

Spirituelle Lebenskunst 'LebensVision'

von Aktu



E-Book
Advaita Akademie





Dieses E-Book ist durch Vorträge und Dialoge mit Aktu entstanden. Es erhebt keinen Anspruch auf Wahrheit. Es zeigt lediglich die Sichtweise auf das Leben, wie Aktu die Zusammenhänge sieht.

Spirituelle Lebenskunst - LebensVision

Die ‚Spirituelle Lebenskunst‘ mit der *LebensVision* ist eine Lebenspraxis, die ich transformierende Spiritualität nenne. Aus meiner Sicht stellt sich grundsätzlich einmal die Frage:

„Werden Sie von Ihrem Leben gelebt, oder gestalten Sie ihr Leben?“

Die meisten Menschen sind mit Ihrem Leben so beschäftigt, weil sie glauben, etwas Bestimmtes erreichen zu müssen, weil sie glauben Verpflichtungen oder die Verantwortung für andere Menschen übernehmen zu müssen. Und so leben viele Menschen aus einer Reihe von unbewussten Verhaltensweisen, automatischen Gewohnheiten, von der emotionalen Reaktionen, Glaubenssätzen, Wertvorstellungen und Überlebensmotivationen, die wie ein Computerprogramm funktionieren.

Wissenschaftliche Forschungen haben gezeigt, dass der westliche Mensch zu 95 % aus diesen körperlichen geistigen Programmen funktioniert. Da hilft auch positives Denken nichts, denn unser Unterbewusstsein lässt sich mit Denken nicht verändern, sondern nur mit Erfahrung.

Nun, wie kommen Sie aus diesem Programm wieder heraus, mit denen Sie neuronale Netze ihres Gehirns auf eine sehr begrenzte Denk- und Handlungsweise reduziert haben. Es ist wie eine geschlossene Box in ihren Kopf, die zu ihrer Identität geworden ist. Auch ich



war in so einer Box. Doch ich habe einen Weg heraus gefunden, den ich ihnen gerne zeigen möchte.

„Spirituelle Lebenskunst“ als transformierende Spiritualität ist eine Reise zu ihnen selbst, in der wahre Natur ihres Seins - jenseits von Zeit und Raum. In der Quantenphysik nennt man das die 5. Dimension. Wir nennen es das ‚Universelle Bewusstsein‘

Wir kehren dann nach diesem Aufstieg in die 5. Dimension wieder zurück in die dreidimensionale Welt und integrieren diese Ebene. Allerdings mit Klarblick und mit ursprünglicher Lebensenergie. Das ist diese Reise, von der ich spreche.

Auf dieser Reise betreten Sie als individueller Ausdruck des universalen Bewusstseins den Fluss der Veränderung, der viele Denkweisen, viele Muster transzendiert. Dieser Fluss bringt Sie auch mit höheren Emotionen wie Dankbarkeit, Freiheit, Liebe und Frieden in Verbindung. Mit diesen neuen neuronalen Netzen, die Sie auf dieser Reise bauen, mit diesen neuen Verbindungen der Synapsen, treffen Sie andere Entscheidungen, handeln anders, und erfahren sich völlig neu. Erfahren Ihr Leben völlig neu.

Der wesentliche erste Schritt ist die Erkenntnis, wer Sie wirklich sind: Universelles Bewusstsein!

Dialoge zum Universellen Bewusstsein

F: Hast Du eine spezielle Methode, die Menschen zu lehren, wie sie erkennen können, dass sie reines Bewusstsein sind?



A: Ja, da gibt es viele Möglichkeiten. Eine davon, die ich gerne anwende ist, die Menschen einzuladen, den Raum um ihren Körper herum zu spüren und wahrzunehmen. Diese Übung können die meisten nachvollziehen. Dieser Raum wird dann immer weiter ausgedehnt, bis sich das unendliche, universelle Bewusstsein offenbart. Mit Training und Übung gelangt man dann dazu, immer mehr dieses Bewusstsein zu sein.

