LICHT - BLICKE

AUSGABE 19 - 1. JUNI 24 - KRETA.



GEDANKEN ZUR VERGÄNGLICHKEIT - I

meine persönliche Seite zum Geleit

Seit der letzten Ausgabe der LICHT-BLICKE *(LB 18 Ende Februar)* ist wieder einige Zeit vergangen, das hat seinen Grund. Diesen aus meiner Sicht **„Sehr guten Grund“ werde ich zur Sommer-Sonnen-Wende in meinen nächsten GREEK-SPIRITS verraten.**

Heute wende ich mich dem Thema **VERGÄNGLICHKEIT** zu. Und vielleicht ist es dir aufgefallen, oben im Titel steht ein „ - I “ nach diesem Wort. Sehr bewusst von mir gesetzt und damit schon jetzt hinweisend, dass es eine Fortsetzung geben wird; wobei ich eher vermute, dass es zwei geben wird.

Harald, was führt dich zu diesem Thema ?

Das **Thema VERGÄNGLICHKEIT** hat mich schon immer interessiert, was auch in meinem Seminar-Angebot **„Mysterium Leben & Tod“** zum Ausdruck kommt.

Aktuell erlebe ich - bedingt wohl durch die fortschreitende Lebenserfahrung - wie Krankheit und Verabschiedungen in meinem Umfeld zu wesentlichen Themen geworden sind und auch immer mehr Eingang in Dieb Gespräche im Freundeskreis finden. So ist es mein Ansinnen für diese Ausgabe dir neue Impulse rund um die Vergänglichkeit zu präsentieren. Und - **zum Abschluss** dir heute zu diesem, eher grauen Thema, **dir zwei LICHT-BLICKe mitzugeben.**

Gibt es eine Art Überschrift zum Thema Vergänglichkeit?

Ja, die Essenz meiner Ausführungen findet sich in diesem essentiellen Gedanken:

“WIR SIND MEHR ALS EIN KÖRPER“

Ich lade dich ein, dich meinen Gedanken, Zitaten und Geschichten zu diesem Thema in ruhiger Minute unvoreingenommen zu nähern. Je nach deiner Lebenssituation und Einstellung können es für dich Impulse sein, welche dir dein ganz persönliches Verständnis bestätigen, aber auch Anregung sein deine bisherigen Sichtweisen zu bereichern oder die Vergänglichkeit in deinen Lebensalltag neu wahrzunehmen.

Es würde mich freuen, wenn du deine Erfahrung mit mir und / oder anderen teilen magst.

Herzlichst und in Verbundenheit

Harald

Text und Gestaltung: © Harald Pfohl

Prolog 1 zur VERGÄNGLICHKEIT

DIE VERABSCHIEDUNG VON JOHANN



PETER und PAUL begegnen der VERGÄNGLICHKEIT

Ein normaler Wochentag und Arbeitstag, nichts so ganz für die beiden Kollegen und Freunde Peter und Paul. Sie arbeiten in einem modernen Büro eines mittelgroßen IT-Unternehmens, wo noch jeder jeden persönlich kennt.

Sie haben heute Nachmittag für die Teilnahme an einem Begräbnis vom obersten Chef frei bekommen. Johann, ein ehemaliger langjähriger Kollege, ist kurz nach seinem Pensionsantritt unerwartet gestorben. Jeder, der ihn kannte, sollte damit die Möglichkeit bekommen, sich von ihm - besser gesagt von dem, was von ihm übrig ist und jetzt im Sarg liegt - auf seinen letzten Weg hier auf Erden zu verabschieden.

Peter und Paul haben sehr viel Arbeit im Büro, die Termine drängen. Wenn sie zum Begräbnis gingen, würde ihnen die Zeit abgehen, ihr Projekt flott weiterzubringen. Das Wetter ist dem Anlass angepasst, ein grauer, nasskühler Novembertag. Sie wissen nicht so richtig, ob sie wollen oder sollen oder doch nicht. Sie beraten und machen einen Kompromiss. Paul, der Johann persönlich näher gestanden ist, wird zur Verabschiedung fahren und gleichsam Peter vertreten. Peter, der Projektleiter ist, bleibt im Büro und setzt die Projektarbeit fort und ist bereit, länger im Büro zu sein, um auch Pauls Arbeit zu erledigen. So geht beim Projekt keine Zeit verloren. Sie sind gute Freunde, die sich aufeinander verlassen können und deshalb fällt es ihnen leicht, dieser Entscheidung mit gutem Gewissen zu folgen.

