



*Frage Dein eigenes Herz!*

*Aphorismen und Weisungen*

*Frage Dein eigenes Herz!*  
*Antworten aus dem Ozean der Stille*

*Wenn Du nicht das tust, wozu Du hier bist, bist Du unglücklich. So einfach ist das!*



*Ein „Gespräch“ ist heute in der Regel nicht mehr viel anderes als ein Austauschen von Floskeln und Gedankenkonstrukten, die andere erdacht haben. Wo ist da die Freude am eigenen Denken und Erforschen geblieben?*



*In einer Kultur, die das Tote und das Destruktive verherrlicht, müssen diejenigen, die das Leben und die Natur lieben, die Fähigkeit entwickeln, allein sein zu können. Letztlich sind „Alleinsein“ und Trennung eine Illusion – gemeint ist hier das künstliche Bedürfnis nach Anerkennung und Bestätigung.*

*Wer gegen sich selbst kämpft, verstärkt den Krieg in der Welt. Wer sich selbst annimmt und mit Mitgefühl behandelt, trägt Frieden in die Welt.*



### *„Positives Denken“*

*Der Versuch, einen verwirrten Verstand mithilfe eines verwirrten Verstandes zu heilen, der meist auch noch vom Nicht-Selbst und allerlei unbewussten Kräften und Energien mitgestaltet wurde: „It’s difficult to change our mind with a mind.“ (Wendy Palmer)*



### *„Annehmen ist der große Wandler.“ (Lao Tse)*

*Nimm eine Situation oder ein „Problem“, die oder das Du ändern möchtest. Jetzt stelle Dir vor, dass Du diese Situation niemals aus eigener Kraft, mithilfe Deiner „Gedanken“ oder der „Frequenzen“, die Du erzeugst, ändern könntest. Stell Dir beispielsweise vor, Du könntest Dich niemals mehr ohne Schmerzen bewegen, Deine finanzielle Situation „in den Griff“ bekommen, von Deiner Arbeit ein gutes Auskommen*

*haben oder das „generelle Unbehagen in der Kultur“ bereinigen. Dann gehe auf die energetische, körperliche Ebene. Vielleicht mag auch spontan ein Gefühl auftauchen, dass Du benennen möchtest, aber bleibe mit Deiner Aufmerksamkeit in Deinem Körper und versuche genau zu erspüren, was jetzt gerade ist. Vielleicht magst Du zunächst etwas wie „Rebellion“ und Widerstand spüren. Bleibe bei dieser hartnäckigen Verdichtung und sei neugierig auf das, was kommen mag. Erforsche den „Widerstand“. Dann mag vielleicht so etwas wie „Wut“ entstehen. Erfühle und erforsche diese Wut in Deinem Körper. Vielleicht mag sich diese Wut plötzlich in eine tiefe Traurigkeit wandeln. Bleibe bei dieser Traurigkeit. Bleibe bei all diesen Energien und Gefühlen, anstatt ihnen auszuweichen, wie das die meisten von uns in unserer Kultur gelernt haben. Dann mag ein Gefühl von „Verständnis“ entstehen. Es entstehen Raum, Weite, kribbelnde Lebendigkeit oder ein warmer Strom durch Deinen Körper. Am Ende dieser Reise wirst Du vermutlich ein wunderbares Erlebnis von Frieden haben, der einige Deiner restlichen angesammelten Stressenergien und Verdichtungen sanft auflöst. Jetzt bist Du wieder bei Dir selbst angekommen: Ende der Suche, Ende der Reise, Ende des Konflikts und Ende*

*des Kampfes. Vielleicht fühlst Du Dich jetzt wie neu-  
geboren. Das bedeutet „annehmen“. Man kann  
nichts ändern, ohne es zuvor vollkommen angenom-  
men zu haben. Und je mehr man mit dem Willen und  
dem „ich“ nach Hilfe, Lösungen, Methoden oder  
„Wissen“ sucht, desto mehr verfestigt sich die Situa-  
tion. Je mehr Du gegen das, was ist, Widerstand  
leistest, desto vertrackter wird das Problem. Frei von  
innerem Kampf zu sein und das anzunehmen, was ist,  
fühlt sich hingegen einfach himmlisch an. Verwirrung  
und Chaos weichen der Klarheit und Zwiespalt-  
heit und Drama weicht dem Frieden: „What you  
resist that will persist.“*



*Wenn Du eine Antwort suchst, dann frage zunächst  
Dein eigenes Selbst, anstatt andere zu befragen. Je  
mehr Leute Du befragst, desto mehr Antworten er-  
hältst Du und desto mehr Verwirrung entsteht. Du  
bist Deine eigene Quelle: Gehe ins Nichts und lass  
Deine Frage in das Nichts einfließen. Sei still und  
lausche. Leider ist es heute einfacher und bequemer,  
das „Internet“ zu befragen, Bücher und geistige Auto-*