Eine andere Möglichkeit wäre, ins „Hier und Jetzt“ zu kommen. Hier geht es darum, die Aufmerksamkeit, die wir normalerweise auf Menschen, auf Familie, Arbeitskollegen, Partnern haben, also auf der äußeren Welt haben – diese Aufmerksamkeit zurückzunehmen zu sich selbst. Die Energie zurückzunehmen von allen Dingen, die uns so lieb geworden sind im Leben, von Autos und Häusern, Handys ... und auch von Orten, von Arbeitsstelle, Elternhaus, von heiligen und unheiligen Orten.

Und wenn dann die Energie hier ist, im „Hier und Jetzt“, und hier bleiben kann, kann ich in den gegenwärtigen Moment eintauchen und herausfinden: *wie ist die Wahrnehmung im gegenwärtigen Moment, was passiert da? Wie nehme ich mich wahr im gegenwärtigen Moment?*

Eine dritte Methode ist, einfach zu sagen „Ich“. Nur „Ich“. Statt jetzt mit dem „Ich“ weiter zu DENKEN, weiter in die Gedankenwelt einzutauchen, ins Fühlen zu gehen.

Was fühle ich da, wenn ich beim „Ich“ bleibe? Was geschieht?

Hier kann es zum Beispiel still werden, oder weit. Das ist die Lösung des Bewusstseins vom Denken und vom Körper. Es löst sich, wird frei und unendlich. Wir kommen in unsere wahre Natur, in unser



wahres Selbst, und dieses Wahre Selbst ist Stille.

Manchmal geht das sehr schnell, manchmal dauert es ein wenig, bis sich diese Stille einstellt. Da ist sie immer. Du bist das immer. Aber wir überdecken unser wahres Selbst gerne mit unserer Geschichte, die in Vergangenheit und Zukunft spielt. Damit ist der gegenwärtige Moment und das, was ich wirklich bin, nicht mehr wahrnehmbar.

Auch im täglichen Leben stellt sich immer die Frage: woraus beziehe ich mein Selbstgefühl. Geschieht dies aus meiner Geschichte, oder aus dem, was ich glaube, was ich bin – aus meiner Rolle, oder beziehe ich es wirklich aus meiner Essenz. Aus meinem essenziellen Sein.

F: Wenn man Muster erkennen kann, und diese lösen möchte, wie kann man hier vorgehen?

A: Es gibt unterschiedliche Ebenen. Vereinfacht gesagt, gibt es die Mentalebene, die Emotionalebene und die energetische Ebene, und auch noch die Körperebene.

Die Hauptmuster sind in unserer Mentalebene. Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten die Muster zu erkennen und zu lösen. Zum Beispiel wende ich eine Technik an, bei der man bestimmte Gedankenenergien einfach „hochschiebt“, und schaut was passiert.

Ein einfacher Einstieg ist es, einen sogenannten „positiven“ Gedanken zu nehmen, zB „ich bin schön“ oder „ich bin wert“, „ich bin wunderbar“. Nun schaut man, wo dieser Gedanke in einer Vertikalen ca. 20-30 cm vor mir wahrnehmbar ist und fühlt, ist diese Gedankenenergie leicht oder schwer, weit oder eng, hell oder dunkel. Nun



nimmt man die Gedankenenergie geistig und schiebt diese über den Kopf hoch. Ganz langsam, und dabei beobachtet man die Veränderung durch dieses Hochschieben. Die Gedankenenergie wird mitunter strahlender, weiter, leichter, wenn sie oben ist. Gleiches kann man nun mit einem negativen Gedanken machen. Nehmen wir zum Beispiel den Gedanken „ich bin dumm“. Wir gehen genauso vor, wie zuvor beschreiben und nehmen wahr in welcher Höhe auf einer Vertikalen vor unserem Körper wir diese Gedankenenergie wahrnehmen können. Nun nehmen wir die Gedankenenergie wieder, und schieben sie geistig nach oben.

Auch hier kann man nun wieder beobachten, was sich verändert. Zum Beispiel kann sich eine Schwere hier in eine Leichtigkeit verwandeln, oder eine Enge in Weite. So erfolgt eine Korrektur auf der Mental-ebene.

F: Kehrt der ursprüngliche Gedanke, die ursprüngliche Schwere wieder zurück zu mir, oder bleibt es nun so?

