Welt gerichteten Wesen entspricht es, auch entsprechende Gottesvorstellungen zu pflegen: die Vorstellung von einem Gott, der ausserhalb von uns ist, ganz anders als wir und weit entfernt, oft unerreichbar. Die vorliegende Broschüre von Sabine Wagenseil folgt konsequent einer anderen Auffassung, nach der wir das Göttliche in unserem Inneren erfahren und nach der wir immer die Möglichkeit haben, mit diesem Göttlichen in Kontakt zu treten. Es folgt damit der Auffassung, welche die Mystikerinnen und Mystiker durch die Jahrhunderte vertreten haben und die innerhalb des Christentums bis auf Jesus zurückgeht, der davon

gesprochen hat, das Himmelreich sei inwendig in uns und er sei mit dem „Vater“ eins und er sei in uns, wie wir in ihm. Und wer die Geschichte von Moses mit dem brennenden Dornbusch kennt, kann leicht die gleiche Sichtweise auch dort finden: „Ich Bin der Ich Bin“, soll Moses erfahren haben und es wird beschrieben, welche gewaltige Verwandlung in Moses durch dieses Erlebnis vor sich ging.

Versteckte er sich vor jener Erfahrung als Schafhirte in der Fremde, so kehrte er nach dem „Ich Bin der Ich Bin“-Erlebnis nach Ägypten zurück und trat unerschrocken vor den Pharao hin, um die Freiheit seines Volkes zu fordern. „Sei du selbst“, tönt es gleich zu Beginn des Textes, von dem Sabine Wagenseil berichtet, er stamme aus anderer Quelle und sei von ihr nur empfangen und vermittelt. „Sei du selbst“ ist nahe bei „Ich Bin der Ich Bin“. Und die gewaltige Verwandlungskraft, die Moses erfuhr, wird auch im Text von Sabine Wagenseil in Aussicht gestellt. Frei sein, die Begrenzungen auflösen, wenn wir uns ihrer bewusst werden, und dadurch in Kontakt mit der Quelle unserer Lebenskraft zu kommen, wird als Weg und Ziel

geschildert. Innere Wandlung bewirkt äussere Wandlung, die Grenzen von Innen und Aussen werden durchlässig und lösen sich schliesslich auf. Selbstbild und Gottesbild seien eins, heisst es. Werden wir uns aber unserer Begrenzungen nicht bewusst, so sind wir nicht voll in Kontakt mit unserer Lebenskraft und können dadurch in Krankheiten geraten, wird gesagt. Krankheit wird als Weg der geistigen Entwicklung gesehen. „Chronische Krankheiten sind chronische Ablehnungen“.

Mit ihren Aussagen kann diese Schrift damit nicht nur Proteste bei Theologen, sondern auch bei Ärzten auslösen. Es ist ein mutiger Text, der zwar niemanden angreift, aber

auch nicht vor klaren Aussagen zurückschreckt.

Moses hatte die Vision seines von der Sklaverei befreiten Gottesvolkes und in ähnlicher Weise wird uns in dieser Schrift, wie in vielen anderen, ein Jahrtausend der Spiritualität angekündigt. Ein Jahrtausend der Spiritualität, in dem nicht mehr Religionen gegeneinander ausgespielt werden, sondern das Gemeinsame und Verbindende bestimmend wird und solcherart ebenfalls Begrenzungen aufgehoben werden. Jahre der Läuterung stünden uns aber noch bevor, die politisch und wirtschaftlich als Krisenjahre gelten und von gewaltigen ökologischen Katastrophen eingeleitet und begleitet würden. Wer könnte mit Sicherheit behaupten, diese Entwicklung habe nicht schon begonnen? Nicht mit Angst sollen wir reagieren, sondern die gewaltigen Möglichkeiten der Reinigung und der Befreiung sehen. Konsequenter wird im Text diese Sichtweise durchgehalten und damit kann das Büchlein für viele Trost und Begleitung in schweren Zeiten werden. Eine entsprechende Verbreitung ist ihm zu wünschen.

PD Dr. med. Jakob Bösch

**Inhalt**

Einleitung	10	Heimkehr	31
Der Weg des Erkennens	11	Quantensprung	33
Die Quelle	11	Deine Sehnsucht	33
Erinnern	11	Fähigkeit zur Meisterschaft	34
Das innere Licht	12	Engelwesen - Lichträder	35
Neue Begegnungen	12	Deine Umgebung	36
Spiegelungen	13	Annehmen	36
Standortbestimmung	13	Schritte	37
Verweigerung	13	Massstab	37
Selbst-Achtung	14	Ausrichtung	37
Energieformen	14	Atmung	38
Spiegel deiner Gedanken	15	Weitergehen	38
Geistige Früchte	15	Vertrauen	38
Resonanzkörper	16	Geduld	38
Das Erbe	16	Mut	39
Das Einfache	16	Auf dem Weg	39
Das Bewusstwerden	16	Mit wachem Herzen	39
Übungsweg	17	Den Boden bereiten	39
Schrittfolgen	17	Zusammenhang	40
Das Verborgene	17	Versöhnung	40
Einander erkennen	18	Im Augenblick sein	40
Miteinander	18	Bewusstseins-Reisen	40
Klarheit	19	Entdeckung	41
Auftrag	19	Hindurchfließen lassen	41
Abgeben	19	Loslassen	41
Der Ewige Weg	20	Erkennen	42
Eine Neue Zeit	20	Wahrnehmen	42
Die Jahre der Läuterung	20	Gehorsam	42
Wandlung	21	Das Leere	42
Das Geschenk	21	Die Wesenheit des Körpers	43
Friedensruf	23	Das Bild des Körpers	43
Wahre Freiheit	23	Einverstanden sein	43
Die Ebenen des Bewusstseins	24	„Ein“ Haus	44
Die Weisheit des Herzens	24	Lebensfluss	44
Ein-Klang	25	Achtsamkeit	44
Dein Platz	25	Austragungs-Ort	45
Transparenz	26	Einstellung	45
Höhere Schwingungsfrequenz	26	Das Erfahren	46
Eine Neue Ära - Übergang	26	Das Sehnen	46
Das unendlich drehende Rad	27	Das Erwachen	46
Die Geburt eines Neuen Sterns	27	Glaube und Vertrauen als Gnade	46
Der Atem - Fluss der Stille	28	Weg	46
Du bist vollkommen	28	Ankunft	47
Es ist die Liebe, die erkennt	29	All-Eins	47

## Einleitung

„Sei du selbst“ - so lautet dein Seins-Auftrag hier in dieser Welt, denn du bist vollkommen. Vom Licht kommend und zum Licht gehend ist dein Lebensweg, der deine Gestalt formt, die du ewiglich bist. Du bist da, weil du der Sonne gleich, dein innerstes Licht erstrahlen lassen möchtest. Alle sind hier auf dieser Welt, um dieses Licht zu entfachen. Wenn du im „Selbst“ bist, wenn du die Ich-Bezogenheit hinter dir gelassen hast, spiegelst du dieses Licht. Dieses Licht weitet dich und alles, was ist, ist davon durchdrungen. Im Licht-Bewusstsein bist du wahrhaft frei und erkennst dich „Selbst“ in deiner wahrhaftigen Grösse. Es ist alles in dir und es ist alles ausser dir, darin du „Eins“ bist und vollkommen. Das ist die Botschaft und dein Bewusstsein weiss nun darum. Die Grösse ist in dir und du bist dir deiner „Selbst“ bewusst. Du bist dir deiner Herkunft bewusst, die die Strahlkraft, das Licht und der Glanz des Höchsten ist. Du bist gesegnet, denn du bist. Und dein Erwachen ist jene Erinnerung an diesen Seins-Zustand. Deine Geburt bezeugt ein Weitergehen und eine Ausrichtung in Neues hinein.

Mit deinem ersten Herzschlag hier auf Erden begann dein Weg als Spiel und Labyrinth, zur Freude dir. Und Freude ist dein wahres Zuhause, erkenne nun dein Angesicht.

Schau hinein, sieh hindurch und im Grund ist strahlende Freude - dein Wesen, deine Wesensnatur - wie konntest du das vergessen! Die Freude ist Erfüllung. Sie ist Bestandteil auch deines Seins-Auftrages: bring Freude unter die Menschen und erwecke ihr Heiliges! Dasein in Freude schafft Vertrauen und Zuversicht, schenkt Gelassenheit und inneren Frieden. Freude spiegelt Segenskraft und du bist gesegnet! Nimm dich ganz innen wahr - da ist Glanz und Schönheit und alles ist vollkommen, denn du bist.

Sieh dein Sein in der Kette aller Leben vor dir und als Glied aller, die nach dir sind. Dort ist der Fluss, der Lebensfluss, die Nabelschnur, die Weitergabe in Liebe. Geschlecht um Geschlecht geht weiter, wirkt, schafft, schöpft und lässt los - so wie du. Spürst du deine Grösse, fühlst du das Ganze in dir? Alles ist in dir! Erkennst du all das Reiche und diese Fülle? Das bist du! Es ist dein Erbe und Geschenk an dich. Es ist nichts verloren gegangen. All dieses Leben ist in dir und wirkt durch dich. Spüre, wer du bist. Du bist mehr als deine Welt der Vorstellungen, du bist so viel mehr. Lass jetzt alle Begrenzungen los, denn das bist nicht du. Dein Sein braucht keine Grenzen, keine Einschränkungen. Dein Leben ist Frei-Sein. Dafür bist du geschaffen. Um dies zu verwirklichen, bist du hier.

## Der Weg des Erkennens

Zwischen deiner Geburt und deinem Tod liegt deine Zeitspanne. Diese Zeitspanne bleibt dir, um dir all deiner Begrenzungen bewusst zu werden, daran zu arbeiten, sie loszulassen und deinen Seins-Auftrag zu erfüllen.

Wo stehst du jetzt?

Ist dir bewusst, wo du dich selbst begrenzt? Weisst du, warum du das tust? Egal welche Antwort kommt, die Antwort selbst führt dich nicht weiter. Das, was weitet und dir den Weg ins Frei-Sein ermöglicht, ist die Erinnerung an deine Herkunft. Es muss im Tiefsten dir bewusst sein, was deine Quelle speist, wo all deine Lebenskraft herkommt und woraus du lebst.

Was glaubst du ist Lebenskraft?

Ewiger Geist, darin du bist und aus dem du bist und alles ist. Ewiger Geist oder Ewiges Bewusstsein - es meint dasselbe. Dein Lebensweg ist nichts anderes als bewusst werden oder gewahr werden. Alles, was sich innerhalb dieses Lebens abspielt, hier in dieser Welt, ist Spiel und Raum und Zeit für diesen Bewusstwerdungs-Prozess oder Erinnerungs-Prozess.

Du bist zuallererst nicht Mensch!

## Die Quelle

Du hast die Kleidung eines Menschen, doch im Kern bist du Bewusstsein. Von dort lebst und wirkst du. Dort ist die Quelle deiner Lebenskraft. Von dort geschieht alle Entwicklung, alles Weitergehen, alles Erschaffen. Diese Quelle ist unser Grund; dort ist alles klar und einfach. Die Verbindung zu diesem Ort ist die innere Stille. Im Bewusstsein des ewigen Bewusstseins, der ewigen Kraft, lebst du. Bist du getrennt von diesem Bewusstsein, trennst du dich von der Lebenskraft. Vielleicht hat dir das bisher keiner gesagt und du fühltest dich wie abgetrennt, nicht mitten im Leben. Mit deinem jetzigen Bewusstsein kannst du dies ändern und wandeln. Die Verbindung mit deinem Wesenskern, mit dem Göttlichen in dir, ist möglich. Du „Selbst“ öffnest das Tor und es geschieht dann, wenn du bereit bist und die Verbindung wahrhaftig suchst. Du

erlebst eine Begrüssung, die du nicht erwartet hättest. Doch das Leben erwartet dich seit Ewigkeiten. Du wirst staunen, was diese innigliche Verbindung für dich bereithält. Du erlebst Wunder über Wunder an Einblicken und Erkenntnissen. Jeder Schritt öffnet dir Neues und jeder Schritt lässt dich umso bewusster werden. In einer neuen Gangart begegnest du dem Leben mit anderen Augen. Überall erkennst du Zeichen und Symbole und alles Geschehen ist Sprache. Das Leben „Selbst“ in seiner göttlichen Natur wird dir zur Zwiesprache. So wird alles Tun und alles Lassen reich, weil du stimmig bist mit dem Leben, so wie es ist. Nicht die Welt hat sich verwandelt, sondern du hast dich gewandelt und dein Blick in diese Welt.

Mache dir immer wieder bewusst: du lebst in dieser Welt, aber du bist nicht von dieser Welt. Wann immer du willst, kannst du dir dies vergegenwärtigen und in die Verbindung mit dem ewigen Bewusstsein treten. Dort ist Wahrhaftigkeit, die dich leiten möchte, um dir den rechten Weg zu zeigen. Was ruht in deinem „Selbst“, das führt dich durch alle Wirrnisse hindurch; dort ist dein Anker und dein Halt. Finde diesen Ruhepol, diesen Kraftort deiner „Selbst“. Da nimmst du Verbindung auf mit deiner wirklichen Heimat, die ihr Zuhause im Frei-Sein hat. Die innere Führung zeigt dir diesen Weg und deine Lebensumstände markieren ihn - trotz Hürden und Schwierigkeiten und manchmal gerade durch sie. Frei-Sein ist Weg der Mensch-Werdung, ist Vollkommenheit, die sich erkennen will. Wir sind immer unterwegs zu uns „Selbst“, da alles dies „Eine“ ist. Die „Selbst“-Begegnung geschieht in der Begegnung mit der Welt. Achte darauf, was dir begegnet in dieser Welt, in deinem Alltag, alle Tage. Vertraue dem Leben „Selbst“ und jedem Schritt, den du gehst und allem, was dir begegnet. Nichts ist ohne Belang - vielmehr Zeichen. Wahrnehmen, erkennen und sich erinnern verbindet dich mit deinem Grund, aus dem du lebst.

## Erinnern

Dein Erinnern kommt zu einem Zeitpunkt in dein Leben, der einen Wendepunkt darstellt, denn dann wirst du

gerufen. Die Erinnerung an „Innen“ wird wachgerufen und du wirst erweckt. Dein bisheriges Leben kommt dir zu Bewusstsein und ein Hunger nach Tiefe - ein tiefer Hunger nach Liebe - verändert deine Lebensstruktur. Dieser Hunger meldet sich als Bedürfnis im Einklang zu sein mit dem, was ist. Es ist, wie wenn eine undefinierbare Sehnsucht ruft. Diese Sehnsucht führt dich in eine neue Balance deines Seins. Sich stimmig fühlen, im Einklang sein, wird als grösste Kraft erlebt. Nach und nach wird alles „innerlicher“, d.h. der eigentliche Ausdruck und Daseins-Grund wird dir bewusst. Du nimmst das an Menschen wahr, an Pflanzen und Tieren, an allen Materialien und Farben, einfach an allem, was dich umgibt. Da alles schwingt, erkennst du die Information der Schwingung. Du fühlst alles tiefer, Glück ebenso wie Leid. Woran du früher teilnahmslos vorübergegangen bist, tritt nun in Resonanz zu dir. Der innere Weg führt in die Läuterung, in die Durchlässigkeit, die bewirkt, dass du immer offener wirst. Du spürst ganz anders, deine Wahrnehmung ist umfassender und gründlicher und dein Mitgefühl für alle Wesen erwacht. Du nimmst Aura-Felder, Schwingungs-Felder, Informations-Gitter immer mehr auf und tritts zu ihnen in Wechselwirkung. Du spürst mit deinem Körper „Selbst“, dass alles „Eins“ ist und vom „Einen“ kommt. Der Weg ins Innere sind Stufen der Balance. Das Ungleichgewicht weicht zusehends dem Einverständnis mit allem Sein.

### Das innere Licht

Inneres Tun ist Gestaltarbeit, um dem Licht in uns Platz zu machen. Du bist heiliger Innenraum und kostbare Vase. Deine verborgene Gestalt will ans Licht und ihren Auftrag erfüllen. Der Auftrag ist das Gerufen-Sein beim Namen, ist Taufe, ist Erinnern an deinen göttlichen Grund. Dein Erwachen bedeutet deshalb eine Bestandsaufnahme deines Lebens, eine Übersicht und Rechenschaft und unzähliges Loslassen. Die innere Wandlung führt dich zwangsläufig in eine äussere Wandlung. Deine Lebensumstände werden sich verändern, und oft denkst du, ein Schicksalsschlag wirft mich aus der Bahn. Doch in

Wahrheit rufst du „Selbst“, ruft dein Inneres danach. Du „Selbst“ läutest diese Wandlung ein und oftmals erkennst du erst Jahre später den tiefen Sinn und die Vollkommenheit dieses Ablaufes. Alles kommt zur rechten Zeit und alles geschieht in tiefer Weisheit. Die Begegnung mit der Welt, die Begegnung mit so vielen Menschen, lässt dich das erkennen. Die Polarität, die zu Beginn dich beinahe auseinanderreisst, wird später wahrgenommen als Teil deines „Selbst“. Und so kannst du immer nur dir „Selbst“ begegnen! Das innere Licht, das innere Feuer brennt in allen. Das Angesicht erkennt sich einander im Angesicht des „Einen“. Jeder Mensch, der in dein Leben tritt, ergänzt all die Aspekte, um dich zu erinnern, wer du im Kern bist. Jeder weckt etwas anderes in dir und genau zu dem Zeitpunkt, zu dem du für dieses Thema reif bist. Oftmals wirst du staunen, wie mit einem neuen Lebensabschnitt auch neue Menschen und Situationen und private und berufliche Herausforderungen quasi vor der Haustüre deiner „Selbst“ stehen. Der Zauberer ist kein Fremder, sondern niemand anderer als du „Selbst“, anders formuliert: die veränderte Schwingung deines erweiterten Bewusstseins.

### Neue Begegnungen

Du trittst in eine andere Resonanz. Dein Schwingungsboden ermöglicht dir ein neues Beziehungsgeflecht. Das innere Tun auf dem spirituellen Weg befreit dich nach und nach von Mustern. Du darfst deshalb davon ausgehen, dass die Menschen, die dir jetzt gerade begegnen, die gleichen Lebensthemen haben wie du. Also ähnliche Schwierigkeiten, ähnliche familiäre Belastungen und Verletzungen, zum Teil ähnliche Krankheitsbilder. Miteinander gehen wir leichter als einzeln und im Gegenüber erkenne ich mich besser als isoliert betrachtend. Neue Bekanntschaften geschehen nie zufällig, sondern sind eine bestimmte Zeit Wegesbegleiter deiner spirituellen Stufen. Du erfährst auf diesem Weg ganz genau, wo du gerade stehst und was es gilt, jetzt wieder loszulassen. Wenn du so gegenwärtig bist, brauchst du gar keine Bücher mehr, denn alles, was dich umgibt, ist

ein offenes Buch. Du bist nur nicht gewohnt, „so“ zu lesen, dabei ist das Leben „Selbst“ das grösste Weisheitsbuch aller Zeiten. Du bekommst alle Lektionen 1:1, du erhältst alle Informationen aus nächster Hand und das unmittelbar direkt und im Klartext. Hast du aus dieser Perspektive - also von der inneren Schau - dein Leben je wahrgenommen, so wie es ist, so wie es dir entgegentritt?

### Spiegelungen

Wenn alles Spiegel deiner „Selbst“ ist und alles meint alles, also auch alle sogenannten belanglosen, sich wiederholenden Dinge und Tätigkeiten, wer glaubst du, zu sein? Wage einmal das Gedankenspiel, dich deiner Vorstellungen über dich „Selbst“ zu entledigen und dich ausschliesslich wahrzunehmen als „Gespiegeltes“. Also Spiegel deiner Herkunft, Spiegel deiner Eltern, Spiegel deiner Geschwister, Spiegel deines Lebenspartners, deiner Lebenspartnerin, Spiegel deiner Kinder, Spiegel deiner Freunde, Spiegel deines Berufes, Spiegel deiner Umgebung, Spiegel deiner Wohnung, Spiegel deiner Kleidung, Spiegel deiner Ärzte usw. Kannst du neue Facetten deines Selbstbildes erkennen? Kannst du sie zulassen und annehmen? Hast du Mühe mit manchen Bildern? Diejenigen, die dir Mühe bereiten, sind wichtig, denn das bist du auch. Sie sind Hinweise darauf, einen Lebensaspekt zu integrieren und nicht abzulehnen. Unser Selbstbild bestimmt unser Gottesbild, also unser Leben und dementsprechend unsere Lebensumstände. Was du an dir ablehnst, kommt als Thema von aussen auf dich zu. Chronische Krankheiten sind chronische Ablehnungen, Verweigerungen, ein wichtiges Thema anzunehmen. Heil sein, ganz sein, stimmig sein mit sich „Selbst“, bedeutet das Selbstbild ganz und gar loszulassen. Die meisten Wegessperren deines Lebens, schaffst du dir selber. Und es ist sehr sehr schmerzhaft, dies zu erkennen. Eine zu enge Sichtweise hat oftmals über viele Jahre nichts anderes zugelassen und ein langer Leidensweg begann. Das Leiden dauert meist so lange, bis die Läuterung vollzogen ist, also

Wandlung des Bewusstseins, Wandlung deines Seins. Selbstbild und Gottesbild sind „Eins“. Deshalb ist auf dem spirituellen Weg das Selbstbild ein ganz wesentliches Thema. Ohne Läuterung, ohne ein Transzendieren, ist Weitergehen nicht möglich.

### Standortbestimmung

Wie erkennen wir denn, wo wir auf diesem Weg stehen? Was zeigt uns Fortschritte? Immer das Leben „Selbst“. Und an dieser Messlatte stellen wir auch fest, ob wir vorankommen oder ob es nur danach ausschaut. Der spirituelle Weg kann reine Fassade sein, wenn nicht tief im Herzen Wandlung geschieht, also in uns „Selbst“. Alles, was auf dich zukommt und nicht als Liebe und Frieden erfahren wird, ist Aufgabe, ist Tun, bedeutet, sich wieder neu mit der Thematik auseinanderzusetzen. Dein Lebensweg ist gleichermassen Heilungsweg, Weg der Ganzwerdung. Verletzte Seelenanteile betrachte als Wesen mit eigenem Bewusstsein. Was immer du an Versöhnungsarbeit leistest, tust du für alle. Dein Friede ist Anteil des Friedens in uns allen. Auf jeden Einzelnen kommt es an. Wie dein Leben verläuft, ist massgeblich für das Leben von uns allen.

### Verweigerung

Da ist oft die Meinung: auf mich kommt es sowieso nicht an! In dieser Haltung spiegelt sich Abwendung von Liebe, von „Selbst“-Liebe, vom göttlichen Grund. Mit dieser Einstellung schadest du gravierend dem Wir-Bewusstsein und deinem „Selbst“-Bewusstsein. Beobachte einmal, was geschieht, wenn deine innere Haltung Wertschätzung und Freude vermitteln, anstelle von Gleichgültigkeit und Missmut. Registriere einmal diesen Multiplikator und gleichzeitig deine Verantwortung, die deiner eigenen Haltung innewohnt.