Paul fährt mit seinem Auto zum Friedhof, lässt sein Handy im Auto zurück, setzt einen Hinweis für eventuelle Nachrichten und Anrufe, dass er derzeit nicht erreichbar ist und so schnell wie möglich zurückruft. Er hat ein wenig schlechtes Gewissen dabei. Was ist, wenn ihn jemand wirklich dringend erreichen möchte, denn seine Freunde, Kollegen und Kunden sind es gewohnt, ihn 24/7/365 erreichen zu können. Doch es wäre ihm zu peinlich, wenn er durch ein hörbares Signal oder eine Vibration die andächtige Stille bei diesem Anlass stören würde.

Die Atmosphäre ist bedrückend. Alles ist dunkel in der Aufbahrungshalle, traurige Musik, ungewohnt die Gesichter der Angehörigen und Freunde in ihrer Betroffenheit zu sehen, alle Blicke auf den Sarg gerichtet, der von Kerzen mit künstlichem Licht umrandet und erhellt ist. Und eben diese bedrückende Atmosphäre trägt dazu bei, dass Paul stets aktive Gedanken ruhiger werden. Fragen und Ideen, die ihn permanent bewegen, wie die Gestaltung seines Alltages, Erfüllung seiner familiären Pflichten, die offenen Fragen und Herausforderungen beim Projekt, die Vorfreude auf ein endlich gemütliches Wochenende treten plötzlich in den Hintergrund.

Paul erinnert sich an Johann, meist Hans gerufen, der mit viel Einsatz sein Leben gestaltet hat, an seine vorbildliche Erledigung seiner Arbeit im Job, an seinen Traum vom eigenen Haus, den er sich erfüllt hat, der viel unterwegs und immer dabei war, wenn es etwas zu tun gab. Tennisverein, Gartenarbeit, praktische Hilfe für Freunde, er war für alle da. Nicht zufällig nannten sie ihn wertschätzend „Hans Dampf in allen Gassen“. Zum Pensionsantritt war er schuldenfrei und freute sich total, jetzt endlich Zeit fürs Leben zu haben. Doch seine Gesundheit war angegriffen, das Immunsystem vom Stress und dem ungesunden Lebensrhythmus geschwächt. Die plötzliche Umstellung zu „Im Job nichts-mehr-zu-tun und nicht-mehr-gefragt-sein“ hat ihn körperlich und geistig überfordert. Seine Frau konnte ihm, trotz ihres Bemühens und ihrer Zugeneigtheit, kaum eine Stütze sein, hatte er sich doch in den Jahren davor von ihr entfremdet.

Innerhalb weniger Wochen nach der Pensionierung kam es zu Herz-Kreislauf-Problemen, völlig irritiert davon - war er doch ein Leben lang gesund - brach seine aufgebaute Welt in sich zusammen und mit ihm sein Körper. Sein letzter Atemzug war getan, die Vergänglichkeit seines Körpers hat ihn eingeholt. Unfassbar, unvorstellbar, wo er doch immer so voller Energie und Fleiß war. Es ist einfach nichts mehr da von ihm, außer seine trauernden Angehörigen und Freunde.