A: Das kommt ganz darauf an, wie tief deine Achtsamkeit ist. Es gibt noch weitere Methoden diese Transformation zu festigen. Dies würde aber hier zu weit führen. Aber in erster Instanz ist es eine Frage der Achtsamkeit zu erkennen, wenn dieser Gedanke kommt, zB „ich bin nicht gut genug“, diesem Gedanken keine Energie mehr zu geben. Wenn sich das „Hochschieben“ tatsächlich manifestiert hat, ist es aber auch oft so, dass dieser Gedanke gar nicht mehr auftaucht.

Es gibt eine Studie, bei der 30.000 Menschen befragt wurden, was für sie ein glückliches Leben wäre. Dabei wurden die Antworten immer wieder hinterfragt und schlussendlich ergaben sich folgende



Gemeinsamkeiten: ein glückliches Leben ist hell, weit, erhebend, begeistert/motiviert, mit viel Energie. Das wäre Glück.

Und dieses Bestreben, diese hineingehen wollen in ein helles Leben ist in uns allen bereits angelegt. Wenn wir eine solche Gedankenenergie nun hochschieben, dann schieben wir sie in eine höhere Energiefrequenz. Je höher die Energiefrequenz, desto heller wird es. Unser Unterbewusstsein beginnt dann sich neu einzustellen und alte Verhaltensweisen, Denkmuster, Reaktionsweise werden damit korrigiert.

Das ist eine einfache und effektive Methode, wie Glaubenssätze und geistige Einstellungen korrigiert werden können.

F: Für wen ist „Spirituelle Lebenskunst“ gedacht, gibt es bestimmte Grundvoraussetzungen?

A: Für die „Spirituelle Lebenskunst“ braucht es grundsätzlich keine Voraussetzungen. Aber in meiner Arbeit, wie ich mit der „Spirituellen Lebenskunst“ arbeite ist es so, dass ich nur mit Menschen arbeite, die sich spirituell entfalten wollen. Die reine Transformation oder Korrektur von Mustern ist nicht mein Bereich. Mir geht es um Spiritualität, um die Formlosigkeit. Zu erkennen, was wir wirklich sind, in unserer Essenz, in unserem wahren Wesen. Das ist formlos. Mein Augenmerk liegt auf der Ausrichtung auf dieses Formlose, und darauf, das Leben daraus zu gestalten.

F: Welchen Nutzen habe ich von dieser Arbeit?



A: Leben in und aus der Freiheit.

Dein essenzielles Wesen ist absolute Freiheit. Ziel ist ein Leben in Freiheit von unserem konditionierten Geist. Das hätten alle Menschen gerne, weil sie Sklaven ihres Unterbewusstseins und dessen Denkstrukturen sind.

Der wesentliche Nutzen ist mehr und mehr aus dem Bewusstsein zu agieren, und nicht mehr aus unbewussten Mustern und Konditionierungen. Das bedeutet ein sehr harmonisches und einfaches Leben. Glück wollen wir alle haben, nur die meisten Menschen wissen nicht, wie sie sich ein glückliches Leben schaffen können.

Zuerst geht es darum zu erkennen: *wer bin ich wirklich?*

Solange ich noch immer glaube, ein „Jemand“ zu sein, der als Frau/Mann/.. bestimmte Rollen zu bespielen hat, bin ich nicht frei, denn in diesen Rollen bin ich verhaftet, gefangen.

Die Botschaft, die ich immer wieder betonen möchte ist:

Es gibt ein Leben hinter diesen Rollen, hinter dieser vom konzeptionellen Geist erschaffenen Welt.

Es gibt diese andere Ebene, die die wenigsten in unserer Kultur kennen. Dieses reine, universelle Bewusstsein, das wir sowieso sind. Aus dem wir kommen. So wie es schon Jesus gesagt hat: „Ich bin in dieser Welt, aber nicht von dieser Welt.“ Wir alle sind das, was Jesus war. Wir sind Bewusstsein. Das ist unser Ursprung und unsere Heimat. Das können wir nicht nicht sein. Das ist nicht möglich.