## Selbst-Achtung

Erinnere dich stets an dein Erbe, dass du menschlicher und göttlicher Natur bist: eine Kostbarkeit ohnegleichen. Diese Achtung, diesen Respekt, diese Wertschätzung, die du dir „Selbst“ wünschst, die gebiete auch jedem anderen - allem. So kann alles heiliges Gefäss und heilige Handlung sein, zur Freude dir. Doch alles beginnt in dir. Du „Selbst“ entscheidest, ob dein Leben in Gleichgültigkeit abläuft oder Grund für Freude und Dankbarkeit darstellt. Es ist ein Trugschluss, wenn du glaubst, es seien andere, die dir das Leben schwer machen. Alles ist in dir begründet und alles verläuft in genau derselben Richtung wie deine Gedanken ausgerichtet sind. Was du denkst, kommt. Deshalb sei Gestalter deines Lebens - nimm dieses göttliche Geschenk an. Gedankenkraft steht dir überall und jederzeit zur Verfügung. Daraus darfst und kannst du jederzeit schöpfen. Ist dir das nie zu Bewusstsein gekommen, dass du daraus Lebenskräfte ziehst oder abziehst - je nach Ausrichtung? Der „Ge-Danke“ ist dein Leben und dir steht es frei, was du denkst in jedem Augenblick. Du „Selbst“ bist der Schöpfer. Schöpferkraft bedeutet Gedankenkraft in Lebenskraft zu verwandeln. Wie nutzt du deine Schöpferkraft? Wie denkst du tagtäglich? Was setzt du im Leben um? Was glaubst du, ist ein Gedanke?

## Energieformen

Zunächst einmal ist es einfach Energie, Kraft, in Schwingungsform da. Wenn ich einen Gedanken denke, dann hole ich diese Kraft, diese Energie, zu mir. Der Gedanke ist wie eine Gestalt verleihen dieser Kraft, eine Form finden für diese Energie. Den Grossteil meiner Gedanken überlasse ich dem Unbewussten, d.h. nicht „Ich“ bin Schöpfer, sondern mein „Selbst“. Was aus dem Reich des Unbewussten kommt, ist nicht - auch wenn es so scheint - nebulos, sondern ganz klar ausgerichtet. Du unterliegst einem grossen Irrtum, wenn du glaubst, dass das Unbewusste ohne Struktur, ohne Ordnung oder ohne Gedächtnis sei. Auch das Unbewusste ist eine Wesenheit - und vielleicht erkennst du, welche göttliche Wesenheit! Dadurch, dass das Unbewusste da ist, wird dir

das Handwerkszeug des Bewussten in die Hände gelegt. Beides ist ja „Eins“ vom „Einen“. Im Bewusstsein, das ich bin, erschaffe ich. Im Unbewussten, aus dem ich geboren bin, werde ich erschaffen. Es erschafft mich. Immerzu sind wir „Eins“.

Zurück zum Ausgangspunkt, zum Thema der Gedankenkraft. Nicht umsonst ist das Wort „Dank“ im Wort „Ge-Danke“ enthalten. In diesem Augenblick, jetzt, darfst du erkennen, welches Geschenk dir da überreicht wurde: du „Selbst“ darfst dein Leben erschaffen aufgrund der Ge-Dank-enkraft, die dir unmittelbar zur Verfügung steht. Wie ein Auto, das immer vollgetankt ist, fährt dich dein eigener Gedanke überall hin, wo du nur willst. Und was immer du im Gedanken erschaffst, tritt dir in der Wirklichkeit entgegen. Das klingt für dich nach Zauber, weil du der Meinung bist, dass sich das Leben anders verhält. Doch darf ich dich zurückfragen, ob du dir bewusst bist, wie du denkst und dankst?

## Spiegel deiner Gedanken

Wenn du mir jetzt Zeit schenkst, machen wir gemeinsam einen „Spaziergang“, und ich zeige dir, wie du gewohnt bist, zu denken. Die eigene Gedankenstruktur kommt dir gar nie ins Bewusstsein, weil „zu denken“ dir so natürlich erscheint wie essen und trinken. Es geschieht automatisch. Wenn du in der Stille bist und alle äusseren Ablenkungen aus dem Blickfeld geräumt sind, wirst du feststellen können, dass im Inneren nicht ebenso augenblicklich Stille eintritt. Eine Flut von Gedanken bricht herein und erst da nimmst du einmal wahr, dass permanent solche Gedanken-Pfeile dich bombardieren. Sie kommen aus allen Richtungen und Vergangenheit und Zukünftiges mischen sich ebenso darunter wie Unerledigtes und Schuldgefühle. Es ist wie ein bunter Einkaufskorb, den du bei Tag und bei Nacht mit dir herumträgst und an den du angekettet bist wie ein Gefangener. Ohne dass es dir überhaupt bewusst ist, bist du in deinem eigenen Gefängnis deiner selbstgeschmiedeten Gedanken. Die Stille zeigt dir, oftmals zum ersten Mal in deinem Leben, den Spiegel deiner Gedanken. Du wirst gewahr dessen,

was dein Leben ausmacht, wovon du dich bestimmen lässt, was dich alles prägt und berührt, was du alles aufnimmst und vielleicht gar nicht aufnehmen wolltest. Mitunter wirst du dir vorkommen wie dein eigener Sklave und nicht wie der Herr im eigenen Haus. Du erkennst plötzlich, dass Innen und Aussen im Zusammenhang stehen. Klarheit in deinem äusseren Umfeld, ermöglicht dir Klarheit von innen her.

Der Übungsweg der Stille hilft dir dabei, die vielen Gedanken, die anfangs wie wilde Tiere in deinem Kopf umherspringen, allmählich zu besänftigen, um sie immer mehr loszulassen. Etwas Weiteres nimmst du wahr, das dir bisher gar nicht aufgefallen ist, nämlich eine Verbindung von Atemrhythmus und „Gedanken-Rhythmus“. Wird dein Atem ruhiger und gleichmässiger, so tritt eine Beruhigung auch in der Gedankenflut ein. Je mehr du eins bist mit dem Atem, um so stiller und klarer wird es in dir. Für diese Wandlung brauchst du Zeit; es geschieht nicht von heute auf morgen. Dein Wahrnehmen - im Gegensatz zum Denken - ermöglicht ein Schauen und Erkennen. Dein Denkvorgang startet von einem Punkt aus und wird ausgerichtet durch eine Zielvorgabe. Du beginnst dann über etwas nachzudenken, wenn du einen Zustand oder ein Resultat verändern möchtest; in der Regel willst du - deiner Definition nach - etwas verbessern. Dabei machst du zwei ganz grosse Fehler: zum einen ist dein Bewusstsein bis zum Rand gefüllt mit dem, was du nicht akzeptierst, zum anderen beginnst du nicht mit der Frage, was dir das Leben damit sagen möchte. Dein Unbewusstes und dein Bewusstsein können gar nicht anders, als im Aussen genau das in Erscheinung treten zu lassen, womit du dich im Inneren beschäftigst.

## Geistige Früchte

Und dies gilt es zu erkennen: das, womit ich mich beschäftige, kommt. An genau dieser Stelle, bist du nun Schöpfer! Prüfe dich selbst! Prüfe immer wieder, was du angezogen hast und wie es dazu kam. In der Stilleerfahrung lässt du dich voll und ganz auf die Stille ein - nur dies eine. Der Atem ist dein Wegesbegleiter

und hilft dir dabei. Dieses „Ein“-Lassen ist kein Denken; ich denke nicht die Stille. Ich spüre vielmehr schon im Vorhinein die wunderbaren Auswirkungen, die die Stille in mir bewirkt und freue mich darauf. In genau der gleichen Weise ist es möglich, etwas anderes zu erschaffen. Schöpfergeist ist da, wo Liebe ihn ruft. Wo immer du mit deinem Herzen bist, da ist deine ganze Kraft und Hingabe und Aufmerksamkeit; dort gebärdst du Neues. Im Denken teilst du und entfernst dich von der Liebe. Deshalb kannst du dort auch nicht erschaffen. Nur die Einheit in dir vermag das Ungeborene ans Licht zu holen. Einheit bedeutet: in der Liebe sein, im Lebensfluss und im göttlichen Kraftfluss sein. Aus dieser Quelle erzeugst du, erschaffst du, darfst „Selbst“ Schöpfer sein. Nimm achtsam wahr, was der Gedanke bewirkt, erkenne, was das Gefühl bewirkt. Wann bist du in der Einheit, in der Mitte, bei dir? Das finde heraus, denn von diesem Zustand aus bist du Schöpfer. Ist dir bewusst, was das in der Tragweite bedeutet? Du vermagst Kräfte zu wandeln, z.B. Krankheit in Heilung, Verstrickung in Lösung, Belastendes in Befreiendes. Die liebende, ganz freie und offene Aufmerksamkeit und Achtsamkeit ist ein gewaltiger Kanal für die geistigen Kräfte. Gebündelte Energien erschaffen in diesem Augenblick die Früchte der Liebe und Einheit. In dieser Hingabe und Wahrhaftigkeit geschieht Heilung. Geistige Früchte sind Gestalt und Form von Schwingungen, Energien, Kräften und zwar ebenso wie alles, was dir greifbar erscheint und in Materie schwingt. Stelle dir beides vor wie schöne Muster - das Sichtbare wie das Unsichtbare. Könntest du nicht nur mit einem Röntgenauge, sondern durch dein kosmisches Auge sehen, dann würdest du wahrnehmen, dass alles, was ist, Muster sind, die räumlich als Schwingungsgitter sich permanent wandeln. Diese Schwingungsgitter sind Träger allen Seins - quasi der Baustoff. Deine Gedanken sind ebenso solche Schwingungsgitter wie alle feste Materie. Beides ist aus demselben Baustoff. Jeder Materie liegt ein geistiger Impuls zugrunde, der ihr die Gestalt verleiht. Ausgangspunkt aller Materie ist die geistige Botschaft und so ist auch Rückführung und Auflösung von Materie wieder geistiger Bestandteil; das ist nichts anderes als Bewusstsein.

## Resonanzkörper

Also alles, was du denkst, was in dein Bewusstsein tritt und worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, muss in Erscheinung treten. Es steht dir frei, dies jederzeit zu wandeln. Die Schwingungsgitter sind Träger der geistigen Botschaft. Selbst jedes Wort steht für das und bewirkt das, was ihm als geistiger Impuls innewohnt. Deine Sprache sendet aus, findet ihren Resonanzkörper und findet zu dir zurück als Spiegel dessen, was du „von dir gegeben“ hast. Deshalb erschaffst du dir „Selbst“ dein Leben und deine Wirklichkeit mittels und kraft deiner Gedanken. Sind deine Gedanken ein einziger Dank? Sie könnten es sein! Alles, wofür du dankst, erfreut dich, erfüllt dich, segnet dich. Wann immer du dankst, erinnerst du dich an Freude, an Fülle, an Segnung. Du holst geistig diese Kräfte wieder her, während du dankst. Du erschaffst es neu, in dem Augenblick, in dem du daran denkst. „Denken und Danken“ sind dann „Eins“ in dir, wenn du dir dessen bewusst und im Klaren bist, dass alles, was ist, „Eins“ ist. Wem hast du dein Leben zu verdanken? Weisst du eigentlich, für was du alles danken kannst? Je bewusster und achtsamer du lebst, um so mehr erkennst du, was dir alles geschenkt wurde. Den meisten Menschen ist nur ein Bruchteil dessen bewusst! Die Vielfalt vom „Einen“ zu schauen, ist lebenslange Übung der Achtsamkeit. Dank denken und Dank sein, sind wiederum Stufen in deinem Bewusstsein und deinem Weg der Menschwerdung. Dank sein in allem, ist Spiegel der Erleuchtung im alltäglichen Tun. Die Demut und das „einfach Sein“ erweisen sich dann als Fülle des Lebens. Du allein entscheidest das Mass dieser Fülle; diese Freiheit gebührt dir und ist dein.

## Das Erbe

Erbe antreten und Erbe sein, ist die grosse Aufgabe und Herausforderung für dein Mensch-Sein jetzt. Sobald dir bewusst ist, wessen Erbe du lebst, ist alles Da-Sein göttlich. Dein Alltag in allem ist Gottes Natur. Wenn du dich auf diese Übung einlässt, begegnet dir im gleichen Moment

diese Wertschätzung. Ganz Banales, ganz Normales, ganz Alltägliches wandelst du im Bewusstsein deiner göttlichen Natur. Es klingt unglaublich, doch wenn du es prüfst, erfährst du diesen Reichtum, weil du es „Selbst“ bist. Nichts kann aus der Einheit fallen - du bist sie! Du „Selbst“! Und alle Anderen und alles Andere mit dir. Wir alle sind „Ein“ Bewusstsein. Du kannst sagen: Gott „Selbst“. Und ob du sagst: „Ein“ Bewusstsein, „Ein“ Sein, „Ein“ Nichts, „Ein“ Alles ist im Grunde genommen dasselbe. Diese „Eins“-Erfahrung erlebst du vielleicht bei etwas ganz Banalem. Das „Einfache“ ist ja deshalb das Grösste, weil du pure Läuterung in Händen hältst. Essenz von Essenz von Essenz, so dass „Ein“ Fach übrig bleibt. Ein Fach, ein Schatzkästchen - mehr nicht.

## Das Einfache

Was könntest du „einfacher“ gestalten in deinem Leben? Erkennst du schon den Reichtum darin? Ist dir bewusst, wieviele unnötige Kraftakte du damit vermeiden kannst? Du wirst das Einfache im Aussen dann aufsuchen und herbei holen, wenn dir im Inneren etwas aufleuchtet. Einfachheit und Schönheit erlebst du am intensivsten in der Natur, in der Wahrheit, in allem, was aus der Liebe geboren ist. Und so sind auch Gedanken, die in der Liebe geboren sind, einzig und allein Dank. „Ein“ Dank. Dein Leben ist „Ein“ Dank, vom ersten bis zum letzten Atemzug. Der spirituelle Weg kann so zum Dank werden und als Kostbarkeit ins Bewusstsein treten.

## Das Bewusstwerden

Wer diesen Weg betreten hat, erfährt bereits jetzt Raum und Zeitlosigkeit. Der spirituelle Weg ist Verbindungsweg aller Dimensionen in all seinen Stufen. Jeder Mensch geht diesen Weg; der einzige Unterschied besteht darin, ihn bewusst oder unbewusst zu gehen. Eine bestimmte Zeit geht ihn jeder unbewusst - du ebenso. Die Wandlung in die Bewusstheit des Weges ist nicht deine willentliche

Entscheidung, sondern Geschenk. Es kommt als Gabe auf dich zu, weil du geweckt wirst. Zuerst von innen, so dass im Aussen Begegnungen geschehen, die dir Anleitung sind. Erweckt wirst du aus Gnade und es ist ein Moment allergrösster Liebe. Vielleicht erkennst du erst Jahre später, wie innerlich diese Liebe ist, innerlicher als du dir „Selbst“. Es ist viel mehr als Nähe und Vertrautheit. Es ist Liebe, die dies bewirkt und für die es keinen Namen gibt „Es“ zu benennen. Wenn das Feuer in dir entzündet ist, gibt es kein Zurück mehr in die „Alte Welt“. Es gibt nur „Eins“: weitergehen! Erfahrung um Erfahrung machen, Tor um Tor durchschreiten, Bewusstsein um Bewusstsein schauen als Weg in die Tiefe.

## Übungsweg

Dein Brückenbau hat begonnen. Ausgestreckt zu sein in weitere Bewusstseins Ebenen ist nicht immer einfach, doch es bewirkt Wachstum. Und was spirituelles Wachstum dir alles schenkt, siehst du oftmals erst im Nachhinein. Tatsache ist, dass dein Leben davon berührt ist und Auswirkungen hat in alle Bereiche. Wahrnehmung ist immer ein Geschehen mit Folgen. Es findet im Herzen statt, nicht im Denken. Das Herz kann nicht anders als das Wahrgenommene, das Erkannte in die Handlung fliessen zu lassen. Das Herz will dem Nächsten die Hand reichen, will segnen, will, dass es allen gut geht. Die Übung der Achtsamkeit, die Übung der Wahrnehmung, die Übung des Gewahrwerdens sind ein besonderer Weg. Für viele Menschen und lange Zeit bleiben sie ein geheimer Weg. Schmal, nicht wirklich durchschaubar, denn erst nach und nach tritt die Öffnung ein und die Weite. Du erkennst die Wegesrichtung, begreifst ganz langsam, warum du dieser Wegesspur folgen musst; es ist ein Ziehen und Gezogenwerden zugleich. Es geht nur dann voran, wenn du „Selbst“ bereit bist weiter zu gehen. Du „Selbst“ gibst das Tempo an. Du bist der Herr! Schau dich um! Sieh überall hin! Erkennst du nun? Du „Selbst“! Dahin führt der Weg. Zu dir „Selbst“! Zum Göttlichen in dir, das du bist und warst und ewig sein wirst.

## Schrittfolgen

Kannst du „jetzt“ all das Reiche und Kostbare deines Lebens annehmen, das ich dir so gerne schenken möchte? Kannst und willst du „alles“ annehmen, das ich dir überreichen möchte? Bist du bereit, in eine Schrittfolge einzuwilligen, die nicht mehr willentlich geschieht? Kannst du, aus Liebe zu mir, all deine Pläne loslassen? Bist du bereit in jedem Augenblick auf meine Weisung zu achten? Erkennst du mich in Allem? Geh den Weg, wo auch immer du stehst. Werde zum Weg gerade dadurch, dass du gehst. Staunen, Freude und Dank werden dich begleiten; die Früchte des Weges reifen „in“ dir. Sie fallen dann vom Baum, wenn du erkennst. Liebesfrucht um Liebesfrucht wird dir zuteil, weil dein Same in dir gereift ist: die Frucht deiner „Selbst“. Sie galt es zu sprengen, die Form, damit das „Leere“ in dir Gestalt finden darf. Das meint das Freisein in dir!

## Das Verborgene

Du bist den langen, langen Weg gegangen. Am Beginn war nicht ersichtlich, wo und wann du ankommen wirst. Und dennoch bist du gegangen, bist immer wieder weiter gegangen - egal, was war. Alle Hindernisse wurden dir zu Brücken. Dein Ausgespanntsein im Kreuz wurde dir zur Haltung mit offenen Armen. Deine Tränen im Dunklen wurden mir zum Tau. Auch du wecktest mich und mit deinem Tau benetztest du mein Herz. Erkennst du unser „Eins“? Erkennst du Frühling, Sommer, Herbst und Winter? Erkennst du Tod als Neubeginn? Verstehst du nun, warum ich all die Jahre im Verborgenen in dir wohnte?

Erkennen, sich einander erkennen, braucht Zeit und Raum der Erkenntnis. Bis der Augenblick kommt, an dem wir beide, zeitgleich und in einem, sagen: Ich Bin - Ich Bin da - Ich Bin doch da! Und wir schauen aus denselben Augen und hören mit denselben Ohren und fühlen aus „Einem“ Herzen.

## Einander erkennen

Ich weiss, zunächst ist es ungewohnt. Du hast ersteinmal so etwas wie ein Identitätsproblem. Wer spricht da - ich oder „Es“ spricht mich? Du weisst es nicht. Die Trennungslinie ist nicht mehr da. Beim Denken ist es „dasselbe, auch beim Fühlen, Wahrnehmen - bei Allem. Lange sagst du nichts. Lange schaust du nur zu und beobachtest. Es ist ein Kreisen - ein Kreisen im Niemandsland. Niemandes Land - da bist du angekommen! Sei willkommen neuer, alter Gast. Mach dich vertraut mit deiner Erinnerung. Niemandes Land ist das Zuhause, das keine Gesichter kennt, weil alle einander erkennen. Niemandes Land ist unser aller Zuhause und ein jeder trägt es in sich. Auch du! Von woher kommt dein Sein, deine Lebenskraft? Niemandes Land ist ein Ausdruck für ein Bewusstsein - das Dasein im Licht und meint, wenn es hell wird in dir, wenn alles „ist“, ohne Zeit und Raum. Dieses Bewusstsein ist deine Seele und Seligkeit in Ewigkeit. Dieses Bewusstsein ist da, ist in dir und du allein bestimmst den Zeitpunkt der Rückkehr. Das Leben „Selbst“ führt dich und deine Sehnsucht weckt dich. So kommt der Tag, da steigt die Erinnerung in dir auf und du bist im ewigen, im nackten Sein. Dieser Moment erscheint dir aller Zeit enthoben: das Nichts in der Fülle der Ewigkeit!

Alles ist da, alles war da und alles wird ewig da sein, weil alles wandelt. Jetzt begreifst du dein Dasein hier in diesem Fokus und seiner Einmaligkeit. Dein Geschenk „Leben“ hat von nun an eine Bedeutung, die ebenbürtig ist des Grössten, der du bist im „Selbst“. „Ein“ Klang schwingt von nun an durch dich hindurch und dein Schritt ist Membran des Bodens „über“ dir. „Ein“ Bewusstsein erfüllt alle Adern in dir und der Lebensfluss erquicket dich. Deine Nahrung ist Liebe und Licht dein Leben. Alles ist nah, ist ohne Begrenzung, ist „Eins“ und doch mit eigener Ausstrahlung und Form. Im Jetzt bist du „Eins“ und Form, Gestalt und gestaltlos. Alles, was nicht „jetzt“ ist, musst du lernen loszulassen. So wird dein Leben einfach, überschaubar und wesentlich. Immer und immer wieder verlierst du dich im „Nicht-Jetzt“. Doch diese Welt ist nicht existent; nur in deiner Vorstellung ist sie da. Deine Gedanken im „Nicht-Jetzt“ sind ein wunderbarer Spiegel

deiner Vorstellungs-Welten und gleichzeitig all deines Leides. Bist du im Augenblick, so bist du „Eins“ und im Lebensfluss. Bist du in Gedanken - zurück oder voraus - hast du dich getrennt vom Eins-Sein. Du suchst mich und gleichzeitig trennst du uns unentwegt. Dein Gebet soll nicht „denken“ sein; dein Gebet soll „Dank“ sein - Dank ohne Worte - du sollst „sein“, irmerzu jetzt da sein. Mich lieben heisst, mich „wahrnehmen“! In allem mich wahrnehmen. Es gibt nichts, dass Ich nicht Bin. Ich Bin da - überall, immerzu und in allem. Und du erfährst mich im gegenwärtigen Augenblick. Unsere Begegnung ist liebendes Spüren, liebendes Achtsamsein, liebendes Sein. Denke nicht nach über mich, komm auf mich zu! In allem! Solange du noch denkst „über“ mich, solange trennst du dich von mir und rückst mich in die Ferne. Lass alles Denken und alle Vorstellung über mich los. Mein Platz ist zuinnerst, zuinnerst in dir. Wir sind nicht „zwei“, wir sind „Eins“. Ein Atem - so nah! Lass alle Vorstellung los. Die Liebe braucht keine Vorstellung, keine Gewissheit, kein Ergebnis. Die Liebe „ist“. Da ist kein Anfang und da ist kein Ende. Die Liebe „ist“, die du bist. Öffne die Augen und erwache. Dein Traum ist zu Ende, denn du bist da - jetzt. Du, mein Erbe, mein Alles, meine Liebe, mein Innerstes. Lass uns in die Arme nehmen wie niemals zuvor, denn du hast erkannt und bist erkannt, als der, der du immer warst, bist, sein wirst, als „Ich Bin“. Du göttlich Weg, göttlich Ding, göttlich Sein. Du, meine Liebe! Welch Glück, Welch Glückseligkeit für mich, dich am richtigen Ort zu wissen.