Die Trauergemeinschaft ist mehr in sich gekehrt als den Worten des Geistlichen folgend, der einen wunderbaren Nachruf spricht und mit dem Gedanken versucht zu trösten, dass es im Jenseits ein Wiedersehen geben könnte. Manchen fällt die Ergänzung ein … „wenn sie ohne Sünden sind“ … oder auch … „Wer ist schon ohne Sünde?!“

Nach dem Segen für den Toten und die Trauergemeinschaft macht sich Paul schon gedanklich auf dem Weg zum Grab. Doch diesen Hinweis des Geistlichen nimmt er ganz deutlich wahr: "**Einer von uns aus dieser Runde wird der Nächste sein, wer und wann, weiß niemand!“**

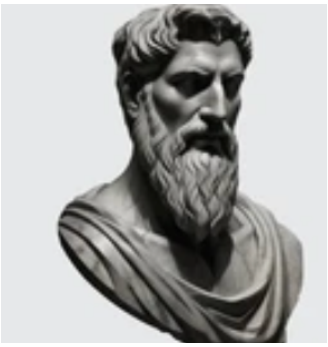
Dann bewegt sich der Trauermarsch von der Aufbahrungshalle in Stille zum Grab. Dort wird ein Häufchen Erde auf den Holzsarg geworfen, dem Totengräber dafür eine Münze in die Hand gedrückt. Den Hinterbliebenen noch schnell die Hand drücken, Beileid aussprechen, und dann ist es überstanden.

Bei Paul bleibt noch was hängen, beim Blick auf den Sarg - volkstümlich “Holz- Pyjama” genannt - kommt ihm noch ein volkstümlicher Sager in den Sinn: **„Das letzte Hemd hat keine Taschen“.**

Zurück beim Auto gilt es, rasch das Handy zu aktivieren. Keine verpassten Anrufe, aber eine Nachricht von Peter. Völlig sauer lässt er Paul wissen, dass er nicht am Projekt weiterarbeiten konnte, weil ein nahezu totaler EDV-Ausfall ihm keinen Zugang auf die Projektdaten erlaubt hat. Ohne Tools und Inhalte konnte er nichts weiterbringen. Das hat ihn jetzt den ganzen Abend verdorben. Er wird sich nur mehr das Champions-League-Spiel zur Ablenkung anschauen. Es ist sogar ein österreichischer Verein dabei und nicht ganz chancenlos.

Prolog 2 zur VERGÄNGLICHKEIT

mit EPIKUR im DOM-MUSEUM wien



Sterblich sein

6. Oktober 2023 -
25. August 2024

Dom Museum Wien
Stephansplatz 6
1010 Wien

dommuseum.at




Junger Tod (Detail), 2020. Courtesy of the artist © Günter Brus, Foto: L. Deinhardstein

Gehen wir mit Epikur ins Dom Museum Wien und werfen einen Blick in den Katalog, wo uns die Einleitung direkt zum Thema „Sterblichkeit“ führt. Darin lesen wir:

“Die Ausstellung befasst sich mit dem unausweichlichsten **Bestandteil jeder Existenz: „Sterblich sein"** spürt mittels Gegenüberstellung von Kunstwerken, die einen kulturhistorischen Bogen vom Mittelalter bis zur Gegenwart spannen, der tiefen Bedeutung von Tod nicht nur im individuellen, sondern auch im kollektiven und gesellschaftspolitischen Kontext nach. Intime, persönliche Ansätze werden genauso beleuchtet wie die öffentliche, politische Rolle des Sterbens und die Auseinandersetzung damit.

Mensch sein heißt sterblich sein. Das Wissen um den Tod hat die Gesellschaften, Religionen und Kulturen wie auch ihre Suche nach Erkenntnis seit jeher geprägt.

Und so loten auch Kunstschaffende bis heute aus, wie – und ob überhaupt – der Tod, der Prozess des Sterbens oder Verlusterfahrungen darstellbar sind.“

„Mitten im Leben sind wir vom Tod umgeben“, beginnt ein Lied, das der St. Galler Mönch Notker geschrieben haben soll, nachdem er einen jungen Mann beim Brückenbau in den Tod stürzen sah. Bei Versuchen, sich auf dieses Ende vorzubereiten, spielt die Vorstellung, mit Gott und der Welt im Reinen zu sein, in allen drei monotheistischen Religionen eine wichtige Rolle.

-> Hinweis auf das ausgestellte Buch „ars bonæ mortis“ (Die Kunst des guten Sterbens)

Mit Epikur sind wir schon bei jenem Fokus angekommen, der uns meist spontan - von einem unangenehmen Gefühl begleitet - in den Sinn kommt, wenn wir uns mit der Vergänglichkeit konfrontiert sehen.