In unsere Kultur lernen wir aber schon als Kinder bestimmte Rollen zu bespielen. Von diesen Rollen dürfen wir uns wieder zurücknehmen, dürfen die Energie abziehen, damit das übrig bleibt was wirklich ist, und die ganze Energie dafür bleibt, DAS leben zu können.



F: Könnte man sagen die Grundvoraussetzung ist die Offenheit einen Paradigmenwechsel bezogen auf „von wo aus schaue ich auf die Welt“ zu vollziehen?

A: Ja genau, möchte ich weiter aus der Polarität schauen, wo alles 2 Seiten hat, oder bin ich bereit aus der Non-Dualität, aus dem vereinheitlichten Feld heraus – aus dem Einheitsbewusstsein - zu schauen. Das eröffnet eine völlig andere Sicht- und Lebensweise.

Ich glaube aber es braucht sogar mehr als die Offenheit, es braucht den Willen zur Veränderung.

F: Ist das alles sehr ernst oder darf hier auch einmal gelacht werden?

A: [Lachen] ... Spirituelle Entfaltung ohne Spaß und Freude wird mühsam. Ein sehr wesentlicher Aspekt bei mir in meiner Arbeit ist Humor. Humor befreit.

Stille und Schöpfung des Lebens

In viele spirituell Systemen oder Traditionen wird propagiert, dass es um Stille geht, um Loslassen und still sein. Das stimmt auch, aber es geht nicht nur darum. Es geht auch darum, dass wir – wenn wir diese Stille und dieses Bewusstsein wirklich sind – aus dieser Stille und Freiheit heraus auch unser Leben gestalten. Das Leben an sich ist nicht nur Stille. *Das Leben ist vor allem Bewegung.*

Es geht also darum, den ersten Schritt zu tun, zu erkennen „wer bin ich“, um sich dann als zweiten Schritt ins Leben zu bringen. Als das, was du bist, was du verwirklichen möchtest in deinem Leben.



Hier ist es hilfreich die Bestimmung in sich zu entdecken. Ich bin der Meinung, dass jeder Mensch eine Bestimmung hat. Diese Bestimmung ist eine bestimmte Qualität, eine Fähigkeit oder ein Potential, das der ganzen Menschheit dient. Ziel ist es das in sich hervorzu- bringen und ins Leben einzubringen, für die ganze Menschheit.

Es geht auch um das Gefühl der Ganzheit, denn in dem Moment wo ich mein wahres Wesen – meine essenzielle Natur wegschalte – bin ich nicht ganz. Die meisten Menschen beginnen dann, wenn sie sich unvollkommen fühlen, über die äußere Welt den Minderwert aufzu- füllen. Beliebt ist das Streben nach Anerkennung, also Handlungen zu setzen, die von anderen Menschen gelobt werden.

Die Ganzwerdung des Wesens funktioniert aber nur über das Innere, wo du dich selbst wiederfindest als universelles Bewusstsein.

Das ist die gesuchte Ganzheit, das Einssein mit allem, was ist.

Der Grund warum die Menschheit zum Großteil anders lebt, als das was sie wirklich sind ist, dass die Angst vor dem Nichts (niemand zu sein) so stark ist. Das genau passiert bei der inneren Arbeit, die Transformation, das Transzendieren dieser Ängste.

Wenn ich ein freies Leben führen möchte, dann ist es wichtig diese Ängste in sich anzuschauen, zu hinterfragen – woher kommt sie, wie fühlt sie sich an, ist es nur eine Annahme – und sie zu transzendieren.

Der erste Schritt ist aber immer die Entscheidung „Ja, ich möchte diesen Weg gehen“.

Mit „Ich schaue mal, wie es wird“ kommt man nicht weiter, weil du letztendlich auch mit deinen Schattenbereichen konfrontiert wirst. In meiner Arbeit der letzten 40 Jahre habe ich gesehen, dass jene, die



mit „schau ma mal“ beginnen, wenn der ersten „Dämon“ hochkommt, davonlaufen.