## Miteinander

Unser Miteinander ist jetzt klarer, strukturierter, ablesbar an deinem Leben. Deine Werteskala hat gewandelt, denn du weisst, was dich jetzt nährt. Jahr um Jahr ist vergangen, im Warten, im Reifen, im Wachsen. Welch Lohn, immer wieder die Blüte zu schauen, das Geschenk der Frucht zu schmecken. Du gewordene Wesensgestalt im Werden! Sei du gesegnet! Sei du ein Segen - Schöpfer und Schöpferin der einen Liebeskraft. Du bist ein Glied im langen Fluss der Geschlechter; gliedere dich ein und sei an dem Platz, den ich dir zuweise. Wirke immer mehr aus der Tiefe und

sei du „Selbst“. Von dort bist du stimmig und mit dem Lebensfluss. Das Leben ist einfach. Lass alles Komplizierte los - es lebt nur in deiner Vorstellung und existiert von daher nicht. In der Mitte sein ist leicht, denn du bist im Fluss mit dem Lebensfluss und schwimmst nicht gegen ihn an. Sieh, was dich Kraft kostet und prüfe den Ertrag. Lass los, was nicht zu dir gehört. Verzeih und vergib! So wird das Schwere leicht und du bist mittig.

## Klarheit

Die Zeit ist dir geschenkt zu klären, zu ordnen, zu lieben. Deine Gestalt ist innere Ordnung, ist Klarheit, ist Liebe. Loslassen ist auch ordnen. Werde einfach, erkenne die Kraft daraus, die dir erwächst. Einfachheit ist ein Weg in die Freiheit und deine Wesensgestalt. Tief drinnen ist Klarheit. Schau nach innen - von dort beginnst du zu wachsen und Gestalt zu werden. Verinnerliche dir „innen“ und sei in der Gegenwärtigkeit der inneren Kraft. Gegenwärtig sein ist die Lebensfreude „Selbst“ und du bist ewiger Quell. Mach dir bewusst, wie wir geben und schenken, wie wir wachsen und reifen, was dich speist. Wenn Liebe fliesst, ist ein Bewusstsein da, das weilt, das ruht, das schmilzt. In allem „Eins“ werden und teilen, ist das Wesen der Liebe. Darin liegt deine Ur-Sehnsucht und sie will zum Ausdruck gebracht werden. Dieser Ausdruck ist Wesens-Ausdruck und Grund, da zu sein - hier und jetzt. Dafür hast du das Geschenk des Lebens erhalten, um deine innere Gestalt zum Ausdruck zu bringen - „Selbst“ zu sein. Du kennst deine innere Gestalt und gleichzeitig ist das Loslassen und Erinnern der Weg dorthin. Du bist Bildhauer und Schöpfer und kreierst, was du bereits bist.

## Auftrag

Wenn du um diese Wahrheit weisst, gehst du achtsamer mit allem um, gelassener, denn nichts kann dir davon laufen. Im Gegenteil: je gelassener du da bist, umso

wirksamer erfährst du deine innere Gestalt. Und daraus erfolgt dein Auftrag, dein Wirken und Tun. Die Einheit von innen und aussen wird dir zunehmend zum Bedürfnis werden, je klarer dir bewusst ist, dass wir „Eins“ sind. Deine Sehnsucht und dein Suchen kommen zur Ruhe, denn wir haben einander gefunden. Und du weisst - das Zuhause ist „Eins“. Jetzt ruft dich wieder das Neue Land, um das Werk zu vollenden. Die Zeit „hier“ ist dir geschenkt. Wenn du erkennst, dann erkennst du, wie kostbar die Zeit „hier“ ist. Sie ist gleichzeitig Raum und Goldener Tempel. Deine Zeit ist bemessen und abgesteckt wie ein Raum. Du im Innersten bist grösser als all das, doch „diese“ Welt hat „diese“ Spielregeln, worin du dich bewegst. Zeit und Raum sind Koordinaten, um dir in deinen Bewusstseinsstufen Zeichen zu sein. Also - wo stehe ich „jetzt“?

Wo bist du?

So habe ich dich gerufen und so rufe ich „jetzt“! Erinnere dich, weshalb du „jetzt“ da bist! Wie lautet dein Auftrag? Wirke, erschaffe und kehre zurück. Freue dich und geniesse, was du tust. Doch sei dir stets deiner Herkunft bewusst und dem Geschenk des Lebens und deiner Zeit in dieser Welt: deiner dir bemessenen Zeit! Lass keinen Tag ohne Liebe vergehen, denn du weisst, was zählt. Und deshalb begibst du dich in die Übung des Loslassens, die dich dein Leben lang begleitet. Alles loslassen dient der Liebe, nicht dem Opfer der Liebe, sondern der Liebe! Das Loslassen ist deine eigentliche Gestaltarbeit.

## Abgeben

Vorstellungen, Meinungen und Wünsche abzulegen, macht dich nackt und zugleich frei. Frei-Sein ist Liebe. Liebe ist nicht da, wo Erwartung wartet. Sie fliesst als Geschenk - aus sich heraus - aus der Freude ihrer Wesenheit „Selbst“. Das macht sie so kostbar und wertvoll und schön. In diesen Momenten der Liebe verstehst du, dass du sie nicht festhalten kannst. Wenn du es dennoch tust, hältst du nur eine Schale, eine Hülle fest. Diese Erfahrung erlebt jeder auf dem Weg der Liebe. Die Ernüchterung des Festhalten-Wollens und Besitzen-Wollens

kann sehr schmerzhaft sein. Doch im Schmerz wird bewusst, welche Gefahr und welcher Irrtum in all den Vorstellungen enthalten ist. Mündigkeit bzw. Nackt-Werden ist ein langer Weg und der Schmerz ist Läuterung auf diesem Weg. Die Leichtigkeit des Daseins, die Klarheit, die Gelassenheit, die Heiterkeit sind allesamt Früchte dieses stets Neugeborenen-Werdens. Freudige Erwartung soll deine Haltung sein, damit sie auf dich zukommen kann.

### Der Ewige Weg

Alles entsteht im Geist und ist Geist. Erfahre die Welt, kehre zurück. Auch nach der Rückkehr erwartet dich ein Weitergehen, ein „Geh weiter“ in der Liebe. Du bleibst Übender ewiglich. Die Schöpfung fordert Wandlung und Entwicklung. Reifung geschieht im Geist und Bewusstseins-Erweiterung ist „Aufgabe jetzt“. Die Menschheit geht Bewusstseins-Stufen selten bewusst, doch sie vollziehen sich immerzu. Die Schöpfung als Ganzes schwingt in dieser Bewusstheit und im Bewusstsein der Wandlung und Evolution. Wie in deiner eigenen Entwicklung, erlebt auch die Schöpfung grössere und kleinere Veränderungen. Vor einer grossen Veränderung stehen wir jetzt. Und sie vollzieht sich wie alle anderen davor. Die Seelen gehen mit oder bleiben zurück; jeder trifft seinen freien Entscheid.

### Eine Neue Zeit

Dieses heranbrechende Jahrtausend wird ein Jahrtausend der Spiritualität - des Daseins im Geist. Bewusstseins-Ebenen zu erkennen und weiter zu gehen ist zentrales Thema „jetzt“. Die geistige Welt öffnet alle Türen, damit dieser Weg vollzogen werden kann. Jeder kommt damit in Berührung. Die Wandlung hat im Kleinen bereits begonnen und nimmt nun Dimensionen an, die sich noch kaum einer vorstellen kann. Mit einer unglaublichen Perfektion wandeln kleinste Verschiebungen der Schwingungsfrequenz im All „alles“, im Kosmos und damit auch auf der Erde. Diese

veränderten Schwingungen bewirken ein neues Bewusstsein, ein kosmisches Bewusstsein, ein Bewusstsein in grossen Zusammenhängen. Die Zeit egoistischer Machtspiele klingt aus. Hierarchische Systeme brechen in sich zusammen. Eine neue Autonomie - die Bedeutung des Einzelnen als göttliches Wesen - will sich nun ausdrücken. Dieser Bewusstseins-Schritt beginnt, wie alle Entwicklungen, im Geistigen, im Inneren und wird in der äusseren Gestalt immer mehr Form annehmen. Spirituelle Schulen, Bildungshäuser, Institutionen der breiten Öffentlichkeit übernehmen die Aufgabe, die einst die Klöster innehatten: die spirituelle Entwicklung des Menschen. Schulung des Bewusstseins und ein neues Weltverständnis sind die zentralen Themen. Religion wird sich zunehmend diesem wandelnden Bewusstsein öffnen oder auf der Strecke bleiben. Die Institution Kirche muss sich verändern und die Kräfte, die dies bewirken helfen, sind bereits da. Wissenschaft und Theologie finden gemeinsame Wege. Die Theologie wird wissenschaftlicher, die Wissenschaft spiritueller; beide zusammen können die Bewusstseinsveränderungen im ganzen Kosmos fassen und erläutern.

Eine Zeit grosser Persönlichkeiten und Entdeckungen bricht an. Geistige Führer helfen mit, die grosse Wandlung „umzusetzen“ und verständlich zu machen. Und gleichermassen ist jeder Einzelne aufgefordert, mit seinem Beitrag am Ganzen mitzuwirken. Die Verantwortung für alles Geschehen trägt jeder Einzelne mit, da sich sein Bewusstsein wandelt. Die Verantwortung auf „die“ Politik, auf „die“ Wirtschaft, auf „die“ Kirche abzuschieben, ist nicht möglich, weil persönliche Fehlentscheidungen oder schädigendes und verletzendes Verhalten, tief ins eigene Bewusstsein treten. Das, was einst mit dem Begriff der Sünde umschrieben wurde, erkennt ein jeder in sich „Selbst“ als Trennung von Liebe. Die eigene Schuld tritt so klar ins Bewusstsein, dass sie körperlich-schmerzhaft erlebt wird. Dies bewirkt Wandlung und zwar schnell. Alles, was verantwortungslos geschehen ist, kommt zu Bewusstsein. Erst dann erkennt ein jeder, wie weit entfernt wir von der Liebe sind, die wir doch „sind“. Genau dies soll wieder ins Bewusstsein treten.

### Die Jahre der Läuterung

Das spirituelle Jahrtausend beginnt mit einer Läuterungsphase und diese dauert viele Jahre. Es sind Besinnungsjahre, die einen Wertewandel zur Folge haben. Es sind, wirtschaftlich und politisch gesehen, Krisenjahre und sie beginnen mit einer gewaltigen ökologischen Katastrophe. So findet ganz langsam ein Umdenken statt und die Natur, die Schöpfung „Selbst“ wird erst dann wieder wertgeschätzt, erkannt und geliebt. Von diesem Zeitpunkt an, fliesst die Natur in alle Lebensbereiche als grösster Lehrmeister. Das Wirtschaftsleben und die Politik erfahren die grösste Wandlung, weil alles Denken und Handeln den Erhalt der Erde in den Mittelpunkt rückt. Diese Jahre, die doch fast ein Jahrzehnt dauern, prägen die darauffolgenden nachhaltig. Gleichzeitig gedeiht in den schwierigen Anfangsjahren ein Bewusstsein für die allumfassende Liebe. In dieses höchste Bewusstsein, in dieses Licht, dürfen immer mehr Menschen schauen. Dies ist in erster Linie den spirituellen Schulen und Gemeinschaften zu verdanken. Von dort wird eine „geistige Blüte“ ausgehen in die Welt hinein. Viele Länder finden - weltumspannend - gemeinsame Wege und Austausch. Die Spiritualität hält Einzug in die Politik. Menschlichkeit und Nächstenliebe werden wieder zu Begriffen. Ein Begreifen durch Bewusstseinswandlung findet statt und so kann auch im alltäglichen Leben die Umsetzung dessen stattfinden. Der Begriff „Bewusstsein“ wird im 3. Jahrtausend Spuren hinterlassen und die Geistes-Haltung wird für all die Wandlung sorgen. „Geist und Haltung“, „Geist und Gesinnung“, „Geist und Dasein“ befruchten uns gegenseitig und öffnen uns für eine neue Dimension. Diese Dimension heisst: Dasein in Liebe. Sie bleibt ewig und ist immer wieder neu, entzündet sich von Geschlecht zu Geschlecht im unendlichen Spiel.

### Wandlung

Dasein in Liebe ist ein Ur-Traum - kaum einer, der dem noch Glauben schenkt. Und genau das wird der Punkt der Wende sein. Die Wissenschaft wird in der Bewusst-

seinsforschung Meilensteine setzen. Die krisengeschüttelte Welt ist reif für einen „geläuterten“ Glauben. Diese tiefe Sehnsucht nach Liebe und Geborgenheit verändert das Bewusstsein, verändert das Dasein, verändert die Gedanken. Die Gedankenkraft wird eine „Neue Welt“ Wirklichkeit werden lassen und ein jeder kann zusehen, wie sie wächst. Das Bewusstwerden und Gewahrwerden der eigenen Haltung werden diese spirituellen Kräfte aktivieren. Das geistige Fundament, die Quelle, und das Verbundensein allen Seins, die Liebe, fliessen all denen zu, die bereit sind, daran zu glauben.

Die neue Religion hat nicht mehr länderspezifische, geschichtliche, traditionelle Prägungen; die neue Religion lehrt: bewusst da sein. Es wird eine Religion der Achtsamkeit sein. Dasein in Liebe kann stattfinden und es ist die Bewusstseinsforschung, die die Tore der spirituellen Haltung öffnet und weitet. Bewusstseinsübungen gehören zum Alltag und werden in Schulen und Institutionen der Weiterbildung gelehrt. Viele Menschen erleben somit Öffnung von bisherigen religiösen Barrieren durch das Erfahren spiritueller Praxis. Die verschiedenen Weltreligionen finden immer mehr Gemeinsamkeiten und tolerieren einander. Es wird zusehends erkannt, dass nur die Ausdrucksformen differenziert in Erscheinung treten und dass die „Eine“ Kraft das Wesen aller Religionen darstellt.

Die Welt rückt zueinander, weil die Wahrnehmung der Trennung und Abgrenzung als Angst und Illusion entlarvt werden. Die Feindesbilder bröckeln nach und nach ab. Dies wird weltweit zu beobachten sein. Die Wandlung im Bewusstsein bewirkt weltumspannende Aktionen, weil der Glaube untereinander neu verbindet und Vertrauen wachsen und reifen lässt. Immer mehr wird die Erde, die Schöpfung, geehrt und ihre Weisheit verstanden. Vergessene Weisheitslehren erreichen wieder das Bewusstsein und somit das alltägliche Leben. Wie alles in Wechselwirkung zueinander und in Verbindung steht, kommt in allen Lebensbereichen zum Ausdruck. Geistige Blütezeiten haben in allen Epochen auch zu Höhepunkten schöpferischer Ideen geführt - politisch, sozial, wirtschaftlich, kulturell.

Das spirituelle Jahrtausend, das auch den Namen „Bewusstseins-Jahrtausend“ haben wird, führt die Menschheit in ein neues Dimensions-Verständnis. Die Unterscheidung von „diesseits“ und „jenseits“ braucht es nicht mehr, weil die Verbindungen offensichtlich werden. Die Aussagen „vor dem Tod“ bzw. „nach dem Tod“ wird es künftig nicht mehr geben, weil die Bewusstseins-Öffnung vielen Seelen ermöglicht „da und dort“ zu sein - je nach Aufgabe. Dieses Zusammenrücken, jenseits der Grenzen, ist Bestandteil einer Veränderung im ganzen Universum. An dieser „Rückkehr nach Hause“ arbeiten unendlich viele Wesen der Liebe. Die Wandlung der Erde zu einem „Stern des Lichts“ ist in der Schöpfungsgeschichte zwar nicht einmalig, aber jedesmal etwas vom Grössten. Die Bedeutung dieser Wandlung ist gleichzusetzen mit der Erschaffung der Erde. Es übersteigt unser aller Vorstellungsvermögen, weil unsere Vorstellung von Liebe dafür nicht mehr ausreicht. „Stern des Lichts“ bedeutet Wandlung alles Irdischen und Materiellen in reines Bewusstsein, in reinen Geist, in den „Einen“ Geist. Es ist eine Transformation auf allen Ebenen.

Diese Wandlung der Schwingungsfrequenz hat bereits begonnen und vollzieht sich nun immer schneller. Die Wissenschaft wird dies im Laufe der nächsten Jahre bestätigen. Diese Veränderungen brauchen niemanden zu ängstigen. Unser aller Sehnsucht nach Licht und Liebe vollendet sich. Dieser Weg ins Licht ist ungewohnt, weil die sichtbare Welt bisher unser Zuhause war. Und nun verschieben sich die Dimensionen. Unsichtbares wird wahrnehmbar, wie zum Beispiel das Dasein der Verstorbenen. Die geistige Welt tritt ins Bewusstsein - und dies ist Wandlungsarbeit, damit unsere Erde zum Stern, zum leuchtenden Stern werden kann. Die geistige Dimension tritt in Erscheinung - bei jedem Einzelnen.

Was normalerweise erst nach dem Tod, im Leben danach, geschieht, drückt sich in aller Deutlichkeit bei jedem hier auf der Erde aus: die Einsicht dessen, was ist! Oder um einen Begriff aus der Theologie zu nehmen: das jüngste Gericht! Das bewirkt Bewusstseins-Wandlung. Dieser Prozess ist kontinuierlich. Beim einen setzt er früher ein, beim anderen später. Diese Wandlungsarbeit ist Arbeit am eigenen Schatten. Daran erkennst du, dass

Bewusstseins-Schwingung reine Licht-Schwingung ist. Es wird hell werden in uns allen und in Allem. Die schmerzlichen Prozesse auf diesem Weg gehören dazu. Zahlreiche Engel sind auf Erden, damit sie Euch alle hierbei begleiten. Seit mehreren Jahrzehnten sind sie entsandt, so dass dieser Abschnitt „ins Licht“ mit Geduld, Kraft, Zuversicht und Liebe stattfinden kann. Diese Engel sehen aus wie ganz normale Menschen, doch ihre Weite und Toleranz und Liebe, die spürt ihr. Engelsseelen sind zuhause im Licht und sind auch hier bei Euch. Sie sind Brückenbauer, denn sie wagen den Spagat. Sie hinterlassen Spuren der Zuversicht, denn die Liebe ist ihr Weg. Licht umgibt sie als Zeichen, und in ihrer Nähe fühlt ihr Euch wohl. Sie berichten von den Wandlungen, die geschehen werden und helfen weiter in allen Fragen. Sie sind in fast allen Berufen, sie kommen aus allen Ländern und folgen dem inneren Plan. Schritt um Schritt gehen sie weiter, vollbringen ihre Pflicht und künden vom „Stern des Lichts“. Als Gott die Welt erschuf, da schuf er im Geiste den „Stern des Lichts“. Alle Seelen, die die Welt erfahren haben, halfen mit, die Dunkelheit in Licht zu wandeln. Nun ist die Zeit gekommen, das Licht zu schauen, auf das Gnade allen zu Teil werde. Der „Stern des Lichts“ will weiter, macht Platz den Nachfolgenden und wird im Weltenall sich Neuem stellen.

Den alten Namen „Erde“ wird es nicht mehr geben, auch die Planetenbahn wird eine andere sein. All das erleben wir, wir alle, die wir heute da sind. Ein uralter Traum geht in Erfüllung: Dasein im Licht inmitten Mutter Erde. Es wird von innen erstrahlen und es ist „ein“ Augenblick. Dann erkennen wir alle einander und allergrösste Liebe ist „Unser“. Dann sind wir wieder „Eins“ - „Ein“ Bewusstsein.

Dieses Ereignis und diese Wandlung wird bis in sieben Jahren stattfinden. In dieser Zeit wird so viel Neues auf die Menschheit zukommen, dass es alle Kräfte braucht, im Vertrauen weiterzugehen. Grosse Veränderungen verunsichern zunächst einmal. Hab' keine Angst - das Gewahrwerden und Bewusstwerden öffnet überall die Herzensschwingung. Viele versteinerte Herzen brechen auf; v.a. bei Menschen, die hohe Ämter innehaben in hierarchischen Strukturen - wie Kirche, Militär, Politik und

Wirtschaft. Die Medien werden diese Wandlungen weltweit dokumentieren und verbreiten, denn diese Herzensöffnungen werden weltweit und fast zeitgleich geschehen. Die Jahre 2004/2005 stellen den Beginn dar. Das kirchliche Oberhaupt der Katholischen Kirche wird mit tief berührenden Bekenntnissen die ganze Welt überraschen und den Weg zu wirklicher Liebe freimachen, unmittelbar vor dem „Heimgang“. Der Friedensnobelpreis im Jahr 2005 wird weltweit für Aufsehen sorgen. Das darauffolgende Jahr ist in der geistigen Welt ein markanter Punkt. 2006 ist das Jahr spiritueller Reife - ein Erwachen der Menschheit - das Erkennen seiner „Selbst“. Die permanente Erhöhung der Schwingungsfrequenz setzt das Bewusstsein dafür frei. Seiner „Selbst“ bewusst sein, ist ein grosser Schritt auf dem Weg der Liebe. Das Licht in dir ist angezündet. Wo es brennt, wird alles hell. Du denkst helle Gedanken, du ziehst Helles an und die Helligkeit ist über dir. Das Helle steckt an und strahlt über alle Grenzen hinweg. Und so werden immer mehr erkennen, bis dieses Unvorstellbare vorstellbar wird und „eintritt“. Ein Schritt, ein Augenblick, und die Erde wird zum „Stern des Lichts“. Was dies bedeutet, was dies an Veränderung bewirkt und wie du dich allmählich darauf einstellen kannst, sei im Folgenden festgehalten.

### Das Geschenk

Die Wandlung, die ein jeder und alles erfährt, ist mein Geschenk, meine Liebe, mein Sein - jetzt! Im selben Augenblick des Erkennens sind wir „Ein“ Geschenk, „Eine“ Liebe, „Ein“ Sein, „Eins“ - und „Nichts“. Ich versuche das zu beschreiben. Im gleichen Moment wie es „dich“ nicht mehr gibt, entsteht etwas Universelles, das schon immer grösser und gewaltiger ist, als alles, was du dir jemals vorstellen konntest. Du schaust ins All, du erkennst das Nichts und erfährst alle Liebe, die „ist“. Was bisher im Moment des Todes, im Geheimnis des Seins, erfahren wurde, „erlebst“ du hier und jetzt - mitten im Alltag. Und du bleibst in diesem Seins-Zustand, in diesem Licht. Denn so soll es geschehen! Du selbst entscheidest über deine

Gestalt oder die Form der Gestaltlosigkeit; du hast alle Freiheit der Wahl. Dasein im Licht eröffnet dir das „Neue Land“, das „Gelobte Land“, das ich dir verheissen habe. Mein Versprechen löse ich nun ein, denn alles ist vollbracht. Der „Stern des Lichts“ zieht weiter. Neue Aufgaben, neue Erfahrungen im Welten-All sind „Unser“. Der Weg bleibt, ebenso unser aller Sein. Darin sind wir „Eins“ und ewiglich. Nur im Wandel und Weitergehen ist Evolution. Erkennt das Göttliche, die „Schöpfung-an-sich“ darin. Bewusstes Weitergehen ist Schöpfungsakt, ist Liebe und Hingabe und blindes Vertrauen in Weisheit. Glaube, Liebe und Hoffnung sind alle drei Wege - Wege, um weiter zu gehen. Nur die Erfahrung, das Leben „Selbst“, lehrt. Jedes Leben, das du erfahren, durchlebt hast, war Spielwiese.