„Leben und Sterben“ - „Geburt und Tod“

Der griechische Philosoph Epikur hat dies schon vor 2 1/2 tausend Jahren erkannt und in ganz klarer Prägnanz mit diesem Zitat auf den Punkt gebracht:

„Einige rüsten sich ihr ganzes Leben hindurch zum Leben und bemerken nicht, dass uns allen das tödliche Gift der Geburt beigeschüttet worden ist“

Mit dem „*tödlichen Gift der Geburt*“ ist die Sterblichkeit gemeint, der Tod.

Das bedeutet doch, dass zwischen dem Leben und dem Sterben eine Zusammenhang besteht wie z.B: zwischen Tag und Nacht, Sommer und Winter. Diese beiden bedingen einander und sind Ausdruck der Polarität, welche die Quelle allen Er-Lebens ist. Letztlich könnte das Eine ohne das Andere nicht existierten.

Ohne Gegensätze wäre alles Eins oder Nichts, ein sehr interessanter Gedanke !

Wir werden uns diesen Gedanken an anderer Stelle, - vermutlich in der nächsten Ausgabe - zuwenden.

Befassen wir uns jetzt einmal mit der Vergänglichkeit, die sich nicht nur in unserem Körper zeigt.



Ein Blick auf die Natur … der natürliche Kreislauf des Kommen und Gehens ein anderer Ausdruck für Vergänglichkeit … Veränderung und Wandel … immer wieder erlebt mit den 4 Jahreszeiten.

Auf der materiellen Ebene findet sich die Vergänglichkeit nicht nur in der Sterblichkeit des menschlichen Köpers, sie ist jedem Wesen (Tier und Pflanze) eigen.

Mit dem Begriff „Wesen“ bin *ich jetzt schon einer anderen Dimension der Betrachtung näher gekommen, einer Betrachtung unter dem Aspekt eines geistigen Dimension. Sie gehört dazu wie die zweite Seite einer Medaille, dazu am Ende dieser Ausgabe mehr.*

Aber jetzt und hier soll es keine Ablenkung geben, wenn wir die Vergänglichkeit des Körpers betrachten, um den es im Moment geht.

DER KÖRPER UND DIE VERGÄNGLICHKEIT

DIE ZELLE IST FÜR DEN KÖRPER DER RHYTHMUS VON KOMMEN UND GEHEN



Unser Körper besteht beim Erwachsenen aus etwas 20 bis 30 Billionen Zellen. Neue Forschungen haben ergeben, dass sich in einem Zeitraum von etwa 7 Jahren alle Zellen erneuern. Dies bedeutet, dass jede Sekunde etwa 10 Zellen sterben und sich neue bilden.

Die Zellen, jede einzelne für sich schon ein komplexes System, sind verantwortlich für das Funktionieren unserer Organe, damit auch für das Steuern des Verdauungs- und Nervensystems, die Aufrechterhaltung des Kreislaufes und des Immunsystems und für alle Funktionen die uns am Leben halten, empfinden und bewegen lassen.

Das Wunderbare ist, dass die Zellen auf eine Art und Weise miteinander kommunizieren, um in jeden Moment unseres Lebens eben dieses zu erhalten. Im Laufe des Lebens nimmt dann die Regenerationsfähigkeit der Zellen ab, was den Alterungsprozess auslöst, mit all seinen unerwünschten Nebenwirkungen. Letztlich steht am Ende dieses Alterungsprozesses das, was wir den natürlichen Tod nennen und der uns früher oder später ganz persönlich begegnet. Oben wir wollen oder nicht, ob wir es ein Leben lang verdrängen oder nicht. **Der körperliche Tod ist dem irdischen Leben immanent.**

Doch die Vergänglichkeit ist letztlich jeder momentanen Situation und Emotion innewohnend. Wir sind gewohnt sie in diesen Fällen als - gewünschte oder nicht gewünschte - Veränderung wahrnehmen. **Veränderung** oder auch Wandel wiederum ist - auf den Punkt gebracht - eine Form der (permanenten) Vergänglichkeit und **letztlich ein anderer Ausdruck für die Sterblichkeit eines jeden Momentes.**