Wenn da nicht die klare Entscheidung ist „Ja, ich möchte den Weg gehen“, weil ich auch den Nutzen sehe für mich – den Nutzen frei zu sein, frei mein Leben zu gestalten, wenn ich den sehe, dann kann ich mich auch entscheiden. Dann gibt es als 2. Schritt eine Ist-Aufnahme, und danach die weiteren Schritte, die anstehen.

Wir wissen, es ist nur ein Bild, es gibt keine Dämonen, aber wenn ich genau weiß, was sich will, was will mir dann ein solcher metaphorischer „Dämon“ anhaben. Wobei wir hier als Dämon jene Seiten von uns selbst verstehen, welche wir aus uns selbst ausgeschlossen haben, welche wir nicht in unserem Selbstbild haben wollen, welche wir nicht sehen wollen.

Dialoge

F: Zum Stichwort Paradigmenwechsel: hier gibt es ja auch noch einen 2. Paradigmenwechsel, wo es nicht darum geht aus der Vergangenheit zu leben, sondern es ‚etwas anders anzugehen‘. Kannst Du das vielleicht ein bisschen erklären?

A: Meine überpersönliche Bestimmung ist es die Menschheit bei einem Paradigmenwechsel zu begleiten. Der Großteil der Menschen lebt bis jetzt aus der Vergangenheit. Dabei erzeugt ein Gedanke im Gehirn eine Reaktion, die chemischer Natur ist, zu der wir Emotion sagen. Je öfter wir einen bestimmten Gedanken haben, desto mehr wird dieser chemische Cocktail ausgeschüttet und erzeugt diese bestimmte Emotion. Unser Körper wird darauf konditioniert.



Das heißt, wir kommen oft in Situationen, wo unser Körper auf die Vergangenheit, wie er sie kennt, reagiert. Weil er konditioniert ist, so zu reagieren. So leben die meisten Menschen durchs Denken und durch ihren Körper aus der Vergangenheit. Der Geist wird materialisiert, er kommt in den Körper, er wird zum Körper.

Der Schritt heraus aus diesem Programm und damit der Paradigmenwechsel ist es nun den Körper stattdessen auf höhere Emotionen zu konditionieren. Die höheren Emotionen sind Dankbarkeit, Liebe, Freiheit, Friede, Glückseligkeit. Wir konditionieren also unseren Körper auf diese reinen, höheren Emotionen, und auf zukünftige Situationen mit diesen. Das heißt wir überschreiben das Programm des Körpers aus der Vergangenheit, und geben ihm ein Programm für die Zukunft ein.

Das bedeutet, wenn wir unseren Körper auf die Zukunft konditionieren, dann zieht er diese Zukunft auch an. So wie er jetzt die Vergangenheitskonditionierung immer wieder anzieht und damit immer dieselben Situationen anzieht und wiederholt. Die meisten Menschen kennen dieses Phänomen und beklagen: „Warum passiert mir das immer wieder?“

Dieses Prinzip machen wir uns zu nutzen, stoppen die Vergangenheit und geben die Zukunft mit hinein. Würden das nur für eine Stunde alle 8 Milliarden Menschen auf diesem Planeten machen, und sich eine Zukunft für die Menschheit visionieren, denn es geht hier nicht nur um das „Ich“, sondern noch viel mehr um die Menschheit, und nehmen wir an das wäre die höhere Emotion des Friedens, wäre die Auswirkung im Kollektiv deutlich spürbar.



Es gibt natürlich bereits solche Friedensbewegungen, die dieses Prinzip verfolgen und Frieden auf die Erde bringen wollen, und das ist auch ganz wichtig. Wichtig ist es mir hier aber beim Einzelnen zu beginnen, der sich mehr einbringen kann für die Menschheit über seine Bestimmung und darüber, wie er in der Zukunft seine Bestimmung für die Menschheit leben möchte. Das mit höheren Emotionen (Dankbarkeit, Friede, Liebe,..) zu verbinden lässt im Kollektiv eine andere Welt entstehen. Das zu verwirklichen ist meine Vision.

F: Visionieren kennt man ja aus zahlreichen Ratgebern, ich habe die Erfahrung gemacht, dass das so oft nicht funktioniert. Gibt es da einen „Trick“ dabei?