*ritäten um Führung zu bitten, als Raum und Zeit für die eigene Stille zu schaffen und der eigenen Stimme zu vertrauen. Alles ist in Dir selbst. Je mehr Du nach Antworten im Außen suchst, desto schwieriger wird es, der eigenen inneren Stimme zu lauschen: „Wenn es nicht aus dir selbst kommt, wo willst du es dann finden?“ (Zenrin)*



*„Was kann ich ändern – was kann ich nicht ändern?“  
– Unmöglich zu wissen!*



*Vergleiche Dich niemals mit anderen. Vergleiche Deine Wünsche und Bedürfnisse nicht mit denjenigen anderer. Versuche nicht, es anderen gleichzumachen. Jede Seele, jeder Mensch ist einzigartig. Und jeder Mensch hat seine eigene, individuelle Aufgabe in dieser Welt. Bringe das Licht, das Du bist, in die Welt der Form! Lass die Arbeit, die Du tust, eine Verkörperung dieses goldenen Lichts sein. Jeder trägt einen Schatz in sich, den er mit anderen teilen darf.*



*Nicht-Wissen, Unsicherheit, Zweifel und „Sinnlosigkeit“ sind für den Verstand schwer auszuhalten. Lerne, Nicht-Wissen als Seinszustand zuzulassen. Habe Demut vor der Komplexität und Intelligenz des Lebens!*



*Nicht alles, was sich „spirituell“ nennt, dient dem Licht. Der allgemeine Trend, wegzuschauen, zu verdrängen, zu kategorisieren und „positiv“ zu denken, arbeitet auf der mentalen ich-Ebene und führt zu Fragmentierung, Spaltung und Vernebelung. Kurz: zu noch mehr Angst.*



*Je mehr Wissen Du anhäufst, um etwas zu „ändern“ oder zu „verbessern“, desto vertrackter und dauerhafter wird Dein „Problem“!*



*Finde hinter jeder Deiner Handlung stets den Handlungsimpuls, den Grund, die Motivation: Kommt sie aus dem Selbst oder dem Nicht-Selbst? Je mehr Du aus Angst handelst, desto komplizierter wird das Leben.*



*Höre nicht auf die, die behaupten, es gäbe eine „Lösung für alle“. Jede Seele ist einzigartig – auch ihre Bedürfnisse.*



*Halte stets Ausschau nach einfachen und eleganten Lösungen – in allen Lebensbereichen. Wenn Du mehr als ein Buch lesen oder Tausende von Lebens- und Gedankenregeln einhalten musst, um „erfolgreich“, „zufrieden“ oder „glücklich“ zu sein, wird das Leben schwerfällig und verliert seinen Schwung. In der Einfachheit liegen Schönheit, Authentizität und Wahrheit verborgen. Halte Deinen Geist frei von Anleitungen und Konzepten aller Art!*





*Merke: Mit „Geheimnissen“ verkauft man Bücher –  
oder auch: „Mit Speck fängt man Mäuse!“*



*Verwirrung und Chaos sind zwei wunderbare Anzeichen dafür, dass Du Dich selbst verloren hast. Wie findest Du wieder zurück? Ganz einfach: Nimm Dir Zeit für Dich selbst. Schaffe Raum für die Stille und tauche tief in das Chaos hinein, bis Du den Grund des Ozeans und die Unbeweglichkeit erreicht hast. Dann schwimme wieder zurück zur Oberfläche und genieße die frische Klarheit!*



*Eine Behauptung wird nicht dadurch „wahr“, dass viele Köpfe diese Behauptung tragen, die Behauptung hohe „Rankingplätze“ in den Suchmaschinenergebnissen erzielt, viele Bücher dazu verkauft werden oder Autoritäten und Berühmtheiten diese Behauptung unterstützen. Wo Du Deinen eigenen Intellekt nicht mehr einsetzt und Dein eigenes Herz und Dein Selbst nicht mehr befragst, sondern Behauptungen*

unhinterfragt übernimmst, da verlierst Du Deine Mündigkeit: „Glaubt nicht an etwas, nur weil es viele andauernd wiederholen. Akzeptiert nichts, nur weil es ein anderer gesagt hat, weil es auf der Autorität eines Weisen beruht oder weil es in einer heiligen Schrift geschrieben steht. [...] Glaubt nichts, nur weil die Autorität eines Lehrers oder Priesters dahinter steht. Glaubt an das, was ihr durch lange eigene Prüfung als richtig erkannt habt, was sich mit eurem Wohlergehen und dem anderer vereinbaren lässt.“ (Gautama Buddha)



Wenn etwas für Dich richtig und wahr ist, entsteht ganz unmittelbar ein Gefühl der Stimmigkeit, als würden all Deine Zellen harmonisch miteinander summen und tönen. Man fühlt sich gefasst, geerdet, lebendig und voller Kraft. Kein Mensch kann Dir sagen, was für Dich richtig und wahr ist. Und: Deine Wahrheit muss nicht mit der Wahrheit des anderen übereinstimmen. Bleibe bei Dir selbst!