Fassen wir zusammen und halten es im Bewusstsein, dass sich diese Vergänglichkeit nicht auf den Körper beschränkt, sie gilt für alle weltlichen und materiellen Dinge und alle Lebewesen. Jedes hat seine jeweils individuelle Lebenszeit, von der Eintagsfliege, die keine Dunkelheit kennt, hin bis zum Stern, **letztlich gilt dieser permanente Wandel für das ganze Universum.**

Und dieses Bewusstsein gilt es ins Leben hineinzunehmen und nicht zu verdrängen.
Dazu ein Zitat von J.W. Goethe:

Lange hab' ich mich gesträubt,
Endlich gab ich nach,
Wenn der alte Mensch zerstäubt,
Wird der neue wach!
Und so lang du dies nicht hast,
Dieses „Stirb und Werde!"
Bist du nur ein trüber Gast
Auf der dunkeln Erde.



Text und Gestaltung: © Harald Pfohl

Wir bräuchten nicht Peter und Paul, Epikur oder Goethe die uns darauf hinweisen und uns erinnern. **Wir wissen es alle:**

Mein, dein, unser aller Körper ist vergänglich, die Lebenszeit des Körpers ist begrenzt - so wie die jeder seiner Zellen !

Der Körper dient uns vom ersten Augenblick an - und für diese Betrachtung ist es unerheblich, ob dieser erste Augenblick der Existenz eines Körpers bei der Zeugung oder bei der Geburt oder dazwischen liegt - **bis zum letzten Atemzug unseres Lebens, mit ihm und durch ihn Erfahrungen zu machen.**

Wenn wir in ihm mehr als nur einen guten Bruder sehen, dann ist er uns ein **geniales Biofeedbacksystem für unseren Geist (Spirit).**

Unzweifelhaft gibt es aber auch ein empfindendes und geistiges Wesen, eine Essenz welche dem Körper innewohnt und mit ihm verbunden ist. Es gibt viele Arten dies zu benennen oder zu beschreiben. Ich nenne es ESSENZ und auch SPIRIT.

Was und ob von dieser Essenz, die dem Körper innewohnt nach dem Lebensende noch etwas existent bleibt, ist eine spirituelle philosophisch Glaubensfrage, der wir im weiteren Verlauf meiner Betrachtungen zur Vergänglichkeit wieder begegnen werden.

– – – –

Was ist sterben ?

Ein Schiff segelt hinaus und ich beobachte
wie es am Horizont verschwindet.



Jemand an meiner Seite sagt: „Es ist verschwunden.“
Verschwunden wohin ?
Verschwunden aus meinem Blickfeld – das ist alles.

Das Schiff ist nach wie vor so gross wie es war
als ich es gesehen habe.

Dass es immer kleiner wird und es dann völlig aus
meinen Augen verschwindet ist in mir,
es hat mit dem Schiff nichts zu tun.

Und gerade in dem Moment,
wenn jemand neben mir sagt,
es ist verschwunden,
gibt es Andere, die es kommen sehen,
und andere Stimmen, die freudig Aufschreien:
„Da kommt es !“

Das ist sterben.

Bischof Charles Henry Brent (9.4.1862 – 27.3.1929)

Text und Gestaltung: © Harald Pfohl

Der Tod als Brücke in die Liebe

von Nicole Paskow | Aug 7, 2019

Normalerweise feiern wir die Geburt als Eintritt ins Leben und fürchten uns vor dem Tod, der das Ende dieses Lebens bedeutet.

Wenn wir uns den Akt der Geburt vor Augen führen, ist es fast verwunderlich, dass wir hier nicht mehr Anlass für Angst und Sorge sehen als im Akt des Todes.
Jeder Frau, die ein Kind auf die Welt gebracht hat, ist die Naturgewalt bewusst, die hinter diesem erstaunlichen Vorgang steht. Um auf die Welt zu kommen, sind wir Urkräften ausgesetzt, die uns förmlich ins Leben schleudern. Wir müssen einen sehr engen Durchgang passieren und sind unterwegs nicht wenigen Gefahren ausgesetzt. Es wird gedrückt, gezogen, gezerrt und dann werden wir auf den Bauch der Mutter geklatscht, in einer vollkommen neuen, unbekannten Dimension, in der wir in totaler Hilflosigkeit ausgeliefert sind.