A: Visionieren ist nicht aus dem Verstand möglich. Zuerst ist es nötig zu sich selbst zurück zu finden in die Stille, in das Quantenfeld der unbegrenzten Möglichkeiten. Visionen und Intentionen, die wir in dieses Feld stellen, werden über unser Gehirn, über die Zirbeldrüse und die Frontallappen eingespeist und orientieren so unser restliches Gehirn.

Es geht hier auch um das Gefühl der Ganzheit, dieses Gefühl zu erleben, und daraus Schöpfer zu werden. In dem Moment, wo ich mein wahres Wesen, meine essenzielle Natur wegschalte, fühle ich mich nicht ganz, wie ich schon angeführt habe.

Die meisten Menschen versuchen im Außen sich aufzufüllen, ihre Ganzheit wieder zu erlangen und zu erleben. Das funktioniert aber nicht, denn nur im Innen ist es möglich sich wieder zu finden, und die höhere Dimension mit der Dimension von Raum und Zeit zu vereinen.



Das ist wahre Ganzheit. Daraus zu leben ist ein glückliches Leben. Ein schönes Wort dazu ist „Sat Chit Ananda“ die wahrhaftige Glückseligkeit, die in jedem Wesen vorhanden ist und die dann immer mehr zum Ausdruck kommt.

F: Sat Chit Ananda erinnert mich an indische Lehren, Quantenwelt ist für mich eher die Welt der Teilchenphysik. Könnte man sagen dass die „Spirituelle Lebenskunst“ eine Synthese von alten Lehren und neuer Quantenphysik ist?

A: Die alten Lehren des Ostens sind über Generationen weitergegeben worden.

Die Erkenntnisse sind in vielen Traditionen ähnlich. Jeder der auf der Wahrheitssuche war hat eine bestimmte Wahrheit gefunden, zB Unendlichkeit als essentielles Wesen.

Das Interessante daran ist, dass seit den 40er/50er Jahren bei uns im Westen quantenphysikalisch geforscht wird, und diese Forschungen kommen zu demselben Ergebnis wie die östlichen Traditionen.

Nämlich, dass es einen unendlichen Raum gibt, der keine Grenzen hat, in dem alles möglich ist. Der Quantenraum ist der westliche Ausdruck für den östlichen Ausdruck vom „wahren Selbst“. Eigentlich ist es ganz genau dasselbe. Lediglich das Erklärungsmodell ist auf der einen Seite quantenmechanisch, und auf der anderen Seite mediativ basiert. Es gibt dann noch die philosophische Betrachtung, wie die Veden und heiligen Schriften, und auch hier kommt man zur selben Erkenntnis. Man könnte sagen „Alle Wege führen ins Nichts“.



Das ist auch der Punkt warum die Menschheit zum Großteil anders lebt, weil die Angst vor dem Nichts für den Menschen extrem stark ist. Nelson Mandela wiederum sagt in einer Rede sinngemäß „die Menschen haben am meisten Angst vor ihrem eigenen Licht“. Wir haben also Angst groß zu sein. Ich glaube, dass es bei jedem Menschen sehr unterschiedlich ist, die einen Menschen haben Angst vor dem Nichts, und die anderen haben Angst vor dem Licht. Der Spirituelle Weg gibt uns die Möglichkeit diese Ängste, wie auch immer sie gelagert sind, zu transformieren und uns ein freies, glückliches Leben zu kreieren.

F: Was ist der erste Schritt, wenn ich mich auf den beschriebenen Weg von „Spirituelle Lebenskunst“ begeben möchte?

A: Der erste Schritt ist die Entscheidung. „Ja, ich möchte diesen Weg gehen“. Letztendlich wird man auf diesem Weg auch mit seinen Schattenseiten konfrontiert, und die klare Entscheidung den Weg zu gehen, weil ich den Nutzen sehe frei zu sein und frei mein Leben zu gestalten, ist unbedingt nötig.

Wenn ich diesen Nutzen sehe kann ich mich auch entscheiden.

Als zweiten Schritt gibt es eine Ist-Aufnahme, um dann alle weiteren Schritte die anstehen zu setzen.