*Du erhältst nur dann scheinbar keine Antworten, wenn Deine Aufmerksamkeit im Außen verankert ist und Du nicht wirklich an der Stille interessiert bist; wenn Du Dich lieber ablenken oder Deinen Verstand mit Konzepten ausfüllen möchtest. Das Selbst ist immer da. Aber Du bist es oft nicht.*



*Die Intelligenz des Universums ist unermesslich. Du kannst Sie nicht „einfangen“ oder „verstehen“. Wenn der Mensch versucht, alles auf seinen eigenen Verstand hinunterzuschrauben, dann entstehen Welten, die von Rücksichtslosigkeit, Dummheit, Naivität und extremer Vereinfachung geprägt werden. Hier aber findet auch der Mensch in seiner Überfülle und mit seinem Reichtum keinen Platz mehr.*



*„Manifestiere“ stets aus Deiner eigenen Fülle!*



*Wenn Du einen Wunsch, ein Ziel oder ein Bedürfnis hast, dann überprüfe zunächst, ob es aus Dir selbst oder aus Deinem Nicht-Selbst entspringt. Wenn Sorgen, Angst und Stress den Wunsch auslösen, dann stammt das Bedürfnis aus dem Nicht-Selbst. Auch wenn Du Dein Bedürfnis stillen magst, hast Du doch das individuelle und kollektive Angstfeld bestärkt. Je mehr Du aus Angst erschaffst, desto mehr Angst erzeugt Du. Folge dem, was aus Deinem eigenen Herzen entspringt. Dann überprüfe, ob nicht etwas in Dir gegen die Erfüllung spricht: Es kann bewusst oder unbewusst sein. Es kann etwas aus den Prägungen Deiner Kindheit oder Deiner Vorfahren sein. Es kann ein Gegengewicht aus den kollektiven Feldern sein, in denen Du lebst. Finde eine Methode, die Dir dabei hilft, diese unbewussten Konditionierungen, die Dich einschränken und Deinen Tunnelblick formen, aufzulösen. Vermeide Stress und entwickle eine Intentionsarbeit, die Dir wirklich Freude bereitet. Sobald Du merkst, dass es „hart“, „anstrengend“ und vor allem „humorlos“ wird, erzeugst Du mehr Stress und verlässt Dein Selbst. Bleibe stets im Selbst verankert. Bewahre ein sanftes Lächeln auf den Lippen. Widme jeden Tag zehn Minuten Deiner Intentionsarbeit und lasse dann einfach los. Bleibe im Selbst verankert und*

*sei offen für Möglichkeiten. Lasse Demut und Hingabe zu. Meide Kontrolle, Stress und Kampf. Versuche nicht, die „Welt“ und die „Menschen“ zu kontrollieren. Arbeite mit dem, was Dir gegeben wird. Verankere Deinen Verstand in „Nicht-Wissen“ und „Unsicherheit“. Dann schaue einfach nach vier Wochen nach, ob sich Dein Wunsch nicht bereits erfüllt oder aufgelöst hat.*



*Die meisten Menschen lassen sich vom Intellekt, der Intelligenz, der Belesenheit, der Reputation, der Schönheit, dem Reichtum, dem Talent oder dem Charisma eines Menschen beeindrucken. Sie haben nicht den Mut, ihren eigenen Kopf und ihre eigenen Sinne zu nutzen. Früh lehrt man die Menschen den Gehorsam und die Imitation. So verlieren sie mit der Zeit ihren eigenen inneren Reichtum und damit ihre Freiheit.*



*Warum schenkst Du den Worten anderer mehr Glauben als Deiner eigenen inneren Weisheit? Du hast es nicht anders gelernt! Du hast gelernt, Dir selbst zu misstrauen!*



*Im Bereich der sogenannten Spiritualität gibt es viele Irrwege. Es gibt Methoden, die Dich von Dir selbst ablenken, die Stress und Angst erzeugen und Dein Nicht-Selbst stärken. Sie erschaffen mehr Dunkelheit, statt das Licht des Bewusstseins zu vergrößern. Es gibt viel Manipulation und einige Menschen profitieren davon, Dein Denken zu formen und zu gestalten. Nimm Hilfe und Inspirationen an, aber sei wachsam. Stress, Zunahme an allerlei Ängsten, Furcht vor Strafe, ständiger Kampf, Schuldgefühle, chronische Depressionen; die Sorge, „falsch“ oder „unperfekt“ zu sein oder etwas „Falsches“ zu tun oder zu „denken“ sind alles Hinweise darauf, dass Du Dich von Dir selbst entfernt hast. Denke immer daran: Es gibt keinen Weg, denn das Selbst ist immer nur hier und jetzt.*



*Wenn Du nicht das tust, wozu Du hier bist,  
bist Du unglücklich. So einfach ist das!*