### Friedensruf

Das Spiel ist Schöpfungsakt, ist Intuition und ist Wahrhaftigkeit. Chaos und Spiel sind tiefster Schöpfungsakt, sich „Selbst“ gehorchend, in jedem Augenblick neu. Mit dem Innersten verbunden und „Eins“, bedeuten Leben und Sein in Wahrhaftigkeit. Das Spiel ist da, damit du dich „Selbst“ erfährst. Du erkennst das Spiel dann, wenn wir „Eins“ sind. Dann bist du neugeboren und die Übergabe hat stattgefunden. Dein Herz ruht dann an einem anderen Ort. Tiefer Friede ist „dein“. Alles Wollen, alles Wünschen ruht. Du kennst den Weg, egal was ist, alles Sein ist Weg, ist gut, ist in Ordnung, ist vollkommen. Im Weitergehen erkennst du, dass du gar nie von der Vollkommenheit getrennt warst. Nichts ist getrennt von mir, denn Ich Bin. Dein Bewusstsein ist mein Bewusstsein und allergrösste Nähe ist unser. Die Zeit ist gekommen „jetzt“ alle zurückzurufen. So, wie du warst gerufen beim Namen und entsandt in dieses Dasein, so geht der Ruf nun an dich, heimzukehren. Geh nach innen, zurück ins Inwendigste in dir, in den „Einen“ Raum, der All und alles „ist“. Dort sammle dich und dort höre mich. Ein jeder vernimmt meine Stimme in diesem Raum - so auch du. Klage nicht, sondern geh im Vertrauen weiter. Nimm dir die Zeit, denn sie wird dir als Kostbarkeit gereicht. Der Ruf an dich gilt „jetzt“, mitten in diesem Augenblick, und meint dich im Kern. Lass

dich treffen und wehre mich nicht ab. Lass mich eintreten in dein Haus und schliesse nicht wieder die Türe zu. Wann wirst du mir Gastrecht schenken und mir dein Herz reichen? Öffne mir dein Alles! Lass uns einander berühren - ganz in der Tiefe - lass uns „Eins“ sein. Nimm mich wahr - nimm mich wahr in der Wahrhaftigkeit. Ich Bin in dir - such mich nicht ausserhalb. Das Höchste ist in dir „Selbst“ und ausser dir ist „Nichts“. Du bist mein und Ich Bin dein und uns eint „Ein“ Geist. Spürst du, wie nah wir einander sind. Nicht einmal ein Hauch trennt uns, denn selbst darin sind wir „Eins“. Erkenne mich in jedem Atemzug und du erkennst dein Sein. Sei du „Selbst“ und wir sind „Eins“. Lass dich los und du empfängst mich!

### Wahre Freiheit

Erfahre die Welt in deinem Alltag, denn alle Tage ist „jetzt“. In diesem Bewusstsein geschieht Wandlung, geschieht Begegnung, geschieht Betrachtung. „Jetzt“ kennt nicht Hetze, jetzt ist ausserhalb aller Zeit, ist Gegenwärtigkeit in mir. Auch in diesem Augenblick der Ansprache! Du entscheidest, ob du mir „jetzt“ die Türe öffnest. Wenigstens einen Spalt, so dass wir einander betrachten können im Herzen. Spüre das Zentrum deiner heiligen Mitte. Nimm dein Frei-Sein von diesem Ort her wahr. So bist du gedacht im Wesenskern. Und da berühre mich, auf dass du geheiligt werdest und befreit. Der Weg der Liebe ist der Weg ins Frei-Sein. Wie lange der Weg ist, entscheidest du. Dein Bewusstsein mir gegenüber ist die Wegesstrecke. Entdeckst du mich nach und nach oder auf der Stelle - du „Selbst“ entscheidest dies. In jedem Augenblick ist dazu Gelegenheit. Wandlung in mir und mit mir entspringt deinem Innersten, deinem Bewusstsein. Ich Bin da - du musst mich nicht von Ferne holen. Ich Bin da - immer. Ich höre dich - hörst du auch mich? Weisst du um meine An-Wesen-heit? Wie nimmst du mich wahr? Wie liebst du mich? Wie begegne ich dir? Spürst du mich? Denkst du an mich? Siehst du mich? Erkennst du meine Zeichen, meine Sprache, meine Geschenke? Ist dir bewusst, dass wir alles miteinander tun? Wir atmen miteinander, wir essen miteinander, wir gehen miteinander. In allem sind wir

„Eins“. War es dir bewusst? Wenn nicht, dann lass uns ab jetzt alles gemeinsam tun. Hole mich bewusst hinzu.

Nur so kann ich dir all die Reichtümer zeigen, die ich dir so gerne zeigen möchte. Schliess auf und lass mich herein. Lass mich wenigstens Gast sein. Schenk mir dein Vertrauen und glaube mir. Ich reiche dir meine Hand, reiche du mir deine. Als „Eins“ in „Einem“ Bewusstsein bist du gedacht von Anbeginn; dorthin will ich dich begleiten, bis du dich erinnerst. Dann erkennst du das Licht, das immer schon leuchtete: du bist es „Selbst“.

Nimm an - das Geschenk - das du bist! Und dann strahle neu aus der Erkenntnis und sei Licht und verteile dein Licht. Entzünde ein Lichtermeer, auf dass der „Stern des Lichts“ werde. Alles beginnt im Ge - Danke. Der Dank vollbringt die Tat. Und so können all deine Handlungen Geschenke sein. Schreite die Welt aus mit mir und vergiss nie mehr: mit jedem Schritt sind wir „Eins“. Mache es dir bewusst. Richte dich aus Tag für Tag. So öffnest du mir die Tür. Je grösser der Türspalt, um so mehr Licht scheint in dir hindurch. Die Tür geht nach innen auf. Das Licht wird dich füllen mit Feuer und dein Herz entflammen in Liebe. Dann bist du neugeboren, inwendig neu und erkennst, wer du immer schon warst: göttlich Bewusstsein und ewiger Geist.

### Die Ebenen des Bewusstseins

Bewusst da sein, ist ein Weg. Es ist „der“ Schöpfungsweg. Es gibt keinen Anfang und es gibt kein Ende. Bewusst da sein, ist Evolution, ist meine Gegenwärtigkeit und Wandlung. Es ist Spiel und es ist Frei-Sein. „Bewusst“ meint „innerlich vollzogen“, einverleibt, ein Leib, ein Sein, in der Verschiedenheit und Mannigfaltigkeit, doch stets des „Einen“ gewahr - daraus entsteht „Ein“-heit und „Ein“-sicht. Es ist die Fülle. Bewusstsein oder Geist ist dir geschenkt als Lebenskraft, so dass du wachsen und gedeihen kannst. Deine Lebensstrecke ist Lehrpfad. Alles rückt wieder ins Bewusstsein, so dass der Geist sich „Selbst“ erkennt. Du lüftest Vorhang um Vorhang auf deinem Weg, gehst Stufe

um Stufe weiter, weil der Geist dich ruft. Zunächst durchschreitest du Raum um Raum - Denk- und Vorstellungsräume - bis du vordringst ins Sein, ins nackte Sein und dein Bewusstsein die erste Erinnerungsstufe erfährt. Sie löst dich vom Weltgeschehen und öffnet die Tür ins „Neue Land“, ins „Gelobte Land“. Dort begegnen wir alle einander und erkennen einander von Bewusstsein zu Bewusstsein, von Geist zu Geist.

Du stellst fest, dass der Lehrpfad weitergeht, weil „Geist-in-sich“ nicht ruhen kann, nicht stillstehen kann, weil „Liebe-in-sich“ nach Vollkommenheit ruft, weil „Licht-in-sich“ aus der Erneuerung lebt. Alles fliesst, alles ist in Bewegung, auch das, was ruht. Dein Weitergehen, ob mit oder ohne Gestalt, ist freier Entscheid. Dein Bewusstsein legt fest, wohin die Reise geht. Alle Bewusstseins Ebenen sind Erfahrungsräume deiner Seele - der „Einen“ Seele. Dein Weitergehen in Neue Räume ist Geschenk an die Liebe, die alles „Eint“. Dein Weitergehen in neue Bewusstseins Ebenen ist Geschenk letztlich an dich „Selbst“, an uns alle: ist Hingabe. Diese Entscheidungsfreiheit und Reife trägst du in dir.

### Die Weisheit des Herzens

Dein Herz vermag sich immer mehr zu öffnen. Die Reise deines Herzens ist die Reise deines Bewusstseins. Nicht wissend sein, sondern weise sein. Das ist ein grosser Unterschied. Weisheit sucht nicht mehr den Vorteil, Wissen braucht ihn noch. Weisheit schaut götig, schaut hindurch. Es ist dieses Hindurchschauen in den Grund, das dich weitet für weitere Dimensionen. Dein innerer Weg erscheint dir als Gipfel im Sein, doch da beginnt er erst. Alles, was zuvor in dir lebte und wirkte, war der Weg „ausen und innen“ ins Lot zu bringen. Dieses „Eins-Werden“ als Lebensaufgabe mündet in den „Ein-Klang“ als Transformationsaufgabe. Dasein als Schwingungskörper, als Fortsetzung zu deinem menschlichen Körper, eröffnet neue Themen. „Ein“ Klang zu sein, ist ein Sich-Einfügen in die Struktur des Alls. So wie du auch als Mensch gesellschaftliche Strukturen erfährst, ist das All die göttliche Ordnung aller Daseins-Formen. Der Unterschied

zum Dasein als Mensch besteht im Wesentlichen darin, dass alles transparent ist. Deshalb braucht es hier keine Rollen und Masken mehr. Da es „offen-sicht-lich“ ist, wer ein jeder ist im Kern, geschieht die Ordnung, die „Ein“-Ordnung, fast wie von „Selbst“.

### Ein-Klang

Als Mensch hattest du den Eindruck, dass nur der Mensch Bewusstsein hat. Auf dieser Bewusstseins Ebene besteht dein Erfahrungsweg darin, im „Ein“-Klang zu sein, mit allem, was ist. Dein Innerstes reift an der Öffnung und Toleranz für andere Lebensformen. Dein Innerstes reift daran, den richtigen Platz in Selbst-erkenntnis und im Einklang mit der höheren Ordnung auszufüllen. Dein Innerstes reift, wie bei allen Bewusstseinsstufen, in der Demut und Hingabe. Und dies ist nichts anderes als die Fähigkeit zu einer klaren „Selbst“-Einschätzung. Hingabe als tiefster Läuterungsprozess ist nackte Klarheit, ist erkannter Geist, der innewohnt. Die geistige Welt als „Einen“-Klang wahrzunehmen, schwingt dich empor auf eine weitere Bewusstseins Ebene: dort ist die Welt „Klang“!

Dieses Bewusstsein bewirkt wiederum Läuterung deiner Seins-Struktur. Jedes Eintreten und Sich - Emporschwingen auf eine nächste Bewusstseins Ebene, ist vergleichbar mit dem Sterbeprozess und Tod. Wenn die Seele bereit ist weiterzugehen, wird eine innere Wandlung eingeläutet. Das Bewusstsein vollzieht, was Raupe und Schmetterling sichtbar und unsichtbar vollziehen. Bewusstsein als Raupe bewirkt ein bestimmtes Dasein einer Lebensstufe. Die Bewusstseinswandlung, als innerer Auftrag, erlöst vom Dasein als Raupe und fördert, aufgrund eines neuen Bewusstseins, andere Lebensumstände zu Tage. Der Schmetterling nimmt eine neue Gestalt an; er kann sich einer ganz anderen Dimension anschliessen. Er verlässt nicht die Welt der Raupe und doch nimmt er innerlich und äusserlich einen anderen Platz ein. Wenn der Schmetterling stirbt, geht sein Bewusstsein nicht verloren. Im Tod wird es verwandelt und verschenkt sich einer anderen Dimension; dorthin, wo es gebraucht wird, wo „sein“ Platz ist - jetzt!

## Dein Platz

Auch du bist an einem Platz, wo du „jetzt“ gebraucht wirst. Wenn die Aufgabe erfüllt ist, gehst du weiter. Dein Bewusstsein, dein Geist, ist das Zugpferd von Stufe zu Stufe. Das allertiefste Begreifen und Erfahren, dass wir alle „Eins“ sind, ist auch in der geistigen Welt eine Wegestrecke. Von Bewusstsein zu Bewusstsein erfahren wir dies, solange, bis nichts Trennendes mehr im Geist ist. Erst dann „ist“ Geist in seiner Reinheit. Erst dann leuchtet, der Sonne gleich, das Geistige auf. Alle Heiligen gehen dir diesen Weg voran, als sichtbares Beispiel in deiner Welt. Doch du „Selbst“ gehst diesen Weg. Jeder schreitet voran von Bewusstsein zu Bewusstsein - in „Ein“ Bewusstsein.

## Transparenz

Du „Selbst“ entscheidest, wie lange dein jeweiliges Bewusstsein dein Zuhause darstellt. Du siehst, dass Zuhause-Sein ein Unterwegs-Sein ist. Weitergehen bedeutet stets wach, stets offen zu bleiben. Alles Dogmatische und Starre, alles Erreichte spiegelt dir, wo du jetzt stehst und stehengeblieben bist. Selbst tiefste Weisheit bleibt Makulatur, wenn du darauf sitzen bleibst. Dein Geist will dich weiten und öffnen, will dich immer gegenwärtiger und durchlässiger werden lassen. Nur so wird alles „Eins“, so wie das „Eine“ „Alles“ wurde.

Ich Bin da - jetzt und hier und nichts kann uns trennen. Jeder Tod, jedes Sterben führt uns immer näher. Dein Bewusstsein ist der Motor, die Antriebskraft, die Kraft, diesen Weg des Erinnerns und Wiedererkennens zu gehen. So sind wir in Verbindung alle Zeit. Mein Bewusstsein ist auch dein Bewusstsein, ist in aller Bewusstsein. Ein grosses Geschenk soll dir nun wiederfahren: du erfährst dich „Selbst“, du erkennst dich „Selbst“, du lebst nun aus deinem „Selbst“ - weil Ich da Bin. Dein Bewusstsein kann sich erheben, weil ich es so will. Dann verstehst du meine Gesetze, begreifst, warum alles in Stufen heranwächst und in Stufen erkennt. All meine Zeichen und Wunder sind da, liegen offen da, für den, der schaut.

Die Bewusstseinswandlung vollzieht sich nun sehr schnell. Viele Seelen brauchen Hilfe und Beistand, um „mit“ den Veränderungen gehen zu können. Im Vertrauen da zu sein, ist für die meisten gar nicht mehr möglich. Lerne von den Kindern, wie sie mit Neuem umgehen. Vertrauen und Liebe bleiben, über all deine Bewusstseins Ebenen hinweg, deine Lebensspur, dein Weitergehen. So habe auch jetzt keine Angst vor den grösseren Veränderungen. Du nimmst an dir „Selbst“ wahr, dass die Veränderungen von innen kommen. An deinen neuen Reaktionen, die du nicht gewohnt bist an dir, stellst du das fest. Du wirst geduldiger und gütiger sein. Ein tieferes Verständnis für andere weitet dich. Alle Bewegungen verlaufen ruhiger und konzentrierter. Diese neue innere Motorik, die alle erleben, bewirkt im Miteinander wieder ein Bewusstsein für grössere Zusammenhänge.

## Höhere Schwingungsfrequenz

Die Gesellschaft erfährt diesen Bewusstseins Schub nach und nach und zwar weltweit. Nach innen erlebt jeder eine Wandlung von Körper, Geist und Seele. Auch dein Körper verändert sich in seiner Zellstruktur. In ganz langsamen Schritten verändert sich deine Wahrnehmungsfähigkeit. Die erhöhte Schwingungsfrequenz bewirkt, dass du dich leichter und beweglicher fühlst. Die veränderte Zellstruktur spiegelt die Veränderung des Universums. Es ist „Ein“ Heimgang. Jede deiner Zellen „ist“ Bewusstsein. Sein und Werden ist nicht nur dein Weg, sondern ebenso der Prozess einer jeden deiner Zellen. Im Zuge der Bewusstseinswandlung werden „Krankheiten“ als überflüssig erkannt. Wer sich in Mir und in der Vollkommenheit erkannt hat, erkennt die Illusion der Krankheit. Bewusstseinswandlung bedeutet Wandlung der Wirklichkeit. Kranksein ist nicht unsere Wirklichkeit; Krankheit war von Anbeginn Weg der geistigen Entwicklung. Im Licht sein auf Erden enthebt dich des Leidensweges, befreit dich von allen Krankheiten, denn im Licht sein bedeutet „Eins“ sein, also heil sein.

Die Ärzte von Morgen sind Bewusstseinsforscher und kundig in der Ausübung spiritueller Wege. Das Gesundheitswesen muss in sich zusammen brechen; äusserlich wird dies finanziell geschehen, innerlich durch mangelnde Lauterkeit. Alle nicht ehrlichen Institutionen und Systeme kommen ans „Tages-Licht“, werden allen „bewusst“. Es bleibt Ihnen nur der Weg der Offenbarung und Wandlung. Bewusstseins-Wandlung ist Weg der Erkenntnis und ist nicht immer angenehm. Jetzt geschieht es „allüberall“. Ohne diese Transparenzprozesse ist das Erkennen des Wesentlichen nicht möglich. Sichtbare und unsichtbare Welt sind „Eine“ Welt. Dies wird immer mehr zu Tage treten. Dein Verstand hatte bisher feinsäuberlich getrennt, dein erwachendes Bewusstsein erkennt die Zusammenhänge zusehends.

Dein polares Denken entlarvst du „Selbst“ als Stück-Werk und begreifst die Wirklichkeit als dein Zuhause. Diese „Ein“-Sicht findet allerorten statt - weltweit. Die tiefen Sinn-Fragen kommen wieder an die Oberfläche mit grosser Vehemenz. Antworten des Herzens finden Zugang und Gehör. Auch die Vertreter der Medien thematisieren die Bewusstseins-Wandlung. Die erwachende Spiritualität des Inneren erfährt im Alltag immer mehr Beachtung. Das Heilige des Alltäglichen führt die Menschen in ihre Tiefe und Sinnesdeutung. So entstehen nach und nach Korrekturen von Vorstellungen, von Glaubenssätzen, von Ideologien, die die Gesellschaft jahrhundertlang vereinnahmt hatten. Obgleich das, was geschieht, revolutionär ist, vollzieht sich die Wandlung friedvoll. Der Geist ist reif und so kann Vergebung stattfinden, im Kleinen wie im Grossen.

## Eine neue Ära - Übergang

Die Ära einer neuen Weltpolitik klingt an. Sie ist gekennzeichnet vom Respekt und der Würde eines jeden Landes und seiner Eigenart. Eine neue Struktur der Völker-Kommunikation wird entstehen und Verständigung über Grenzen und Prägungen hinweg ermöglichen. Diese Struktur beginnt mit sogenannten „Licht-Inseln“ auf der ganzen Welt, die miteinander vernetzt sind und sich immer

mehr ausdehnen werden. Diese „Licht-Inseln“ sind Kommunen, die exemplarisch aufzeigen, wie der „Stern des Lichts“ entstehen wird. Die grossen Veränderungen, bedingt durch die erhöhte Schwingungsfrequenz, werden dort erklärt und von dort werden, gemeinsam mit den Medien, auch die Vorbereitungen getroffen. Zahlreiche Licht-Arbeiter haben über Jahre hinweg diese Zentren aufgebaut; sie sind Begegnungsorte mit Vertretern aus der geistigen Welt. Engels-Seelen, die mit Liebe und Geduld diese Arbeit begonnen haben, wecken uns alle. Sie helfen dabei, das innere Licht in uns zu entzünden. Sie erinnern an unsere wirkliche Herkunft. Diese Welt in ihrer Dimension zu erkennen und wahrzunehmen, ist das eine. Das andere ist das Weitergehen in ein Bewusstsein, das „Licht“ ist. Dieser Übergang ist die Hauptaufgabe. Wie bereits erwähnt: dieser Übergang ist ein Augenblick. Von da an ist alles anders. Dann ist alles im Licht und die Erde ist zum „Stern des Lichts“ mutiert. Die Vorbereitung des Übergangs ist Bewusstseins-Schulung. Das Bewusstsein ist vielleicht auch für dich noch ein diffuser Begriff. Bewusstsein - das „bist“ du. Du „bist“, dessen du dir bewusst bist. Überprüfe es an deinem Leben „Selbst“. Überprüfe es bei deinen Freunden. Überprüfe es an unserer Gesellschaft; „Alles“ kann erst dann in Erscheinung treten, wenn es ins Bewusstsein tritt. Geboren wird alles im Geist, denn alles ist Geist, ist Bewusstsein, ist bewusstes Sein, nacktes S-Ein, „Eins“. Bis du das annehmen und glauben kannst, brauchst du einen Weg, der Stufe um Stufe weiterführt. Du brauchst Begleiter, die dir die Zusammenhänge deines konkreten Lebens und deiner Bewusstseinsstufen aufzeigen. Bewusstseinsstufen sind Lichtstufen. Du legst den Schatten frei und lässt immer mehr Licht zu, bis du erkennst, dass du reines Bewusstsein bist - jetzt im Moment mit einem Körper bekleidet. Doch du bist dasselbe, ob mit Gewand oder ohne. Es steht dir frei deinen Seins-Zustand zu wählen. Dasein im Licht ermöglicht dir ein Dasein mit oder ohne Körper; du entscheidest dies „Selbst“.

## Das unendlich drehende Rad

Das Bewusstsein spielt und drückt sich aus im Manifesten; es erschafft sich immer wieder neu. Du erschaffst dich immer wieder neu. Bewegungen der Liebe sind

immerdar. Dasein im Licht ist Wiedergeburt und Rückkehr zugleich. Du bist wieder zuhause und gleichermassen begeben wir uns alle auf eine neue Reise. Bewusstsein und Dasein erschaffen wir alle zusammen. Wir alle haben „miteinander“ diese Welt erschaffen. Jetzt gehen wir weiter, erschaffen wieder Neues: neue Welten, neues Leben, neues und ewiges Sein zugleich. Dieses Weitergehen ist ein ewiger Fluss - es ist der Fluss des Lebens, darin sich „All und Alles“ ausdrückt. Bewusstsein möchte sich erfahren. Der Dimensionen sind viele. So dreht das Rad unendlich fort. Freude ist Weitergehen. Freude ist die Frucht, die reift dabei. Freude hebt an. Unser aller Schwingung erhebt sich durch Freude. Sie ist das Tor und der Weg. Zahlreiche Geburten liegen hinter dir, bis Freude dein Weg ist, bis du Freude bist. Freude erhellt und Freude durchstrahlt. Sie schwebt über den Wassern, sie wächst aus der Erde heraus, ihr Tanz ist Gebet, ihr Gebet Tanz. Freude ist, weil du bist. Dein Weitergehen kann Tanz sein. Das Leben führt dich und lehrt dich die Schrittfolge - unsichtbar - und die Hand reicht bis ins Jenseitige. Jene Seite in dir ist Freude und du bist der Ausdruck dessen, hier und jetzt. Wenn alle und alles „dessen“ Ausdruck sind, ist die Erde ein „Stern des Lichts“ und wird allen leuchten. Erkennen, um Freude zu sein, ist „Ein“ Augenblick. Geistiger Inhalt und Ausdrucks-Tanz, Wirklichkeit und Welt, sind immerzu im Augenblick. Der „Stern des Lichts“ wird Ausdruck der Ewigkeit im Augenblick sein. Alle erkennen einander, wie zu Anbeginn. Sichtbares und Unsichtbares sind dann „Eins“. Tote und Lebende sind nicht mehr getrennt, Materie und Geist wahrnehmbar als dasselbe. Alles wird eine andere Molekularstruktur einnehmen und die Schwingungsfrequenz wird sein vom Höchsten. Liebe wird wie Luft sein, sie durchwirkt alles, weil sie ist.