Der erste Schritt „ja ich will“ ist aber der Wichtigste.

Es geht also darum, dass der- oder diejenige schon weiß, was er/sie will. Das ist eine der größeren Schwierigkeiten dabei, dass viele Menschen gar nicht wissen was sie wollen.

Die meisten Menschen wissen nämlich nur was sie nicht wollen.

Darauf kann man sich aber nicht ausrichten. Darum ist es so wichtig



zu wissen: „Was will ich“. Und darauf kann ich dann meine Energie und Aufmerksamkeit ausrichten - und mein Leben.

F: Das heißt aber auch es brauch die Bereitschaft das eine oder andere Mal über die Komfortzone hinaus zu gehen?

A: Ja, so könnte man das formulieren. Es kann sogar sein, dass man eine Zeit lang völlig außerhalb der Komfortzone lebt oder die Komfortzone keine Relevanz mehr hat.

F: Kann man das auch als Hölle bezeichnen?

A: Mit diesem Bild der Hölle kann ich nicht viel anfangen. Es ist ein Bild, das wir in der spirituellen Ausrichtung der katholischen Kirche übernommen haben, welches noch immer propagiert, dass es Gott und Teufel gibt, also diese Polarität von „Gut“ und „Böse“, die in Wahrheit gar nicht existiert, sondern nur in unserem Köpfen.

Hier ist es nötig, dass wir uns klar werden, dass es weder den Himmel noch die Hölle gibt, sondern einfach nur Bewusstsein, welches sich über bestimmte Muster ausdrückt, über bestimmte Programme.

Das Bild der Hölle kann man also verwenden, aber es enthält kollektiv so starke Assoziationen mit Schuld und Strafe, dass ich es nicht gerne verwende.

Dieses Prinzip von Schuld und Strafe gibt es nicht, es wirkt lediglich das kosmische Prinzip von Ursache und Wirkung, welches sich in der 3. Dimension ausdrückt. Im unendlichen Raum gibt es auch dies nicht mehr, da es hier keine Polarität mehr gibt.



Dieses Prinzip von Ursache und Wirkung wird übrigens sowohl bereits im Christentum von Jesus gelehrt („was du säst wirst du ernten“), wie auch im Buddhismus mit dem sogenannten Karma-Gesetz. Diese Gesetzmäßigkeit sollte uns bewusst sein, denn wenn man diesen Zusammenhang versteht, dann versteht man, dass es nur einen einzigen gibt der verantwortlich ist für dein Leben - und das bist du selbst. Du bist verantwortlich für dein Leben. Niemand anders. Wenn einem das klar wird, bedeutet es aber auch, die Schuldverschiebungen und Projektionen, die in unserer Gesellschaft so üblich sind, nicht mehr leben zu können. Auch das gehört zu dem Paradigmenwechsel, die Übernahme der Selbstverantwortung, der Selbstermächtigung, und zu sehen, dass alles andere nur eine Hilfestellung für „schlimme Momente“ sein kann. Aber grundsätzlich bist immer du selbst verantwortlich.

Einer der ersten indischen Meister, die ich gelesen habe, Krishnamurti, hat grundsätzlich diese Selbstverantwortung propagiert. Er lehnte sogar jedes Schüler/Meister-Verhältnis ab, da man aus seiner Sicht hier schon wieder Verantwortung abgibt, die Wahrheit aber nur bei sich selbst erfahren kann.

Aus dieser Selbstverantwortung heraus zu leben, das Prinzip von Ursache und Wirkung zu verstehen, ist sehr wichtig am inneren Weg.

Spirituelle Lebenskunst – LebensVision

Letztendlich kann im Mittelpunkt des Lebens Ihre Lebensvision stehen.

Der erste Schritt ist aber, sich als universelles Bewusstsein zu erfahren. Denn nur dann können Sie ihre Gedanken, ihre Emotionen und Verhaltensweisen beobachten. Und Sie können begreifen, dass



Sie selbst der Schöpfer ihres Lebens sind, denn jeder Gedanke, je Emotion, jede Energieform lässt Sie die Wirklichkeit auf eine ganz bestimmte Weise wahrnehmen, und macht Sie dadurch zu ihrer eigenen Realität.