### Die Geburt eines neuen Sterns

So schlagen wir alle ein neues Buch auf mit leeren Seiten und beginnen von vorn das Spiel. Wir durchmischen die Karten und nehmen an, was kommt, wissend, was kommt. Alle Figuren sind durchgespielt, wurden erfahren und

durchlebt. Geist ist allwissend, allgegenwärtig, ewig Gebärende. Und so beginnt mit uns die Geburt eines neuen Sterns, einer neuen Welt. „Ein“ Geist wird wieder über den Wassern schweben und erzeugen. Wir alle, mit allem in uns, erschaffen und sind Schöpfer - unser Bewusstsein, unser Körper die Liebe „Selbst“. Der „Stern des Lichts“ ist die Liebe „Selbst“. So steht es geschrieben im Anfang. Dieser Geist wird neue Formen des Ausdrucks schaffen, denn Liebe währet ewiglich. Liebe ist alles Sein und alles Nicht-Sein. Wie Wasser findet die Liebe ihre Wege zwischen Sein und Nicht-Sein. Wie Strahlen der Sonne erweckt die Liebe zum Leben. Wie Blumen der Erde erfreuet die Liebe ein Jegliches. Der Geist der Liebe ist mit dir, worin du erschaffst und bist, ewiglich. Wenn wir weitergehen in Liebe, erwecken wir Unerwecktes. Der Kosmos ist voll von Unerwecktem, wartet auf Licht, wartet auf Liebe. Du verschenkst dein Sein, dein Bewusstsein gerne und in Liebe, bist da, wo „Es“ dich braucht, denn auch du brauchst „Es“ - ewiglich. Bewusstseins-Stufen spiegeln dir diesen Geist der Liebe - unaussprechbar und nicht wiederzugeben in Worten.

### Der Atem - Fluss der Stille

Nur die Stille bleibt ewiger Dialog, bleibt Welle im Ozean der Liebe. Die Stille ist die Sprache des Geistes und damit allen Seins. Weisheit ist im Unausprechbaren, fernab aller Worte. Wie Fischer werfen wir das Netz aus, immer und immer wieder, und den Atemfluss zieht es immer tiefer, und wir ziehen als Beute an Land, was Weisheit und Geist uns jetzt zuführen. So ist Kommunikation mit allem möglich. In der Stille Bin Ich da. Die Schwingung der Information kann dich erreichen. So kannst du mit Blumen sprechen, mit Bäumen, mit Wasser, mit Steinen, mit allem. Von nichts bist du getrennt, alles besitzt Bewusstsein. Im Stille-Sein bist du verbunden mit All und Kosmos und den Weiten allen Da-Seins.

Das Echolot ist in dir und ebenso die Navigation. Alle deine Wege sind gespurt und du „Selbst“ bist der Meister, der die Wegesrichtung bestimmt. Erkenne dich „Selbst“, sei

du „Selbst“. Den Weg sehen, den Weg gehen, zum Weg werden. Wenn du nicht mehr unterscheidest zwischen Weg und dir „Selbst“, bist du wieder im All-Tag angekommen, in alle Tage, also immer, was heisst ohne Anfang und ohne Ende. Das ist nichts anderes als die Ewigkeit oder Dasein im Augenblick. Wenn du Weg bist, bist du neben deinem weltlichen Dasein mit dem Bewusstsein allen Seins verbunden. Es fühlt sich beinahe so an, wie wenn es dich nicht mehr gäbe, doch gleichermassen bist du da. Du siehst ja, dass es dich gibt. Du tust alles, was auch alle anderen tun. Doch im selben Moment bist du auch nicht da, bist du ewig. Es ist nicht so, dass du mal da und mal dort bist - du bist es immer zugleich, denn du bist „Eins“. Auch wenn es dir so erscheint, dass du „Weltliches“ bist und „Göttliches“ bist und tust. Es gibt keine Trennung, es ist dasselbe, es ist und bleibt „Eins“. Mit deinem Verstand vermagst du allerdings willentlich zu trennen und dies geschieht auch. Du spürst dann auch die Trennung und spürst, wie du leidest. In solchen Momenten trennst du wieder zwischen dir und dem Weg. Wenn du wieder „Eins“ bist mit dem Weg, erfährst du an dir „Selbst“, dass Harmonie und Frieden in dir sind. Jedes Trennen, Ur-teilen, Meinung und Ansicht haben, jedes Richten und Kritisieren führen aus der Einheit heraus. **Mache dir täglich bewusst, an welchem „Ort“ du stehst!**

### Du bist vollkommen

Erkenne, dass die Vollkommenheit immer „ist“. Nur der Verstand macht dich Glauben, dass Veränderung Verbesserung bedeute. Erkenne dich „Selbst“. Erkenne, dass du Licht bist. Du musst es nicht werden. Du musst dich nicht vervollkommen. Du brauchst dich nicht dekorieren, kostümieren oder Orden anbringen. Du bist „vollendet Siegel“ - ein jeder! Du brauchst dich nicht kasteien, einschränken oder sonst in irgendeiner Form zurücknehmen. Nimm einfach dieses Geschenk an, dass alles an dir vollkommen ist. Lass diese Wahrheit sprichwörtlich in dich hinein und durch dich hindurch. Und dann nimm an dir „Selbst“ wahr, was sich regt. Meldet sich dein Verstand und versucht dich vom Gegenteil zu

überzeugen? Geh all diesen sogenannten Lehrmeinungen über dich „Selbst“ gewissenhaft und liebevoll nach. Wo und wie sind sie entstanden? Erkenne die Meinungen und erinnere dich, dass jede Meinung Trennung der Einheit darstellt. Du bleibst solange Gefangener und Gehetzter deiner „Selbst“, solange du in der Polarität lebst - denkst, sprichst und handelst.

Erkenne, dass die Polarität nicht mehr ist als ein Bild: ein Lebensbild, ein Lebensmodell, dass du solange verwendest, bis du wahrnimmst, dass dahinter „Eins-Sein“ ist. Du bist hier in dieser Welt, um dich auf den Weg zu machen, um dein Dasein aus der Polarität zu wandeln und erheben in ein Dasein aus der Mitte. Spüre nach, wie sich die Mitte anfühlt. Spüre nach, was das Hin und Her der Pole in dir auslöst. Bist du Weg oder gehst du noch einen Weg? Was ist der Unterschied? An dieser Frage wird dir bewusst, in welcher Verbindung bzw. Trennung du stehst. In jedem Augenblick steht es dir frei, aus dem Ich / Ego - Bewusstsein zu wirken oder einfach nur da zu „sein“. Einfach da sein, macht aus dem „Ich-Bewusstsein“ nicht ein „Wir-Bewusstsein“ oder macht dich „willen-los“. Einfach da sein bedeutet, in Verbindung sein mit einem „All-Bewusstsein“ und mit dem Leben, so wie es ist, im Augenblick, zu sein. Dann „bist“ du Weg und dann „machst“ du nicht den Weg. Doch diese Bewegungen sind fließend, genauso fließend wie dein Bewusstsein.

### Es ist die Liebe, die erkennt

Du realisierst, was dich von innen führt. „Es“ geht, nicht du, doch „Es“ ist nicht zwei. Als „Eins“, als „Eins mit dem Leben“, bist du stets gegenwärtig in der Ewigkeit. Welt und Wirklichkeit sind nicht mehr Pole und Ewigkeiten voneinander entfernt, sondern „Zuhause-Sein“ ist dann „über-All“. Welt und Wirklichkeit erscheinen dir vielleicht wie diesseits und jenseits, doch es gibt keine Trennung. Überschreite deinen Verstand, hol ihn ein und erwache im Herzen. Es ist die Liebe, die erkennt. Es ist die Liebe, die sich erinnert, dass alles aus ihr gewoben ist. Die Liebe weiss, dass alles vollendet „ist“. Die Liebe erkennt sich

überall wieder, auch in dem, das wie ihr Gegenteil aussieht. Der Ausdrucksformen und Existenzen sind unzählige. Sie erscheinen dir alle unterschiedlich. Gut etikettierst du anders als böse, hart wertest du anders als weich, kalt nimmst du anders wahr als warm. Diese Erfahrungs-Welt der Polarität hat dich geprägt und du überträgst sie in dein Leben; vielmehr du versuchst sie zu übertragen. Du versuchst nach bestem Wissen und Gewissen diese Lebenserfahrungen, Wahrnehmungen und Meinungen umzusetzen. Fast alle machen das so - solange, bis das Leben „Selbst“ zum „Stop“ dich zwingt. Dieses „Stop“ kommt als Geschenk und zeigt dir den Weg hin zu einer neuen Betrachtung und damit Bewusstseinsstufe. Dieses Halteschild in deinem Leben steht nicht zufällig plötzlich da. Im Innersten hast du es „Selbst“ gerufen und verursacht. Das Stop-Zeichen kann für vieles stehen. Es kann Krankheit sein, Einsamkeit, Trennung, es kann Erfahrung von allergrösstem Verlust oder Missbrauch sein, es kann wahrgenommen werden als Sinnsuche, Unzufriedenheit, Neuorientierung und vieles andere mehr. Plötzlich ist es da, kommt von ganz tief innen und wird existentiell erlebt. Zunächst erlebst du „Es“ als Bedrohung, als Schicksalsschlag und Angsteinflössendes. Eines erleben wir alle dabei: wir sind wie aus der Bahn geworfen - Lebensbahn und Lebensspur wandeln sich. Es ist die Zeit, den Standort und die Blickrichtung zu wechseln, zu weiten und sich zu öffnen. Neue Erfahrungen stehen an, um das Leben in seiner Tiefe und ganzen Dimension zu spüren, wahrzunehmen und zu erkennen. Polare Begriffe wie „gut“ und „böse“ siehst du auf einmal in neuem Licht. Du erlebst, dass weitere Facetten hinzukommen. Du erlebst, dass, je nachdem, von wo aus du schaust, auch das Geschaute sich wandelt. Das Sichere und Eindeutige verliert dabei an Boden. Je mehr du dich auf dieses neue Schauen einlässt, umso bewusster wird dir, dass „alles“ in dieser Wandlung und Bewegung fließt.

Dieses Schauen führt dein Denken der Polarität immer mehr ins „Sein“, ins „Eins-Sein“. Von dieser Mitte aus bist du gemeint. Von dort ist dein Denken und Handeln im Gleichklang mit der Schöpfung, die du bist. Dort ist dein Denken nicht gespalten in Bewertungen. Alles fließt der

Mitte zu und wird als „Eins“ erkannt. Achte auf deine Gedanken und auf den Kräftefluss. Führe all deine Gedanken in diesen Kraftstrom der Mitte, des Friedens in dir. Diese Mitte ist immer da, egal welche Unruhe und Sorge und welche Ängste auch auftreten. Dein heiliger Ort ist mit dir und in dir. Bleibe darin in derselben Selbstverständlichkeit, so wie du atmest. Deine Atmung ist Mitte und gleich dem Blütenstengel einer Blume. Die Atmung führt dich immer wieder in die Tiefe und in dein Eins-Sein, worin du geborgen bist. Eins-Sein ist dein Ursprung, deine Herkunft und wann immer du dir dessen bewusst bist, ist einfach da sein dein Zuhause. Du bist ausgezogen in die „Welt“, um dich genau an das wieder zu erinnern, zu erinnern, dass du in Wahrheit nie weg warst. Nach und nach erkennst du die Ausflüge deines Bewusstseins und seiner zahlreichen Möglichkeiten. Du erkennst, dass dein „Ich“ ein von dir entworfenes und realisiertes Spiel war und Übungsweg und Nachhilfeunterricht - schlichtweg deinen Lebensweg darstellte. Wenn dir das „jetzt“ bewusst ist und dich durchdringt im Kern, dann bist du zurückgekehrt nach Hause. Dann bist du wieder angekommen und staunst und lachst vielleicht. Mein Geschenk an dich ist grenzenlose Freiheit und grenzenlose Liebe. Das „Erinnern“ hat dich heimwärts geführt. Auf diesem Weg hattest du allerhand Zweifel zu überwinden. Deine Sehnsucht „allein“ ging weiter, zog dich weiter. Dein Glaube und dein Vertrauen tief in dir schenken dir die Kraft, weiterzugehen. Du bist einen Weg gegangen und hattest keine Ahnung, wohin er dich führen wird. Da war nur dieses Spüren von etwas GROSSEM und HEILIGEM. Diese Ebenen als Wirklichkeit wahrzunehmen, entspringt deiner Seele, die an allen Orten zugleich ist. Sie reicht dir die Hand und führt dich auf den inneren Weg zurück nach Hause. Zahlreiche Engels-Seelen begleiten dich, weisen dir mit unendlicher Geduld den Weg, um dich mit deinem Bewusstsein „jetzt“ auf die Stufe zu heben, die deiner wartet. Auch diesen Weg gehen wir miteinander und die Verbundenheit allen Seins wirst du immer deutlicher erkennen.

Irgendwann kannst du gar nicht mehr glauben, dass du „Selbst“ einmal mit deinem Verstand all die Dinge und Wesen unterschieden hast. Du kannst es dir nicht mehr

vorstellen, dass du ausschliesslich in der sichtbaren Welt gelebt und alles andere gar nicht „wahrgenommen“ hast. Wie „durchlässig“ der eine und wie „versteinert“ der andere auch sein mögen, wir sind alle dasselbe: göttlicher Ausdruck des „Einen“. In dieser Vollkommenheit sind wir da, bist du da. Du schaust immer in die Vollkommenheit. Und all das, was dir nicht als Vollkommenheit erscheint, ist „dein Trug-Bild“. Dein Auge ist noch getrübt - und dein Herz ebenso. Um von der Trübung in die Klärung und Klarsicht zu gelangen, gehst du deinen Weg, deinen Lebens-Weg. Klar ist es, wenn du erkennst, dass alle Trennung Illusion ist. Alles ist „Eins“. Klärungs- und Läuterungsarbeit ist das Leben „Selbst“. Wie lange du am abklären und suchen bist, entscheidest du. Denn in jedem Augenblick kannst du erwachen aus deinem Traum und - hier und jetzt - einfach da sein. Es ist so einfach, aber gerade weil es so einfach ist, scheint „Es“ unannehmbar zu sein. Du meinst, dieser Weg müsse anstrengend sein, viele Jahrzehnte dauern, bis Reife, Erkenntnis und Weisheit eintreten. Wenn du „so“ denkst, wird es „so“ sein. Wenn du ohne den geringsten Zweifel im tiefsten Inneren spürst, dass du göttlicher Ausdruck des „Einen“ bist, dann ist alle Weisheit, dann ist „All-Es“ in dir, dann bist du der Schöpfer „Selbst“. Dieses neue Bewusstsein, dieses „Eins“-Sein, schafft in „dir“ die Wirklichkeit auf Erden. Jetzt weisst du, dass das Schöpferische, das Kreative, das zur Umsetzung Drängende in dir und durch dich sich ausdrücken möchte. Und dafür ist „All-Es“ dein und war es seit Anbeginn. Jetzt bist du in Gott erwacht und nimmst endlich das Geschenk an, das seit Beginn aller Tage auf dich wartet: das „Eine“ sein.

### Heimkehr

Eins-Sein, Gott sein, alles und nichts sein, Licht und Liebe sein - es ist dasselbe. Alles ist dein und dein ist alles. Ersiehst du daraus, dass Trennung gar nicht möglich ist. Die Polarität, mit der alles begann, war Übungszweck und Bewusstseinsstufe, um wieder weiterzugehen. Als Gott die Welt erschuf, erschuf der Geist alle Bewusstseinsstufen,

um immer tiefer in das Geheimnis allen Seins schauen zu können. Wenn Leben als Sein und Tod als Seinsstufe erkannt und erfahren wurden, wartet die Seele mit neuen Dimensionen auf, wartet unser Bewusstsein bereits auf der „Treppenstufe“. Das Wort ist im übertragenen Sinne gemeint, so wie auch der Tod eine „Übertragung“ der Sinne und der Wahrnehmung ist. Er ist Übergang und allergrösste Liebeserfahrung, Heimkehr ins Reich der Seele, Abschied von der Welt und Wandlung des Bewusstseins.

Alle Erfahrung in der Welt wird „wie auf ein Konto“, aufaddiert, mit dem Herzen geprüft, erwogen im Geist und gleich der Geburt eines Kindes, ans Tageslicht gebracht, ins Licht gehalten und dem ewigen Bewusstsein übergeben. Das ist der eigentliche „Wert-Schöpfungs-Prozess“ unmittelbar nach der Todesschwelle. Ein jedes Leben ist eine Kostbarkeit, ganz unabhängig davon, wie wir es „bewerten“. Jedes gelebte Leben stellt eine Bereicherung dar im Schöpfungs-Bewusstsein des „Einen“. Ein jeder hat, mit allem, was sein Leben auszeichnete, zum Ganzen beigetragen. Im Annehmen des Lebens, so wie es ist, wird es wiedergeboren. Darin besteht Auftrag und Sendung unseres Daseins. In der Gewissheit und im Wissen der Vollkommenheit, können wir das Leben und den Tod als Geschenk erkennen.

Wenn wir inmitten auf der Todesschwelle unsere „Körper-Hüllen“ loslassen und der geistige Körper sich „Selbst“ erkennt, kehrt wahrer Friede ein. Dieser Friede des Schöpfungs- oder des kosmischen Bewusstseins ist Heimat und ewige Quelle. Die geistige Welt nimmt dich in ihre Arme und heisst dich willkommen „zuhause“. Deine Erinnerung lässt dich erkennen, dass dein Ausflug in die Welt zu Ende ist und ein neues Dasein, eine nächste Bewusstseinsstufe, nun deinen Weg darstellt. Du bist immerzu in Begleitung; jetzt wird es dir wieder bewusst. Du staunst lange über deine Reise, über das Todeserlebnis und all die Erfahrungen. Im Kern bleibst du ja derselbe. Doch dann erfährst du zusehends eine Wandlung, die dich spüren lässt, dass auch du „Selbst“ dich dem „Einen“ ganz überlassen kannst. Eine allmächtige Liebe weckt ein Bewusstsein in dir, dass als „die Stufen ins Licht“ bezeichnet wird. Nur sehr reife Seelen können vom Todeserlebnis in

die Lichtsphäre weitergehen. Da-Sein im Licht ist Da-Sein in allergrösster Liebe. Obgleich wir „Es Selbst“ sind, bedürfen wir immer wieder des Weges und der Stufen. In unserem Mensch-Sein dürfen wir in Gnadenmomenten Ausschnitte dieser Liebe als Ahnung erfahren. In der geistigen Welt erleben wir weitere Dimensionen, die mit Worten nicht mehr auszudrücken sind. Da sich die Wahrnehmungen innerhalb der verschiedenen Bewusstseinsstufen stark verändern, ist die Kommunikation darüber nur insofern möglich, als Resonanz bei uns dafür vorhanden ist.

Gleichzeitig wird durch das Hören die Erinnerung wieder wachgerufen, denn ein jeder ist dieses Licht „und“ trägt es in sich. Wir alle sind auf dieser Welt - vom Licht kommend und diese Welt ins Licht führend. Licht ist ewiges Bewusstsein, ewiger Geist. Durch unser blosses Leben und Da-Sein sind wir „Licht“-Arbeiter. Indem wir diese Lebensstufen hier durchlaufen, kommt Licht in diese Welt - durch uns, durch dich, durch dein Sein. All das, was dir bewusst wird, hast du dir „einverleibt“ und gleichermassen „transparent“ gemacht. Du hast Licht in etwas gebracht oder anders ausgedrückt: Geist hat Materie beseelt. Dein eigener Reifeweg hat vieles zum Leuchten, zum Strahlen gebracht. Alle Erkenntnisse, alle Weisheit kommt nach und nach in dein Bewusstsein „zurück“. Es war dort schon immer und wartet, bis du bereit bist, „Ihm“ Aufmerksamkeit, Bedeutung und Liebe zu schenken. Dann tritt es in Erscheinung, zeigt sich „im Licht“. Entwicklungs- und Bewusstseinsstufen erlebst du in der Welt nacheinander, da dein Sein an Zeit und Raum gebunden ist. In der geistigen Welt sprechen wir nicht von Bewusstseins-Stufen, sondern von Licht-Stufen oder Erleuchtungs-Stufen.

Da in der geistigen Welt alles transparent ist, erkennt jeder jeden sofort an „seinem Licht“, an seiner Ausstrahlung, an seiner Liebesfähigkeit. Sie ist unmittelbar erlebbar. Wenn du nach deiner Lebenserfahrung in der Welt zurückgekehrt bist, wirst du staunen wie schnell „Weiterbildung“ angesagt ist. Es ist ein Lernen, ein Schauen dürfen von einer ganz neuen Ebene aus, nämlich von deiner eigenen Mitte. Als Wesen der Mitte hat deine Wahrnehmung sich gewandelt. Bisher waren

die materielle Welt und dein Körper dein Erfahrungsweg, jetzt ist es die Schwingung des Lichtes. Obgleich alle Materie Geist ist, konntest du diesen Geist und Seins-Ausdruck nicht immer erkennen. Nun ist alles transparent und Ausdruck zugleich. Wesen der Mitte sein, führt dich zahlreiche Erkenntnisstufen weiter, denn alles wandelt sich, von einer Mitte aus betrachtend. Du siehst alles aus der Liebe heraus und all dein Denken und Handeln sind von Weitsicht und einer Sanftmut und Güte getragen. Diese Mitte in dir ist immer hellwach und Liebe und Freude sind einfach da - in aller Selbstverständlichkeit und wie eine Grundmelodie. Allein nur da zu sein, ist Freude - sich „Selbst“ zu erkennen als Bewusstsein des „Einen“ und daraus in Liebe zu handeln. Eins-Sein ist ein Zustand von allergrösstem Glück - ohne Anfang und ohne Ende. Zeit und Raum sind eine andere Ebene, doch Wirklichkeit durchwirkt, durchstrahlt alles.

Du „Selbst“ bist da und dort; du weisst davon nichts. Doch dein Weitergehen legt die Erinnerung frei. Dein Lebens-Weg ist innerer Weg und äusserer Weg. Und mit dem inneren Weg machst du dich auf den Weg nach Hause. Duales Bewusstsein und Eins-Sein sind gleichzeitig da und zeitgleich erkennst du immer mehr wie sie ineinandergreifen. Dir wird bewusst, welche tiefe Sinnhaftigkeit im Da-Sein von Welt und Wirklichkeit liegt - im unentwegten Hinabsteigen und Hinaufsteigen. Die „Jakobs-Leiter“ ist immerzu dein Weg und Sinnbild dafür, dass dein Bewusstsein, dein Geist, im Werden, im Weitergehen, im Auf und Ab sich erkennt.

Was am Anfang als umständliches Spiel erscheint, rückt nach und nach ins Bewusstsein der Schöpfung und des Schöpfers „Selbst“. Ins Bewusstsein rücken will sagen: in die Fülle bringen, das Gesäte ernten und weitergeben. Wachstum und Reife sind die Früchte des geistigen Weges. Der Welten Spiel ist Reifungs-Weg und ewig Schöpfung neu. Da-Sein ist stets Entfaltung und Bewegung und Wandlung. Liebe kann nicht stehenbleiben, Liebe fliesst. Aller Erfahrungsweg ist die Liebe „Selbst“. Die Dimension der Liebe erfahren, „Er“-leben, ist Daseins-Grund. Welten-Dasein ist ein

Ausschnitt davon. Doch ewig ist der Geist, deine liebende Umarmung, deine liebende Erweckung, das Licht in dir. Deine Bewusstseins-Stufen sind Licht-Stufen, denn Geist und Bewusstsein sind reines Licht. So bist du ewiglich, was du wirst. Dieser Impuls zu werden, ist in allem, was ist. Du bist Licht und gehst ins Licht zugleich - jeder in seiner Erscheinungsform. So ist alles „Eins“ und erschafft in jedem Augenblick wieder das „Eine“.

### Quantensprung

Wenn du spürst, dass dies wahr ist, bist du jetzt - in diesem Augenblick - bereit alles Duale zu erkennen als „Eins“. Es ist dir möglich, jetzt und hier, von der Mitte aus da zu sein. Im ersten Moment erscheint es dir wie ein Quantensprung, doch im Alltäglichen übst du den „Blick des Sonnenlichts“, das immer „alles durchstrahlt“. In der dualen Welt nehmen wir mit Auge und Verstand wahr. Da-Sein aus der Mitte ist, wie wenn eine jede deiner Zellen zum Auge geworden ist. Dein Schauen wird zum Spüren von innerhalb und ausserhalb. Da-Sein aus der Mitte ist kein begrenztes Da-Sein. Du „Selbst“ bist Lebensfluss geworden, „Eins“ mit allem, so wie es ist. Bewusstsein im Leben und Bewusstsein nach dem Tod kann mitten im Leben erkannt werden als „Eins“. Es ist dir gegeben, hier und jetzt, diese Bewusstseinsstufe anzunehmen, dieses Geschenk anzunehmen. Erkenn, dass diese Stufen fließend sind und nicht an Ort und Zeit gebunden. Was deine Seele schaut, nach dem Tod, kann deine Seele auch jetzt und hier schauen. Dein innerer Weg der Reife ist Wegesspur.

Bewusstsein im tiefsten Vertrauen führt dich weiter. Vertrauen nach innen, Vertrauen zu dir „Selbst“ ist wichtiger als alle Glaubenssätze, Ideologien und Richtlinien. Sei du „Selbst“, gehorche dem Göttlichen in dir und geh weiter in der Liebe. So wird dir alles geschenkt im Moment der Gnade. Erkenntnisstufen sprengen, gehört zum Weg. Allein-Sein in allen Erfahrungen gehört zum Weg. So beginnst du, „grenzüberschreitend“ da zu sein. Mut und Ausdauer, Gehorsam und Disziplin, Vertrauen und Liebe sind die Pflastersteine des Weges nach innen. So kann immer mehr

Licht - von innen - dich durchstrahlen - durchstrahlen vom Geist, der du bist zuinnerst.

„Er“- Wecken, „Er“- Wachen und „Er“- Innern stellen die Trittfolge der Stufen dar. „Er“-Leuchtung ist ewige Wiederholung dessen. Das Licht anzünden ist nicht ein einmaliger Akt, der zu ewiger Weisheit und Liebe führt, sondern immerzu ein „Geh weiter“. Sei dankbar für die Stufen, für die Struktur des Lebens, für Ent-Wicklung und Wachstum. Dieses innere Tun von uns allen ist „die Schöpfung Selbst“. Sie ist nichts Ausgelagertes, sie ist inwendig. Nur was innen erschaffen wurde, tritt im Aussen in Erscheinung. Und so wird dir nach und nach bewusst, dass alles im Aussen, alles, was dich umgibt, Erscheinung ist, aber nicht das Wirkliche. Doch du bist gewohnt, diese vertrauten Erscheinungen als reell zu bezeichnen, weil du sie vergessen hast. Alles, was ist, soll so sein, denn der Geist hat's erschaffen. Was der Geist erschaffen hat, kann der Geist auch wieder zurücknehmen. Geist ist Bewusstsein - göttliches, allumfassendes Bewusstsein, das du bist. Daran erinnere dich. Erinnern ist inneres Tun, innerer Prozess und nicht Verstandesarbeit. Frage dich, was dir Zugang nach innen verschafft, denn jeder hat seinen eigenen Zugang, den nur er „Selbst“ kennt.

### Deine Sehnsucht

Berührung zutiefst innen ist „Gottes-Dienst“, es ist Verbindung mit der inneren Gestalt, des Lichtes in dir. In diesem inneren Raum des göttlichen Lichtes findest du alles aufbewahrt, das „jetzt“ von Bedeutung ist. Wie frisch geschnittene Blumen strahlt dir das immerwährende „Jetzt“ entgegen: dein Weg, der du bist. Wenn es heisst: sei du „Selbst“, so ist damit dieser Schatz in dir gemeint. Im Seins-Auftrag erfüllst du die Schatz-Suche. Der Weg dorthin wird von dir „Selbst“ gestaltet. Wenn du den Schatz entdeckt hast, weist dich dein Weg wieder langsam zurück nach Hause. Die Betonung liegt auf langsam, denn die meisten haben die Lebensmitte weit überschritten. Wer den Schatz von Angesicht zu Angesicht geschaut hat, ist erfüllt von tiefem Frieden und grosser Gelassenheit. Nichts eilt, denn alles Reiche war von Anbeginn dein. Du gehst weiter,

gewandelt hat sich die Gangart. Ab diesem Moment beginnt alles in dir und an dir zu geben - zurückzugeben. Im Erkennen der langen Kette von Geschlecht zu Geschlecht wird dein Weg nun wesentlich. Vorher war er von Bedeutung, ab jetzt wird er „wesent“-lich, innerlich. Heimat und Herkunft werden wahrgenommen als „Innen“. Dort ist der Zugang zu weiteren Dimensionen und eine Saite im Ein-Klang mit dir „Selbst“ berührt.

Dieser Grundton ist in dir, ist immer da und dieser Sphärenklang war immerzu deine Sehnsucht nach Heimat, nach Liebe. Alle deine Sehnsüchte im Leben suchten im Grunde diesen Klang, dieses Eins-Sein. Aller Lebens-Durst findet Friede, wenn deine Schwingung in Resonanz ist mit der Sphären-Schwingung. Du bist Schwingung und Klang. Dein Körper ist geformter Klang. Dein Körper tönt. Wie du tönst, zeigt dir auf, welcher Seelen-Familie du angehörst. Schwingung ist Bewusstseinssebene, ist sichtbarer und hörbarer Ausdruck deiner geistigen Heimat. Du weißt, dass geistige Heimat nicht ein Ort ist, sondern immer „jetzt“ - in diesem Augenblick. Spürst du, wie „jetzt“ gar alles immerzu beinhaltet? Jetzt ist das Ganze, das ungeteilte Ganze ohne „wenn und aber“ - es ist das „Eine“. Du bist es „Selbst“ und entdeckst es in jedem Augenblick. Du bist „Ein“ Klang und im Einklang mit dir „Selbst“, wenn du einfach da bist.

Da zu sein, bewusst da zu sein, meint, in der Mitte sein, in der Gottes-Gegenwärtigkeit sein. Und dann bist du „Ein“ Klang, „Eins“, und nicht zwei, drei oder viele. Du bist „Eins“! Wenn du tiefe Harmonie empfindest, weißt du, wie sich „Eins“ anfühlt. Du ruhst in dir. Alles ist entspannt und dennoch zugleich, ohne geringste Anspannung, ganz präsent, ganz wach und ganz aufmerksam. Du bist in der Lage, alles zeitgleich aufzunehmen und wahrzunehmen. Da ist kein Urteil, keine Meinung, alles darf sein, so wie es ist - ist in Ordnung, im Einklang, in Harmonie. Du kennst solche Momente, jeder kennt sie.

### Fähigkeit zur Meisterschaft

Mach dir bewusst, was dich immer wieder aus der Mitte wirft. Du wirst feststellen, dass es Gedanken sind. Doch du bist nicht deine Gedanken. Lass deine Gedanken

Gäste sein, die du „Selbst“ freudig begrüsst, und die du „Selbst“ auch wieder freudig verabschiedest. Du „Selbst“ bist Geist, ewiges Bewusstsein. Versuche, dich immer wieder als das Ganze wahrzunehmen und Welt und Wirklichkeit nicht zu trennen. In deinem Innersten weißt du um den Grund und Wesenskern und alle Wirklichkeit. Doch jetzt bist du da in dieser Welt für eine bestimmte Zeit und mit all dem, was dich ausmacht. Im Annehmen von dem, was „jetzt“ ist, bleibst du in Verbindung mit dem göttlichen Grund, deinem Da-Seins-Grund und deiner Aufgabe. Im Ablehnen von dem, was „jetzt“ ist, trennst du Welt und Wirklichkeit. Dein „Ich“ bleibt abgetrennt, schafft sich „Selbst“ alle Mühe, bis du erkennst: es war nur Schein. Dein Schrein, dein Heiligstes in dir, war nie verlorn. Verloren war dein „Ich“, scheinbar. Wenn dies erkannt, dann „bist“ du Weg, dann hast du nicht mehr einen Weg. Dann ist das Viele „Eins“. Dein Alltag bleibt derselbe, doch du bist Wandel und ewiglich zugleich. In der Wandlung ewig sein - das meint „durchlässig“ sein. Du lässt alles los im Weitergehen deiner Wegesstrecke; durch alle Alter hindurch, lässt du immer mehr los. Im Gehen dieses Übungsweges erscheint immer mehr vom Licht in dir.

Wird dir bewusst, dass du immer schon im Licht gehst, dass du „Selbst“ das Licht bist? Nicht erst nach deinem Tod gehst du ins Licht. Du bist Licht, wenn du das Helle in dir zulässt. Dieser Augenblick kann überall stattfinden: mitten im Leben hier und jetzt, in der Todesstunde oder im Bewusstwerden deines Seins danach. Wenn du es jetzt zulassen kannst, bekennst du dich zum Licht und bist „jetzt“ bereit, es grosszügig weiterzugeben. Dein Mensch-Sein als Licht ist allergrösstes Geschenk. Du „Selbst“ bist Gefäss, das zum Leuchten kommt, du erlebst und erfährst das Licht und zugleich bist du der Mensch „Selbst“, der um den Zeitpunkt weiss, wann das Licht in dir zum Strahlen kommt. Du bist „alles“ und alles zugleich. Ist dir eigentlich bewusst, welche Dimension im Mensch-Sein steckt? Du bist der Meister, du entscheidest den Augenblick, in dem dein Lebensweg zur Meisterschaft heranwächst.

Alles ist ja da - der Same, die Erde, die Nahrung. Es ist alles in dir und wartet nur darauf, bis du „Selbst“ das

Licht anmachst, so dass die Sonne alles durchstrahlen kann. Dann erscheint dein Same am Tageslicht, gewandelt, offenbart sich und Blüte und Frucht reifen heran. Wenn du nach dem Sinn deines Lebens fragst, fragst du nach Blüte und Frucht. Zu Recht willst du wissen, wozu der Same gut sein soll. Du nimmst ja wahr, dass der Same sich regt. „Es“ macht etwas in dir. Und dein Same, dein innerster Kern, meldet sich so lange mit Unwohlsein, mit Krankheit oder anderem Lästigen, bis du „Ihm“ Auf-merk-sam-keit schenkst. Erst dann schenkst du „Ihm“ Raum, so dass „Es“ sprechen kann zu dir. Dieses Sprechen kann sich in Verschiedenem ausdrücken. Wie auch immer die Botschaft aussieht, spüre in dich hinein was du dazu beitragen kannst, so dass der Same wachsen und reifen kann. Du weißt, dass das Samenkorn reiche Frucht bringt, wenn es stirbt.

### Engelwesen - Lichträder

Manchmal stehen wir uns mitten im Leben „Selbst“ im Wege. Und manchmal muss etwas sterben, muss etwas losgelassen und Trennung erfahren werden, so dass Neues in uns wachsen und gedeihen kann. Dann bricht es auf, zeigt sich, wonach wir so lange gesucht haben. Du suchtest so lange im Äusseren, was nur innen existiert. Doch all dein Gehen war nicht vergeblich und umsonst. Jeder Schritt war sinnvoll und sollte genau so sein. Du bist „diese“ Schrittfolge und kein anderer kann sie für dich gehen. Ein jeder bringt „sein Licht“ mit, das er in diese Welt trägt - seine Erleuchtung, auf seine Art und Weise. Nimm alles um dich herum wahr als „Licht-Träger“ und werte nicht, ob einer ein kleines oder ein grosses Licht mitbringt. Jeder trägt und bringt mit, so wie er kann. Wichtig ist, dass du um dein Licht weisst, um deinen heiligen Schrein in dir. Dein Innerstes und Ewiges steht in Verbindung mit deinen „Licht-Rädern“, die dich nähren und speisen mit Lebenskraft. Deine „Licht-Räder“ heben dich empor im Weitergehen deines Weges. In ihnen und mit ihnen durchläufst du alle Stufen deines Da-Seins. Sie stellen die höchsten Instanzen dar und sind die Weisheit „Selbst“. Ob du sie Licht-Wesen nennst oder Engel oder

Chakren oder göttliche Kräfte, es bleibt dasselbe. Deine „Licht-Räder“ sind die Engels-Boten des „Ewigen Seins“. Ein Tor ums andere öffnest du „Selbst“, wenn die Zeit dafür gekommen. Deine „Wind-Räder“ sind „Wesen aus Geist“ und du ihr geistiges Kind. Sie geben auf dich acht wie eine Mutter und ein Vater, sie sind ganz für dich da. Sie beschützen dich, begleiten dich, fördern dich. Alle Entwicklung - geistig, seelisch, körperlich - ist ihre Wesens-Natur. Sei im Kontakt mit deinen „Licht-Rädern“ und lausche den weisen Alten. Horche auf diese innere, feine Stimme, auf das, was sie dir zuflüstern. Du hörst sie im Spüren; auf allen Ebenen können sie zu dir sprechen. Sie bewirken in dir, was dein Same verheisst.

Du bist beim Namen gerufen, um zu erfüllen, um deinen Auftrag wahrzunehmen und anzunehmen. Der Begriff „Auftrag“ weist dich daraufhin, dass du etwas trägst, in dir trägst und austrägst: deinen Kern, deinen Samen, dein Innerstes. Deine Gen- und Erbstruktur, die DNS, die spiralförmig angeordnet ist, ist „Licht-Träger“ und verbindet diesseits und jenseits. Alle geistigen Impulse leiten die „Licht-Räder“ weiter ins Körperinnere, an die DNS, über feinstoffliche Kanäle. Die „Licht-Räder oder Engelwesen“ wachen über alle geistigen Impulse und sind deine helfenden Begleiter beim Weitergehen der Bewusstseinssebenen. Deine „Licht-Räder“ stellen jeweils Öffnungen in dein Inneres dar und gleichzeitig wirken sie wie feine Kanäle in die Schöpfung hinein. Sie sind es, über die wir kommunizieren von der geistigen Welt zu Euch. Sie wandeln die Wellen um, so dass du diese Frequenzen aufnehmen kannst.

Wenn die Erde übergeht in den „Stern des Lichts“, haben sie ihre Arbeit verrichtet und ihr Werk vollbracht. Von Anbeginn waren und sind sie deine Geburtshelfer, dass das „Licht in dir“ zum Strahlen kommt. Könntest du wahrnehmen, was alles ist, um dich ist, in dir ist, du würdest Gottes Reichtum „schauen“. Doch deine Lebens-Reise ist so angelegt, dass du das „schauen“ kannst, was dir „bewusst“ ist. Nur so bleibt „Annehmen und Geben“ in Harmonie. Des Lebens Ordnung will dich Stufe um Stufe führen, zuerst in Raum und Zeit, dann durch Raum und Zeit hindurch. Der Ätherleib ist gross und klein zugleich

und lehrt dich „Dimensionen“. Wie klein ist diese Welt, wie gross der Ätherleib. Bleib du in deiner Ordnung, in dem, was ist. Geh weiter in Bescheidenheit und staune. Alles kommt von allein, wenn es reif ist. Bist du bewusst da, bist du. Die Schrittfolge im Sein ist göttliche Ordnung. Da-Sein im Körper und Da-Sein im Geist sind verschiedene Erfahrungs-Qualitäten. Beides ist reiches Geschenk im So-Sein. Die Schrittfolge deiner Bewusstseinsstufen ist Licht-Arbeit, ist Prozess, ist Weitergehen. Die Liebe „Selbst“ sorgt dafür, dass immer wieder Klarheit die Läuterung erhellt. Sei dankbar für deine „Lebens-Knoten“. Alle Verstrickung hilft der „Lösung“, sind Weg und Prozess.

### Deine Umgebung

Wo du stehst, erkennst du am Spiegel derer, die dich umgeben, alles was dich umgibt. Vergess nie, dass du Resonanzkörper deines Seins, deines Bewusstseins bist - in Wirklichkeit und Welt zugleich. In dir und um dich herum kann nur das zum Ausdruck kommen und sich zeigen, wessen du dir bewusst bist. Dein „jetziges“ Bewusstsein stellt deine „jetzige“ Welt dar. Daran kannst du immer deutlicher erkennen, dass es „die Welt“ als solches nicht konkret, nicht in Wirklichkeit, geben kann. Nur was ist, ist. Das Leben, so wie es ist, ist bar. Deine Vorstellung davon, zu welchem Zeitpunkt auch immer, bleibt Vor-stellung, bleibt Schein. Vermutlich fängst du jetzt an darüber nachzudenken, was all deine Gedanken sind. All deine Entscheidungen, dein Handeln, dein Leben ist ja von deinem Denken bestimmt. Vielleicht warst und bist du der Meinung, dass du „Selbst“ deine Gedanken bist. Doch das bist du nicht. In deinem Innersten, im Kern, bist du Geist, ewiges Bewusstsein. Dort entspringt und entwickelt sich dein Leben: die Frucht. Was du denkst über dein Leben, ist etwas anderes. Im Denken trennst du dich vom Kern und schaust etwas vom jetzigen Standpunkt an. Im Denken bewegst du dich aus der Einheit heraus hin in die Dualität. Dort entstehen Meinungen, Urteile, die bei dir zu irgendeiner Entscheidung führen. So lebst du von Entscheidung zu Entscheidung, von Scheidung zu Scheidung. Das Beispiel will gar nicht Wertung sein. Es will in der zugespitzten

Formulierung eine Gewohnheit ins Bewusstsein rücken. Die Gewohnheit, dass wir uns im Alltag, ohne dass es uns bewusst ist, immer wieder vom Leben, vom Lebensfluss trennen.

### Annehmen

Ganz selten nehmen wir das Leben an, so wie es ist. Wir wollen es so gern verändern, in unserem Sinne verbessern, optimieren. Das aber genau das, was ist, das Optimum ist, wird selten gesehen. Wie vollkommen das Leben alles zum Ausdruck bringt, sehen wir oftmals erst ganz am Ende. In der Schönheit einer Blüte, im Lächeln eines Neugeborenen, in der Natur „Selbst“, da erkennen wir die Vollkommenheit des Schöpfers, die Vollkommenheit allen Lebens. Doch dein eigenes Leben gleicht jener Vollkommenheit, ist gleich heilig, ganz egal, was war, jetzt ist oder noch sein wird. Alles Sein, alles Da-Sein, jedes Bewusstsein und ebenso dein Leben, sind vollkommen. Sei mit dieser Haltung, mit dieser Gewissheit, einfach da. Verbinde dich mit dem Vertrauen und der Tiefe in dir. Das ist nicht immer einfach, doch welche Erfahrungen haben dich zahlreiche Krisen gelehrt? Hast du sie immer aus eigener Hand gemeistert? Hattest du helfende Engel an deiner Seite? Welche innere Haltung hat dich getragen? Und in welche Handlung hat dich diese innere Haltung geführt? War dir bewusst, dass du vom Vielen ins „Eine“ zurückgefunden hast?

### Schritte

Dein Alltag ist normalerweise Vielfalt. Von allen Richtungen wirst du beansprucht und lässt dich auch beanspruchen. Vieles fordert deine Kraft und Aufmerksamkeit. Wenn du in der Lebensspur, in der Kraft bleiben willst, wird dir das nur gelingen, wenn deine innere Ausrichtung auf das „Eine“ zielt. Und das ununterbrochen, immer wieder, bis es dir in Fleisch und Blut übergegangen ist und du dir diese Art zu sein „einverleibt“ hast. Du musst den ersten Schritt tun und damit einen Anfang setzen. Dann nimmt dich dein unsichtbarer Tanzmeister an die Hand und alle weiteren Schritte folgen

deinem Lebensrhythmus. Viele versuchen, dir ihre Schrittfolge aufzudrängen. Du musst dich entscheiden, wem du die Hand reichst. Du findest deinen Weg in der klaren Ausrichtung. Lerne auch „Nein“ zu sagen und folge dem „inneren Ja“. Dein innerer Weg ist ein Weg in die Ganzheit, ins Sein. Doch das Ganze zu schauen, ist dir nur möglich über die Bündelung auf das „Eine“.

### Masstab

Du wirst wesentlich im Loslassen des Vielen. Den Masstab zu finden und zu setzen, gehört deshalb zum Lebensweg. Spüre einmal in die zwei Begriffe hinein: sich „über-nehmen“ und sich „über-geben“. Deine innere Haltung spiegelt, was du „er-hältst“. Wenn du dich kräftemässig übernimmst, dann spiegelt dir das Leben zurück, dass du etwas an deinem Mass, an deinem Masstab korrigieren musst. Vielleicht hast du gearbeitet im M 1:10. Vielleicht hast du wie für 10 Personen gearbeitet. Wenn du im M 1:1 wirkst, bist du im Augenblick - eins zu eins - jetzt. Wenn dein Masstab das „Eine“ geworden ist, hast du alle Zeit und alle Kraft der Welt. Die Welt ist diesselbe geblieben, doch du hast dich gewandelt: du rückst von nun an das Wichtigste an die erste Stelle. Da fällt vieles von ganz alleine weg. Du fängst an, deine Zeit in einem neuen Licht zu sehen, nämlich in der Zeit, die dir gegeben ist und die dir bleibt. Da gibt es nicht mehr Stress und Termindruck, sondern einzig und allein die Addition von Augenblicken. Und die recht verbracht, macht deine Lebens-Zeit lebenswert. Die Qualität und Kostbarkeit all deiner Zeit ist jetzt deine Messlatte, dein Masstab, dein „Wege-Recht“.

### Ausrichtung

Du kehrst die Welt um - innerlich und äusserlich - und das meint: Ausrichtung auf das „Eine“. Mit dem Begriff Masstab ist noch so viel mehr verbunden, denn deine ganze

Wahrnehmung, dein ganzes Sein richtet sich neu aus. Deine Wandlung erstreckt sich in alle Lebensbereiche hinein; nichts bleibt unberührt davon. Im bewussten Da-Sein, in der bewussten Ausrichtung, ist deine „Ein“-Stellung die Uhr „Selbst“. Nicht die Uhr der Zeit, sondern deine eigene, innerste Uhr, dein Herz, deine Liebesfähigkeit, schlägt nun den Takt des Lebens. Und so ändert sich deine Schrittfolge, deine Gangart, dein Atemrhythmus, deine Bewusstseinsstufen, denn nun lässt du dich führen von der unsichtbaren Hand. Körper, Geist und Seele sind davon betroffen. Auch wenn du es dir kaum vorstellen kannst, doch „Selbst“ der Atem ist berührt davon.