In diesem Bewusstsein, in ihrer wahren Natur, ihrem wahren Selbst können Sie erkennen, dass es keinen Gott gibt, der all das schafft. Sie können erkennen, dass es nicht das Universum ist, das ihre Wünsche erfüllt oder nicht. Sondern dass Sie es sind, der ihr Leben kreiert. Mit ihrem Gehirn und den darin befindlichen neuronalen Netzen und als universelles Bewusstsein.

In „Spirituelle Lebenskunst - LebensVision“ benutzen wir die Fähigkeit unseres Gehirns der Neuroplastizität. Unter Neuroplastizität versteht man die Eigenschaft von Synapse, von Nervenzellen in ganzen Gehirnarealen, sich selbst verändern zu können.

Dokumentiert sind diese Eigenschaften unseres Gehirns in der Behandlung von Schlaganfällen, Schlafstörungen, von Schmerzbehandlungen, von Lernschwierigkeiten, von Phantomschmerzen und vielem mehr.

Die Neuroplastizität scheint ein Evolutionsfaktor zu sein, mittels dessen sich Menschen den Anforderungen des Lebens sukzessive anpassen können.

Ein wesentlicher Schritt aus diesen gewohnten Programmen auszuweichen, ist eine neue Verwendung für unsere Synapsen, unsere neuronalen Netze zu finden. Das wäre in diesem Fall unsere *Lebensvision*. Wir richten also unsere Gehirnareale auf unsere



Lebensvision aus. Jeder von uns hat eine solche *Lebensvision*, bewusst oder unbewusst, detailliert oder nicht so detailliert.

Die Frage, die sich stellt ist: „Wie möchten sie leben?“

Haben sie dann ihre *Lebensvision* – auf welche Art und Weise auch immer – gefunden, können sie im vereinheitlichten Feld der unbegrenzten Möglichkeiten, dem Quantenfeld, aus dem wahren Selbst heraus entsprechende Signaturen hinterlassen. Gepaart mit Essenzen wie Dankbarkeit, Freiheit, Friede und Liebe, die sie über die höhere Ebene des Gehirns als *Vision* manifestieren.

Sie manifestieren ihre *Lebensvision* über die höhere Ebene ihres Gehirns (Meta-Ebene).

Diese *Vision* auf der Meta-Ebene ihres Gehirns kann ein Orientierungspunkt in Ihrem Leben sein, auf den Sie sich immer wieder ausrichten können. Und alle anderen Gehirnareale richten sich ebenfalls auf diese Meta-Ebene des Gehirns aus. Ab diesem Zeitpunkt geht es um viel mehr als einfach nur ums Überlegen. Es geht darum, ihr Leben zu gestalten. Schöpfer ihres Lebens zu sein.

Es geht nicht mehr um das Überleben, sondern darum Schöpfer ihres Lebens zu sein.

Leben Sie ihre *Lebensvision*, dann werden sich ihre Programme von selbst verändert, weil sich die Synapsen verändern. Das bedeutet, dass Sie aussteigen aus der Box in ihrem Kopf, aus dem Gefängnis, aufgrund derer Sie bis jetzt immer gleich agieren und reagieren.



Sie leben nicht mehr aus der Vergangenheit, denn bisher haben Sie sich hauptsächlich auf die Vergangenheit bezogen, wenn es um irgendwelche Entscheidungen im Leben gegangen ist. Jetzt können Sie sich auf ihre Lebensvision beziehen, auf das, was sie wirklich wollen in ihrem Leben, und danach ihre Entscheidungen treffen. So werden Sie individueller Ausdruck des Göttlichen.

Wie schon gesagt, der erste Schritt ist: sich selbst zu erkennen als das, was Sie wirklich sind - als universelles Bewusstsein, das göttlich ist. Das zu sein im Bezug auf die Lebensvision ist das Ziel von „Spirituelle Lebenskunst“

Das Ziel von der Spirituellen Lebenskunst ist, als Ausdruck des universellen Bewusstseins die Lebensvision zu verwirklichen. Schöpfer der eigenen Realität zu sein für die gesamte Menschheit.