### Atmung

Der Friede in dir bewirkt eine tiefere und langsamere Atmung. Die Atmung wiederum trägt wesentlich zum Wohlbefinden bei. Und eine tiefe Atmung wirkt sich wiederum auf deine Gesundheit aus. Wenn alles in dir fließt, versorgt ist und sich gut fühlt, ist der Lebensfluss auch im Aussen wahrnehmbar. Doch erinnere dich, der Ursprung und Beginn sind deine innere Einstellung, deine Ausrichtung auf das „Eine“, auf das Göttliche in dir. Von da kommt alle Kraft, alles Heil, alles Leben. Dieser Kern in dir wartet nur darauf, bis du „Ihm“ die Hand reichst. Es ist die Begegnung mit dir „Selbst“ und dem Geheimnis allen Seins. Aller Prozess im Leben, ob sichtbar oder unsichtbar, ist Wandlung in Liebesfähigkeit. Deswegen bist du da, deswegen ist alles da. Dieser Weg ist dein Reifungsweg und deshalb kann er nur ein Erfahrungsweg sein. Das Göttliche kann nur erfahren werden. Alles Nachdenken darüber bleibt „Bild“.

### Weitergehen

Dasselbe gilt für dich „Selbst“. Du musst den Lebensweg gehen. Weigerst du dich weiter zu gehen, verharrst du in der Maske, im Bild „über“ dich „Selbst“. Willst du Gott erfahren, musst du alle Bilder fahren lassen, sogar das

liebste. Wenn alles leer ist in dir „Selbst“, erst dann ist Raum geschaffen - Raum der Gottesbegegnung, Raum der Begegnung mit dir „Selbst“. Für das Grosse und Heilige lassen wir so gern uns „Selbst“, ausser acht. Doch der innere Weg, der Weg in den Grund allen Seins, findet nicht statt ohne dich „Selbst“. Und es ist wie ein gleichzeitiges Erwecken oder Bewusstwerden: was ich an mir geschaut, blickt mich - mit Gottes Augen - neu an. Schau ich tiefer in mich und meinen Grund, erfahre ich Weisheit und Wunder. Der Tanz mit dem Leben „Selbst“ als unsichtbarem Tanzpartner, hat begonnen. Ohne die Schrittfolge zu kennen, lass ich mich führen, leg vertrauensvoll meine Hand in die unsichtbare Hand. Wohin die Reise geht, weiss ich nicht und weiss ich doch: immer nach innen, zurück nach Hause. So kann ich getrost mein Aussen, mein Leben „jetzt“ annehmen, seit ich die Richtung weiss.

## Vertrauen

Jeder Ort ist richtig, jede Arbeit gut. Wer um den Weg weiss, kann annehmen, was ist. Vertrauen entwickeln, gehört zur Schrittfolge deines Weges. Du beweist allergrössten Mut, die Nebel-Wand der unsichtbaren Welt zu durchschreiten. Dein innerer Kompass führt dich und je tiefer du voranschreitest, um so heller und klarer wird es in dir. Vertrauen und Liebe sind der strahlende Stern; sie leiten dich sicher durch alles hindurch. Trau dich und hab den Mut der inneren Stimme zu folgen. Lass die Stille immer mehr dein Begleiter sein. Sie ist es, der du die Hand reichst, die unsichtbare Hand. Die Stille schafft Bewusstsein für den heiligen Ort in dir. Ihre Schwingungen tragen dich in die Tiefe, durch Raum und Zeit hindurch. Stille ist Wesenheit „Selbst“ - göttlich Klang und allergrösster Segen. Diese Fülle, einfach nur da zu sein, meint „Reise nach innen“. Es ist das Tor ins ewige Bewusstsein, ins ewige Licht.

## Geduld

Stufe um Stufe soll es erfahren werden. Erkenntnis braucht Geduld zu reifen. Lass dir Zeit auf diesem Weg und lass

Vertrauen dein Wegesführer sein. Alles kommt zur rechten Zeit. Vergiss den Alltag nicht als „Zeit-Gescheh'n“; da liegen Perlen, die du sammeln darfst. Der ganze Weg ist mit Edelsteinen besetzt für den, der „schauen“ kann. Licht und Glanz sind da. Schau hinter all die Maskeraden, doch schau in Liebe. Das ewige Spiel der Masken gehört zum Weg und Karneval des Lebens ist Läuterung - von Rolle zu Rolle. Sag lächelnd „Ja“ zum Spiel, du kennst die Karten. Erprob dich „Selbst“, tanz mit, erkenn' dich doch in all den Gestalten. Auch du bist Rolle jetzt und nur dein Weg nach innen „ent-wickelt“ dich, rollt auf, rollt ab.

## Mut

Bist du bereit, dich „Selbst“ zu schau'n - von Angesicht zu Angesicht? Dann greif den Faden auf und zieh durchs Labyrinth. Im Mut und im Vertrau'n steigst du hinab in unbekannte Welten; die gilt es anzuschauen. Auch da ist heil'ger Schrein, das Licht der Unterwelt. Hol' es herauf in dir. Führ' es zusammen in dir. Göttlich Licht durchstrahlt All und alles. Dein Schatten-Weg, der Rolle Glanz, will heben dich von Stuf' zu Stuf'. Er ist nicht böse, er ist nicht gut, er „ist“. Erkenn' die Qualität der ganzen Skala. Kein Ding ist schlecht. Alles ist, ist da, ist da in ewiger Verwandlung, Entwicklung, Reifung. Sei du allem Bruder und Schwester; trag mit, geh mit, hilf, so wie du kannst. Doch sei du „Selbst“, spüre dein Sein, deine Eigenart, deine Gabe und Begabung, deinen Geist und deine Begeisterung. Führe all das zum Ausdruck. Dein eigentlicher und innerer Auftrag ist dich „Selbst“ zu erfahren. Und so beginnt die Reise, das Spiel, das Labyrinth, die Odyssee, „dein Leben“.

## Auf dem Weg

Du erfährst dich „Selbst“ am deutlichsten mitten im Leben, mitten im Alltag, der dich fordert und fördert. Dein Weg ist nichts, das du suchen müsstest. Dein Weg ist da, wo du jetzt bist. Geh ihn einfach weiter. Nimm ihn wahr

als „deinen“ Weg. Alle Menschen drumherum säumen „deinen“ Weg. Nichts ist Zufall, denn dein Weg ist ebenso vollkommen, wie dein Leben „Selbst“. Alles soll genau so sein, wie es ist. Vieles ist nicht begreifbar auf dem Weg. Das Erkennen dieser Wegesstrecke führt meist in grössere Tiefen. Bewusstseins-Wandlung findet statt in diesem Grund. Es kommt von ganz allein, wenn es reif ist. Deshalb ist dein Vertrauen ins Leben das, woran du arbeiten sollst - immer und immer wieder. Vertraue und glaube! Führe alles in die „Eine“ Spur: dein Bewusstsein, deine Einstellung, deine Atmung, deine Gedanken, deine Worte, deine Taten - dein Sein sei „Eins“. Dann bist du in der Kraft Gottes, in der Allmacht und in der göttlichen Führung. Die Ausrichtung auf das „Eine“ braucht Ausdauer und Geduld, immer wieder Klarheit und Disziplin.

## Mit wachem Herzen

Du stellst dich auf deine Mitte ein, bist einfach da, atmest wenige Male tief und langsam durch und bleibst in dieser Stille und Sammlung. Das kannst du jederzeit und überall auf dieser Welt tun. Verbinde dich mit deiner Kraft von innen. Lass diese Kraft dich durchströmen und schenke diese Kraft weiter. Das kannst du in der U-Bahn tun, mitten in einer Besprechung oder am Krankenbett. Auf diese Weise bist du immerzu im „Gebet“ und lässt die Kraft des Höchsten weiterfliessen. Du bist am Beten ohne zu sprechen, denn „Es“ betet dich, wenn du einfach mit wachem Herzen da bist. Sei ganz normal und einfach und bescheiden, dann verdichtet sich Liebe, dann findet sie dich offen vor und ist bereit, sich zu ergiessen.

## Den Boden bereiten

Deine Ausrichtung auf das „Eine“ ist wie Ackerfurchen anlegen. Alles ist ja da: die Erde, das Saatgut, doch wann es regnet und ob die Sonne scheint, kannst du nicht „machen“. Doch die Ackerfurchen, die kannst du machen, die kannst du vorbereiten, anlegen, aus-

richten. So wie die Erde lechzt nach Wasser und Sonne, brauchst auch du lebensspendende Kräfte, dass du wachsen und gedeihen kannst. Sich ausrichten bedeutet, sich bewusst machen, wo alle Kraft herkommt, wo alle Kraft ist, wohin alle Kraft fliesst. Wenn du deine Ackerfurchen anlegst, erst dann hast du den Boden bereitet, so dass du empfangen kannst. Sich ausrichten meint auch, all die Kanäle und Verbindungen wahrzunehmen, die da sind, wenn auch feinstofflich und damit unsichtbar. Sich ausrichten meint jede Zelle in dir; dein ganzer Körper ist Tempelstatt und heiliger Raum. Sich ausrichten bedeutet aber auch: warten, warten können, überlassen können, loslassen können. Vertrauen und glauben besagen ja, dass du dein „Feld bestellst“, du tust es geistig, du ziehst geistige Ackerfurchen, die dein ganzes Sein erfüllen. Dein „ganzes Sein“ meint dein Dasein hier, all deine Lebensbereiche und es meint dein gleichzeitiges Dasein in der geistigen Welt.

## Zusammenhang

Deine Seele ist „All-überall“, auch wenn dein Bewusstsein „im Moment“ davon nichts weiss. Andere Bewusstseins Ebenen wissen darum und handeln danach. Wenn du weisst, wenn du innerlich spürst, dass du mit „Allem“ verbunden bist, immerzu, dann nehmen dein Vertrauen und dein Glaube eine neue Dimension an: allumfassende Liebe. Sie entsteht aus dem „Einen“ Dasein, dem „Einen“ Geist, dem „Einen“ in allem. Dein Leben „Selbst“ ist wunderbare Übung, in allem, das dir begegnet, das „Eine“ zu erkennen. Was immer du ablehnst, hast du noch nicht integriert in's „Eine“. Du „Selbst“ lehnt es noch ab und bist zugleich die Ablehnung „Selbst“. Integrieren, aufnehmen, ein-verleiben, Eins-Sein, sind ineinandergreifende Schrittfolgen. Beobachte Verliebte! Beobachte dein Denken, dein Sprechen, dein Handeln. Führest du zusammen, denkst und sprichst du zusammenhängend? Wie oft dividierst du auseinander, trennst Bereiche, gliederst aus, urteilst über andere?

## Versöhnung

Erkenne, dass alles du „Selbst“ bist, denn alles ist „Eins“. Wenn du diesen Schritt tun kannst, dann ist auch Versöhnung mit allem möglich. Du erkennst, dass du nicht „anders“ bist, nicht „besser“ bist. Du bist dasselbe! Sich aussöhnen beginnt im Geist. Verzeih zuerst dir „Selbst“ im Geiste, wo Unfriede herrscht. Segne - und heile dadurch. Der Geist des Friedens ist mächtig und du bist seiner mächtig in deinen Gedanken und in deinem So-Sein. Deine Gedanken, die ausgerichtet sind auf das Höchste, sind deine grösste Kraft. Was du ehrlichen Herzens segnest, wird auch dir zum Segen werden. Je tiefer dich dein innerer Weg führt, umso klarer wirkst du über dein blosses Sein. Da braucht es keinen Gedanken mehr. Dein Sein, deine innere Präsenz, drückt dies alles aus. Dann denkst du nicht mehr Friede, dann bist du Friede. Dann denkst du nicht an Segen, du bist dann Segen. Bist du ganz im Augenblick, im nackten Sein, bist du in allem.

## Im Augenblick sein

Im Augenblick sein ist dasselbe wie in vollkommenem Vertrauen sein. Dann brauchst du nicht mehr Planung, Vorbereitung, Programmierung. Alles ist stimmig, so wie es ist. Selbst die Ausrichtung auf die göttliche Kraft, ist wie „überflüssig“, weil das Leben voll und ganz „fließt“.

Doch der Weg dorthin sind Stufen, oftmals viele Jahre oder Jahrzehnte, bis du „Eins“ bist mit dem Augenblick. Dein Bewusstsein ist so angelegt, dass du immer mal wieder auch von anderen Ebenen „schaust“. Meistens nehmen wir das gar nicht wahr, weil es im Alltag plötzlich kommt und plötzlich wieder geht und alles normal weiterläuft. Diese Bewusstseins-Sprünge sind Hinweisschilder für dich. Die kurzen Erfahrungsausflüge möchten dich aufmerksam machen, dass „du nicht vom Brot allein lebst“. Sie möchten dir aufzeigen, dass es da noch eine andere Wirklichkeit gibt und einen Weg dahin.

## Bewusstseins-Reisen

Diese Ausflüge „erwecken“ dich vom Tief-Schlaf des Da-Seins hier. Diese Ausflüge oder Bewusstseins-Reisen in die Zeitlosigkeit erlebt jeder Mensch; ganz selten werden sie als solche erkannt. Wenn du noch nie vom inneren Weg gehört hast, wirst du solche Augenblicke als Spinnerie abtun und vergessen. Doch dein Bewusstsein, das du „Selbst“ bist, ist eigene Präsenz und Gegenwärtigkeit. Es führt dir diese „Hinweis-Schilder“ vor Augen, um dir - wenn auch in einer seltsamen Sprache - von der Weite des Geistes zu erzählen. Deine Träume hinterlassen in dir ein ähnliches Gefühl. Auch da sprichst du von einer seltsamen Sprache. Doch es ist der „Eine“ Geist, der wirkt und spricht in Bildern. Beim Lesen der Heiligen Schrift wirst du auch immer wieder einmal über die „seltsame Sprache“ stolpern. All diese Sprachen des Geistes wirken wie verschlüsselt. Doch in der Tiefe öffnen sich die Räume des Inneren und geben sich zu erkennen. Die „seltsamen Sprachen“ helfen dabei, dass wir uns auf den Weg machen. Wir gehen weiter, wir suchen weiter, wir fragen weiter. In der Tiefe berührt es uns doch, denn die seltsamen Sprachen sind eben mehr als seltsame Sprachen. „Seltsam“ und „seltener Same“ weisen dich auf deinen inneren Kern hin, der dein Echolot allen Seins darstellt. Im Inwendigsten in dir, sitzt diese „Schaltzentrale“ deiner „Selbst“. Darin ist alles „Eins“ - dein Lebensbuch, wenn du so willst. In diesem Lebensbuch ist alles festgehalten - raum- und zeitüberschreitend. Diese Chronik über dich ist das „Eine“ Bewusstsein in allem. Es ist eigene Wesenheit, Weisheit, jenseits allem Verstehen-Können. Du „Selbst“ bist wie Auftrag und Auftraggeber darin, wie Rebe und Weinstock, wie Blatt und Baum zugleich: vollendeter, ewiger, göttlicher Geist. Und dieser Geist kann sprechen zu dir in allen nur denkbaren Sprachen. Jede ist gleich bedeutsam und verweist dich auf ihre eigene Ebene und Herkunft. Die Sprache des Traumes, die Sprache der Krankheit, die Sprache der Blumen, die Sprache der Menschen, die Sprache aller Gegenstände - die Sprache allen Seins. Alles spricht unentwegt zu dir. Und je mehr du den Botschaften Liebe, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und Wertschätzung entgegenbringst, um so deutlicher wirst du ihre Sprache verstehen können.

## Entdeckung

Dein Echolot in dir öffnet langsam die Türe, streckt Fühler und Antennen aus und wird empfänglich für die „seltsamen Sprachen“ oder die „unbekannten Schwingungsfrequenzen“. Dein ganzes Leben ist Sprache, Kommunikation, Kommunion, Austausch, Hin und Her, Bewegung, Weg. Das Licht ist ein vollendetes Netz-Werk an Möglichkeiten, um zu wachsen und zu reifen und um immer mehr die Liebe zu erkennen, die du ja „Selbst“ bist. Und so beginnt das Leben, alles Leben, als Geheimnis. Im Verborgenen ist bereits alles da und wartet darauf, von dir „entdeckt“ zu werden. Ein jeder Augenblick beinhaltet die Fülle und den Reichtum des ganzen Lebens. Lebst du in dieser Fülle? Deine Entwicklung in der Wahrnehmung zeigt dir auf, welches Potenzial vorhanden ist, wo du stehst und was alles noch auf dich wartet.

## Hindurchfliessen lassen

Beginne damit, zu „ER-warten“. Schränke dich nicht ein, du musst dich nicht reduzieren. Lass den Lebensfluss frei durch dich hindurchfliessen. Das Göttliche ist das Leben „Selbst“ und nicht deine Vorstellung davon. Mit deinen Vorstellungen verstellst du dich, versteckst du dich, mauerst dich ein. Sieh hin, was „ist“ - jetzt gerade! Alles ist da, alles ist gut, alles geht weiter. Was dich zurückhält, ist deine Vorstellung und dein Wunsch, die jeweils nur Bestimmtes zuzulassen und Anderes ausgrenzen. So aber fließt nicht das Leben. Das Leben ist „Ein“ Fluss in allem. Und alles, was wir von diesem Lebensfluss ausklammern, hält uns ab von der Fülle, vom Potenzial, vom Ganzen. Vorstellungen loslassen ist mühsam, aber noch viel mühsamer ist ein Leben mit Vorstellungen. Es ist wie mit angezogener Handbremse voran kommen zu wollen. Und da wird jedes Leben anstrengend und macht wenig Freude. Beobachte dich zwischendurch, was dich davon abhält, ganz aus dem Augenblick heraus zu leben. Diese Erkenntnisse geben dir tiefen Einblick in deine „Fassaden“ und Lebens-Verhinderer. Frage dich, wo diese Vorsätze, Lehren, Meinungen oder Glaubenssätze herkommen.

Habe den Mut und entlarve sie mit Humor. Mache sie dir bewusst und dann lass sie los als „alte Vehikel“.

## Loslassen

Gerade eben bist du dem Leben ein Stückchen näher gekommen und hast dir Neues erschlossen. Alle „Entdeckungen“ des Lebens haben damit zu tun, dass du etwas losgelassen hast. „Es ist ganz anders!“ Immer wenn du „heim“ -kommst, hast du etwas vom Ge-„heim“-nis des Lebens geschaut. Wenn du dich offenbarst, wenn du von dir und deinem Geheimnis etwas preisgibst, erfährst du Offenbarung und im gleichen Augenblick Heilung. Du hast dein Herz geöffnet - deinen wundesten Punkt, deine allertiefste Wunde. Im Geheimnis deines Wesenskerns ist Wunde und Wunder „Eins“. So wächst alles Sein empor! Zwischen Wunde und Wunder verläuft der Weg. Du entscheidest, was du schauen willst. Deine „Ein-Stellung“ stellt sich darauf ein, was kommt. Und was wir denken, kommt. Worauf wir unsere Achtsamkeit richten, richtet sich nach uns. Da-Sein im Augenblick erkennt das Wesentliche „jetzt“. Es fließt mit dem Leben „Selbst“. Ohne Anstrengung sind alle Antennen ausgerichtet auf „jetzt“. „Jetzt“ ist dasselbe wie „ewig“, wie „sein“, wie „Eins“. Der göttliche Weg, der innere Weg, will sich im Aussen ausdrücken. Reibung zwischen innen und aussen bleibt so lange Schmerz, bleibt so lange Wunde, bis innen und aussen ein einziges Wunder sind.

## Erkennen

Dann geschieht Auferstehung „jetzt“, dann bist du erwacht. Im selben Augenblick, da du erkennst, dass „alles“ Wunder ist, durchdringt dich das Wunder „Selbst“. Dann ist Leben „wunder“-bar und voller Wunder. Wunder sind nichts anderes als Gottes Gesetze, göttliches Sein. Wenn dein Erkennen plötzlich ein Schauen wird aus Gottes Auge, dann bist du „Eins“ und wieder zuhause. Du siehst, dass alle Materie Ausflug ins „göttliche

Äussere“ ist - einschliesslich deines Leibes. Und Ausflug meint: deine Seele fliegt aus und drückt sich aus im Manifesten. Licht fliegt aus und erstrahlt im Manifesten. Geist fliegt aus und erscheint im Manifesten. Ewige Wandlung ist Gottes Zier, denn alles ist Gott, ist göttlich, ist ewiglich Sein.

## Wahrnehmen

Schau alles an und nimm „wahr“. Denke nicht, schau! Alles ist einfach da, wie du „Selbst“. Ein jedes ein Wunder, wie du „Selbst“. Siehst du alles Leben und alles Sein im allerhöchsten Licht? Siehst du dein Licht im Innersten und dein Leben als dieses Wunder-Werk? Hast du dich in dieses Wunder einmal hinein begeben? In dir wartet deine Reise, dein Leben und aller Glanz der Welt, denn das Licht in dir will erstrahlen. Festganz ist dein Gemüt, Sonnenglanz wie deine Seele, Gottes Licht durchstrahlt dein Herz. Es ist alles da, so du glaubst und vertraust. Dein Glaube wird zum Weg und dein Vertrauen zum Schritt. So „folgst“ du dem „Leben“, das dir voranschreitet, denn allein bist du nie.

## Gehorsam

Es ist deshalb so spannend, weil die Schrittfolge deinem Sein, deinem Bewusstsein entspringt. Und dies ändert sich in jedem Augenblick. Dein „Gehorsam“ gehorcht dem inneren Frei-Sein und horcht immerzu auf die innere Stimme. „Gehorsam“ hört den Samen, der ruft. Gehorsam ist Liebe, die blind vertraut - ist Einklang mit sich „Selbst“. Gehorsam gelebt, ist dienende Liebe und entspringt tiefstem Frei-Sein, schöpferischem Frei-Sein. Und so ist Gehorsam „Eins-Sein“ mit dem Schöpfer „Selbst“, mit sich „Selbst“. Sich „Selbst“ gehorchend ist Lebensziel. Das Wissen um die Verbundenheit des Lebens mit allem Sein ist das Fundament wirklichen Frei-Seins. Erst die Verbundenheit lässt dich das „Eine“ erkennen in allem. Im Aufheben der scheinbaren Gegensätze schaut dein Bewusstsein in ein anderes Gewahrsein. Dann vollbringt deine Seele einen Spagat, einen Regenbogen der Achtsamkeit. Wahres Frei-Sein ist reines Da-Sein in Liebe

und bedeutet: in jedem Augenblick ganz offen, ganz leer zu sein.

## Das Leere

Das Leere ist dein kostbarstes Gut. Viele müssen einen langen Weg gehen, bis sie zulassen, dies zu erfahren. Dies göttliche Geschenk drängt sich nicht auf, doch wenn du innerlich bereit bist, darfst du es schmecken. Selbst das Leere vermagst du sinnlich wahrzunehmen. Dein Leib ermöglicht dir, alle geistigen Gaben auch sinnlich zu erleben. Die Liebe ist Geist, doch du vermagst sie ebenso - über deinen Körper - tief zu erleben. Das Leere ist Geist, doch dein nacktes Sein lässt es dich wahrnehmen in jedem Augenblick. Erkenne neu die „geistige“ Gabe deines Körpers, denn jede Zelle in dir ist Geist. Du bist ja Geist, bist Bewusstsein in deinem Körper sich ausdrückend. Ohne Körper könntest du die Erfahrung der Leere gar nicht machen. Erkenne, wie alle Gegensatz-Paare durch dein „leibliches Da-Sein“, erfasst, erfahren und transzendiert werden können. Leere - Fülle, Hitze - Kälte, Tod - Leben usw. Dein Leib ist wirkliche Tempel-Statt. Er ist dein eigentlicher geistiger Erfahrungs-Weg. Und er ist ja auch dein „Sprungbrett ins Leben“. Deshalb verlässt du deinen Körper, wenn du das Leben verlässt oder das Leben dich verlässt. Die Ausdrucksweise ist austauschbar, denn alles ist „Eins“. „Jetzt“ bist du da mit einem Körper, für eine bestimmte Zeit, eine bestimmte Wegesstrecke. Das ist Gottes Geschenk an dich - an dich ganz persönlich - und es ist ein Da-Sein-Dürfen. Vergiss es nie! Was du heute noch nicht verstehst, lehne nicht ab! Lass reifen und geh weiter. Geh mit deinem Körper weiter, so wie wenn du in einem Buch Seite für Seite weiterblätterst. All deine Schritte sind Ausdehnung in geistiges Neuland. Dein Körper koordiniert, ist geistige Zentrale, ist Tempel-Statt.

## Die Wesenheit des Körpers

Bist du „Eins“ mit deinem Körper? Hast du ihn lieb? Wie nah, wie fern ist dir dein Leib? Als was siehst du

ihn an? Welche Botschaften schickt er dir immer wieder? Spürst du Gottes Wohnstatt in deinem Leib? Welches Bild muss dein Körper von dir haben? Wieviel Zeit nehmt ihr euch beide füreinander? Nimmst du seine Wesenheit wahr, die du doch bist? Was magst du nicht an deinem Körper? Ist dir bewusst, in diesem Augenblick, wen du triffst damit? Dich „Selbst“ - deine Gottesnatur. Das, was du ablehnst, wartet noch auf Liebe. Es berührt deinen Lebensweg. Achte auf die Fallen, die du dir „Selbst“ gestellt hast. Frage dich ganz in der Tiefe, woher das Bild über deinen Körper kommt. Durchschaue das Bild und entlarve die „Stimmen“.

## Das Bild des Körpers

Du bist gemeint, wie du bist! Du musst nicht anders sein. Schau das Schöne und Wahre an dir. Vielleicht schaust du es jetzt zum ersten Mal. Vielleicht ist es anders als dein Bild. Stell das Bild doch einmal zur Seite. Und jetzt betrachte dich lange. Erzählt das nicht alles eine Geschichte - deine Geschichte, dein Sein? Deine Geschichte ist kein Zufall. Sie ist von langer Hand geplant - vollendet in jedem Handgriff. Schau doch einmal diese Schönheit. Was nützt dir das Bild, wenn du es nicht bist?

Es ist nur wieder eine Maske, eine Rolle, eine Schicht. Trenn dich vom Bild, lass es los. Du bist vollendet, so wie du bist. Du bist der Tempel und auserwählt in deinem Sein. Nimm dich nicht zurück, kaschier dich nicht, mach dich nicht anders. Sei du „Selbst“! Innen „und“ aussen. Dein Körper ist wie eine Blüte mit ganz eigener Schönheit. Diese Blüte erwacht und bricht auf, wenn du „Ja“ sagst zu dir „Selbst“ - in allem. Dann kommt etwas in dir zum Vorschein, dass all deine Bilder, Vorstellungen oder Erwartungen übersteigt: das ganz Andere!

## Einverstanden sein

In jedem Da-Sein ist etwas verborgen, das dich „Selbst“ überrascht und das du nicht kennst von dir. „In“ dir sind ein Gesicht und ein Körper, die du noch nicht geschaut

hast. Sie sind da; doch sie treten erst dann zu Tage, wenn du „Eins“ bist mit ihnen, wenn du „Ja“ sagst zu ihnen. Dein Körper und dein Angesicht werden sich wandeln, wenn ihr „Eins“ geworden seid. „Sei du Selbst“ oder „Werde, der du bist“ meint das Zugehen auf die eigene Mitte, die Tempel-Statt in dir. Heilige Orte, Kirchen und Klöster bist du gewohnt „irgendwo ausserhalb“ aufzu-suchen. Ist dir bewusst, dass sie nicht mehr und nicht weniger als „Abbild“ des inneren Heiligsten sind! Das Gotteshaus bist „du“ und überall, wo du bist, trägst du es mit hin. Es ist immer da, auch dann, wenn du alles ablehnst. Des Schöpfers Funke, des Schöpfers Geist ist in jeder deiner Zellen. Dein ganzer Körper besteht aus Gottes Zellen, aus feinsten Edelsteinen. Diese Kostbarkeit bist du „Selbst“. Wenn Gotteshäuser in heiliger Geometrie und im Glanz erstrahlen, wenn sie dich berühren in Schönheit und Ausstrahlung, dann vergiss nicht, dass sie Abbild sind dessen, was Menschen im Innersten „er-fahren“ haben. Doch dieses und Grösseres ist ebenso in „dir“!

## „Ein“ Haus

Wie gehst du mit deinem Gotteshaus um? Dein Tempel, dein Körper, ist doch deine Wohn-Statt und Sitz deiner Seele. Kannst du jetzt wahrnehmen, welches Geschenk dein Körper ist? Es ist alles voll von Schönheit und Vollkommenheit darin. Und dein Äusseres ist damit genauso gemeint - diese „Eine“ Ausdrucksweise, die du bist, einzig allein du, bei deinem Namen gerufen und an dem Platz, der dir bestimmt ist. Mit allem, wie du bist, bist du gemeint. Dein Innerstes und Ewiges täuschen sich nicht. „Es“ kennt dich durch und durch. Dein Leib ist dein Heiligtum und Speicherkammer aller Weisheit der Schöpfung. Christus in dir - als dein Leib - vollbringt, was du tust. Ihr seid „Eins“, nicht zwei. Deine Seele ist in „Ihm“ als Wohnstätte. Doch auch deine Seele ist nichts „anderes“. Es bleibt immer „Eins“. Nur dein „Ich“ liess dich glauben, du seiest getrennt. Deshalb ist es so wichtig, dass du dich „Selbst“ in Nacktheit

schaust. Wer bin „Ich“ und wer bin ich „Selbst“? Wer bin ich im Grund und Wesenskern? Wer denkt, fühlt und handelt in mir? Wer ist mein Körper? Und wer ist der andere im Körper? Wer und was ist alles um mich herum? Alles benenne ich, alles sehe ich „für sich und getrennt“ - Geistiges und Materielles. Doch wie in meinem Körper „Selbst“, steht alles in Verbindung zueinander. Im Körper weiss jeder alles von allem. Es ist „Ein“ Haus, worin nichts verlorengelht. All deine Gedanken sind in jeder Zelle gespeichert. Von dort gelangen sie über die Blutbahnen in all dein Muskelgewebe. So bist du leibhafter Ausdruck deiner Gedanken. Dein Muskelgewebe zieht sich zusammen, wo du in dir noch eng bist. Die Weite und Liebe deiner Gedanken bewirken auch im Muskelgewebe, dass alles frei fließen kann. All deine Ängste und Sorgen kommen in deinem Körper zum Ausdruck, weil Körper und Geist „Eins“ sind. Spürst du „hautnah“, wie nah das „Eine“ ist und „Eins-Sein“ ist? Und dies immerzu in jedem Augenblick. So wird dir auch bewusst, dass alle und alles, was du schädigst, dir „Selbst“ zum Schaden wird. Du „Selbst“ bist alles und es gibt nichts, was du nicht sein könntest.

## Lebensfluss

Wenn du das annehmen kannst, wirst du fließend. Dein Körper hat nicht mehr seine Begrenzung durch die Haut. Du nimmst an dir wahr, wie du immer durchlässiger wirst. Du spürst, dass du nichts beschützen und abgrenzen musst. Leben heisst einzig allein: fließen lassen, so wie es kommt und mit dem Lebensfluss weitergehen. Viel zu wenig achtest du auf diesen Lebensfluss - innen und aussen. Alles, was geschieht, ist dein Weg. Diesen Weg musst du nicht suchen. Dieser Weg ist immerzu da in all dem, was in jedem Augenblick passiert. Darin ist nichts zufällig, sondern in allergrösster Präzision und Vollkommenheit angelegt, bis ins kleinste Detail. Übe dich in der Achtsamkeit, dass du dir dessen gewahr wirst, was dich umgibt. In dieser Übung wandelst du allmählich deine Augen in Gottes Auge. Und Gottes Auge „spürt“; es muss nicht mehr sehen, wissen oder verstehen - „Es“ nimmt wahr.

## Achtsamkeit

Jede deiner Zellen stellt dieses Auge dar. Bewusstseinsebenen zu überschreiten bedeutet auch, die eigene Wahrnehmungsfähigkeit zu wandeln. Es ist immer wieder die Schule der Achtsamkeit, die dich lehrt, anzunehmen, wahr zu nehmen, was jetzt ist und alle Vorstellung und Meinung darüber loszulassen. Das betrifft selbst Heiliges in dir. Prüfe, was Vorstellung und Wunsch ist und dann sieh hin, was ist. Selbst schöne, heilige Gedanken können den Blick verstellen. Was nimmst du wahr? Nicht was denkst du darüber, sondern, was nimmst du „wirklich“ wahr? Du erfährst, welches Geschenk dir dein Körper ist, denn der Weisheitsweg ist Wahrnehmung - unbefleckte, reine, nackte Wahrnehmung. All dein Denken bleibt einseitig, ohne die Weisheit deines Körpers. All deine Sinne, also das Fühlen und Tasten und Begreifen, das Hören, das Schmecken, das Riechen und das Sehen, sind Tore, um in neue Bewusstseinsebenen zu gelangen. Deine eigene Wachheit, Bewusstheit, Gegenwärtigkeit „schliesst auf“ - nebst dem Schlüssel der Dankbarkeit. Wie „rund“ dich dein Körper „denken“ lässt, erfährst du an der Vielfalt der Wahrnehmung. Im Denken kommen wir meist nicht über polare Ansichten hinaus. Im Fühlen nehmen wir die ganze Palette an Möglichkeiten wahr. Da gibt es nicht nur „heiss und kalt“. Da sind alle Grade dazwischen direkt erfahrbar und daher auch „möglich“.

## Austragungs-Ort

Die Erfahrung wird dir so zum Geschenk der Wirklichkeit, wie sie ist. Dein Denken kann erst nach längerer Schulung des Loslassens diese Weite zulassen. Dein Körper ist um Meilen, um Welten, voraus. Das Geistige braucht ja einen „Austragungs-Ort“, um wirksam werden zu können. Betrachte die Liebe. Sie ist wunderbar als Haltung, als Einstellung, als Gesinnung. Doch was wäre die Liebe ohne Akt, ohne Handlung, ohne Tat? Leben entsteht, wenn Geist Materie durchstrahlt. Dann geschieht Evolution, ewige Wandlung. Energie ist „All-Es“. Auch du besitzt kosmisches Bewusstsein und bist „All-

Es“. Erinnerung dich daran, lass einfach alle Beschränkungen los. Das Schwierigste ist das Annehmen dieses Geschenkes. Es ist nur ein Schritt und kann, wenn du willst, in diesem Augenblick geschehen. Alles ist „All“ und „Es“ und alles ist „Eins“, das sich ausdrückt in allem. Wenn du um diese Verbundenheit tief innerlich weisst, erkennst du, dass dein Denken selbstgestrickt ist, dein Körper jedoch Manifestation, also Ausdruck, des „Einen“ ist. Dein Denken gebärst du fortlaufend aus der Bewusstseinsebene, in der du dich „jetzt“ aufhältst. Du „machst“ deine Gedanken. Du machst dir Gedanken. Du „machst“ noch. Deinen Körper hast du geschenkt bekommen, darin „All-Es“ enthalten ist. Entscheide du, welche Welt du dir erschliessen willst, die du dann „bist“!

## Einstellung

Wenn du nun weitergehst, wirst du dich fragen: wie erkenne ich denn über meinen Körper, all die Bewusstseinsebenen? Welcher Schlüssel ist das, der mir in diese Weite verhilft? Die Antwort wird dich überraschen, denn sie ist „All-bekannt“: Liebe dich „Selbst“ und liebe deiner Nächsten, der du bist! Es beginnt in der Einstellung und mündet in liebendes Tun. Was tue ich, damit es meinem Körper gut geht? Was tue ich, damit es meinem Nächsten gut geht? Liebendes Tun, das sind die heiligen Schritte, die Stufe um Stufe weiterführen und Bewusstsein durchstrahlen. Im liebevollen Tun mache nicht „ich“ - „Es“ wirkt durch mich. Bewusstseinsebenen können wir nicht nur auf dem geistigen Weg beschreiten. Der Erfahrungsweg erst lässt aus geistigen Früchten lebendige Früchte werden. Der spirituelle Weg ist deshalb ein Erfahrungsweg, wobei der Körper ganz wesentlich beteiligt ist.

## Das Erfahren

Alle Religion ist im Ursprung Erfahrung - Gotteserfahrung. Unser Körper, unser Gefäss Gottes, wird lebendiger Körper,

d.h. beginnt dann zu blühen, wenn Liebe gegeben und empfangen wird. Über die Kraft der Sexualität dürfen wir sogar erfahren, wie aus der Blüte Frucht wird und neues Leben in uns entsteht. Körperliche Sexualität und geistige Befruchtung entspringen der Liebe. Wenn du wertfrei beides betrachten kannst, siehst du, dass beides einander bedingt und miteinander reift. Wenn eines wegfällt oder vernachlässigt wird, ist Ungleichgewicht in der Lebensspur. Das Leben „Selbst“ verweist dich - ganz von allein und zum jeweiligen Zeitpunkt - auf das Versäumnis hin. Das Leben hier ist ein Leben aus Geist, Körper und Seele. Alle Aspekte möchten erfahren werden. Das Zusammenspiel erst bringt reiche Frucht im Dasein hier und jetzt. Je bewusster das Miteinander stattfindet, umso deutlicher, klarer und transparenter kann „Leben“ wahrgenommen werden. Liebe im Leben ist Seins-Verbindung von Körper, Geist und Seele. Diesen Zustand empfindest du als allergrösstes Glück. „Sein“ ist allergrösste Nacktheit; „Sein“ ist ohne Wünschen und Wollen. Du musst nichts mehr haben und nichts mehr verteidigen, denn du „bist“. Du brauchst keine Moral und du brauchst keine Gesetze, wenn Liebe einfach da ist.

## Das Sehnen

„Sein“ ist Zustand des Paradieses. „Erkennen“ ist Zustand und Wegesspur deiner Welt. Sei dankbar um deine Sehnsucht, denn sie erinnert dich. Sie ist dein Navigator zurück nach Hause ins „Sein“. Deine Sehnsucht treibt dich voran. Du kannst gar nicht genau ausmachen, wo diese Kraft herkommt. Du spürst nur, dass es so etwas gibt wie ein inneres Bild, mehr eine Ahnung, die dich zieht. Ohne zu wissen, weisst du um dieses Andere, das da ist. Es ist nicht sichtbar, es ist nicht erkennbar, doch es „ist“. Und wie eine unsichtbare Hand zieht sie dich weiter an den Ort deiner Bestimmung. Du musst nicht verstehen, du kannst gar nicht diesen Blick haben, du gehst einfach weiter. Dadurch, dass du weitergehst, willigst du ein. Wenn du diesen Punkt erreicht hast und „ein-willigst“, hast du das Ruder übergeben. Nicht „du“ lebst, sondern „Es“ lebt dich als „Eins“.

## Das Erwachen

Dann gehst du mit dem Lebensfluss und du verstehst, woher die Kraft deiner Sehnsucht kam. Diese Kraft erweckt dich, wie eine Sonne von innen. Diese Kraft, das spürst du irgendwann, ist dein einziger Leitstern: dein Stern nach Hause - ins Sein. Die Kraft der Sehnsucht ist tiefste Liebeskraft und tiefste Lebenskraft. Diese Kraft wandelt deine innere Gestalt in äussere Lebensbahn; deine Sehnsucht spürt, dass beides „Eins“ sein will. Dein Vertrauen ist die Summe deiner Schritte, die die Tiefe dir erlaubt. Vertrauen gebärst du in Körper, Geist und Seele. Nur über den Verstand kannst du nicht vertrauen. Du traust dich, dich „Selbst“ zu übergeben an das Grössere in dir.

## Glaube und Vertrauen als Gnade

Wie der Glaube, kommt auch Vertrauen aus einer anderen Dimension, die du nicht „machen“ kannst. So bleibt „Es“ Gnade und dein Ringen darum „Gnaden-Weg“, Weg der besonderen Geschenke. Glaube und Vertrauen haben gewaltige Auswirkungen. Sie können Geschichte umkehren; sie können die Welt anhalten. Auch dein Glaube vermag dies. Doch bist du auch immer bereit zu tragen, was dein Glaube auslöst? Dies ist der Grund, weshalb Vertrauen und Glaube sehr langsam wachsen. Du weisst noch nicht, wie mächtig dein Glaube ist! So bleibt der Ort des Glaubens das Geheimnis „Selbst“. Dort ist diese Kraft in sicheren Händen aufgehoben. Sie wird dem zuteil, der damit umgehen kann und erprobt sich im Leben. Doch allen sind die Türen im Herzen geöffnet. Der Zugang des Glaubens ist ein weites Tor. Der Weg des Glaubens ist nicht schwer zu gehen, für den, der vertraut. Die Liebe führt alle ins Geheimnis; den Weg dorthin entscheidet ein jeder „Selbst“. Glaube ist Gewissheit allen Seins, Verbundenheit allen Seins, Lebendigkeit allen Seins. Glaube ist „die“ Kraft allen Lebens: das Vertrauen auf Gott, den Grund allen Seins. Vertrauen im Tiefsten, verankert im Sein, lässt dich vor Freude schweben. Diese Leichtigkeit des Lichtes in dir, die Glaube und Vertrauen auf Gott dir schenken, erinnern dich an deine Herkunft, die du bist: Licht.

## Weg

Im Licht ist „All-Es“ enthalten, wie in dir. Wenn du es begriffen hast, weisst du, warum der Glaube Berge versetzen kann. Im Glauben ist alles möglich. Im felsenfesten Glauben bist du „wie Gott“, bist Gott und Sein, bist „Eins“. Danke dem Weg, der dir dies zu schauen erst möglich macht. Weg ist eigene Wesenheit, denn nicht du gehst den Weg - „Es“ geht dich. Überall ist Weg, für den, der bewusst „ist“. Überall ist Gott; es gibt nichts ausser Gott. Wie nah wird dir alles, wie lieb wird dir alles, wie bewusst wird dir alles! Vertrauen und Glauben führten dich zu Gott und jetzt führt dich Gott in „All-Es“ zurück. Es gibt nur „Einen“ Herzschlag und „Ein“ Sein: der Takt ewiger Wandlung von „Nichts“.

## Ankunft

Jetzt bist du aufgewacht und wieder da im Paradies. Willkommen zuhause! Wisse, dass du gar nie das Paradies verlassen hast. Aber um das zu „erkennen“, assest du vom Baum der Erkenntnis und ich schickte dich auf deinen Weg. Jetzt bist du zurückgekehrt und wir sind wieder „Eins“ hier und jetzt. Was fangen wir jetzt hier als „Eins“ miteinander an? Und warum sollst du jetzt darum wissen? Weil ich mit dir jetzt „bewusst“ - als „Eins“ - weitergehen möchte. Jetzt nimmst du mich in allem wahr. Du hörst mich, du siehst mich, du fühlst und spürst mich, du schmeckst mich, du riechst mich, du erkennst mich in allem. Dein Schritt ist wie neu - ewig neu. Deine Wahrnehmung schaut, erkennt und liebt. Da ist nur Liebe, nichts als Liebe. Und dazu bist du da, um dies zu verkünden und zu bezeugen, mit deinem Dasein jetzt. Du weisst, dass wir als „Eins“ alles vermögen. So kannst du „aufbrechen“, das Kreuz ist jetzt „gebrochen“, du bist auferstanden, denn du stehst jetzt auf. Die ewige Wandlung erfährst du jetzt gerade. Du magst fragen, warum „jetzt“, der Weg war so lang, so schmerzhaft. Lass auch diese Fragen los. Jetzt gilt nur „Eines“: zu bezeugen! Wenn du dich erneut fallen lässt, wieder alles Wollen und Tun loslässt, spürst du, in welche Richtung dein Fuss sich bewegen möchte. Vergiss' nicht, auch dein Körper sind wir als „Eins“. Achte auf diese Führung von innen - bei allem. Vertraue nur darauf und bleibe Kind.

## All-Eins

Sei ewig bereit zu neuem Spiel. So will dich jede Lebensstufe weiten und erfüllen, so du nur zulässt. Aller Augenblick ist dein. Erkenne dieses Wunder ewiger Taufe! Mit „allem“ rufe ich dich beim Namen! In „allem“ erfährst du Geist! Aus „allem“ wirst du stets neugeboren: du Wiedergeborener in Ewigkeit. Verwobensein ins Sein, im Leben, im Tod, im Leben danach, im Tod danach ... dein Kern, dein Innerstes ist mit dir - immer. Bewusstseins-Stufen sind Licht-Stufen, Stufen innerer Erleuchtung und Klarheit. Allergrösste Klarheit, die Liebe ist, führt ins Licht. Dort, ganz am Ende des Weges, verschenkst du dich neu. Die Liebe kann nur lieben: „Nichts“ sein. Das ist der Zyklus, der offene Kreis.

Jetzt bist du hier, an deinem Platz, das ist es, das ist „Es“. Mehr Worte braucht es nicht. Amen.

Bei Interesse kann die Broschüre „Und Gott schuf die **Welt**“ bei untenstehender Adresse bezogen werden.

Unkostenbeitrag: Fr. 30 .-



Eine weitere Publikation mit dem Titel „Tod ist nicht tödlich“ ist bereits erschienen und bezieht sich auf die Themen „Diesseits - Jenseits“ sowie den Sterbeprozess.  
Unkostenbeitrag: Fr. 20 .-



Der Sonderdruck „Grenzgebiete der Wissenschaft“ von Pater Andreas Resch ist bereits vergriffen. Eine Kopie davon ist noch erhältlich und bezieht sich auf die Broschüre „Tod ist nicht tödlich“. In dieser Sonderausgabe hat Pater Andreas Resch, Innsbruck, Auszüge der Durchsagen, als Erfahrungsbericht, festgehalten und kommentiert.  
Unkostenbeitrag: Fr. 10 .-



Seminar-Kalender  
Bei nachstehender Adresse können sämtliche Broschüren bezogen werden. Erhältlich ist ebenso ein Kursangebot zu verschiedenen Seminarthemen wie beispielsweise:  
- Kontemplation  
- Lebenskraft Liebe  
- Leben ist Sein, Tod ist Sein etc.

Bestellungen und Informationen:  
Sabine Wagenseil  
Via Vall'Orba 26  
CH - 6977 Ruvigliana / TI  
Tel 0041 (0) 91 970 32 16  
Fax 0041 (0) 91 971 29 76  
wagenseil@datacomm.ch