Unbewusste Geburt

Um ins Leben zu kommen wird extrem viel Energie und Kraft aufgewendet. Hätten wir bei diesem Vorgang bereits ein voll ausgebildetes Ich-Bewusstsein, würden wir diese Prozedur sicher nicht überleben. Wir würden sterben vor Angst, noch bevor wir geboren wurden.
Es ist deswegen eine fürsorgliche, sehr liebevolle und kluge Einrichtung des Lebens selbst, sich dieser Gewalt nicht bewusst auszusetzen.
Wenn wir das menschliche Leben auf eine Weise verstehen, die wir stets am Lauf, am Ausdruck, am Prozess der Natur ablesen können, ist es möglich deutliche Hinweise darauf zu finden, was diesem Lauf zugrunde liegt.
Wir treffen auf eine, alle Ebenen umfassende Polarität, die sich im Bewusstsein ereignet. Die einfachste und direkteste Polarität begegnet uns in unserem Atem. Ein vollständiger Atemzug besteht aus dem Einatmen und dem Ausatmen. Das Einatmen erfordert einen Impuls, also Energie. Das Ausatmen nicht. Es ist sanft, lassend, es ist das perfekte Gegenteil zum Einatmen.

Eine vollendete Kreisbewegung

Das Einatmen benötigt Energie und erschafft Energie. Es wirft unseren Motor an, versorgt uns, nährt uns. Das Ausatmen lässt alle verbrauchte Energie wieder gehen. Kommen und Gehen. Das ist der Lauf des Lebens.
Das Leben ist eine vollendete Kreisbewegung, die aus natürlichen Zyklen besteht, die alle Lebewesen durchlaufen: Geburt, Kindheit, Jugend, Erwachsenenalter, Alter und Tod.
Wenn wir vom natürlichen Prozess des Alterns ausgehen, dann wohnt dem letzten Lebenszyklus eines Menschenlebens eine milde Müdigkeit, eine Stille und Gelassenheit inne, die dem Ausatmen gleicht. Am Ende unseres Lebens verglüht unser Licht ganz langsam und sanft. Es wird leiser gedreht, alles geschieht gedimmter, bedachter, genügsamer und friedlicher. Hier ist kein Wollen mehr, kein Ziehen und Zerren, keine Aufregung. Hier ist Angekommensein als Vollendung eines kraftvollen Lebens, das sich an sich selbst verschenkt hat. Das Leben atmet sich aus.

Der Tod ist schön

Wie klug und liebevoll vom Leben selbst, diesen Prozess bei vollem Bewusstsein erlebbar zu machen. Im Gegensatz zum unbewussten Vorgang der gewaltsamen Geburt. Der Tod ist sanft, er ist leicht, er bedeutet maximale Entspannung. Der Tod ist schön.

Unser Leben lang strengen wir uns an, um uns entspannen zu können. Für viele Menschen ist es ein Kampf, das zu erreichen, was sie wollen, um sich einfach nur gut zu fühlen. Und gut fühlen wir uns, wenn wir entspannt sind. Doch diese Entspannung erreichen wir nie durch Kampf, nie durch Anstrengung, nie durch Druck.

Erleuchtung ist nichts anderes als die höchstmögliche geistige Entspannung. Sie beinhaltet alles, in ihr hat alles Platz. Diese Entspannung ist so groß, dass sie selbst nicht mehr auftritt. Sie wohnt dem Leben, das sich als dynamische Bewegung vollzieht, einfach bei, indem sie es mit ihrer Anwesenheit durchdringt, ohne sich in irgendeiner Form in diese Bewegung einzumischen.

Ein natürlicher Mensch strebt sein Leben lang der Erfahrung dieser Entspannung entgegen. Allein der Verstand mit all seinen gebundenen geistigen Energien, die sich in gedanklichen Systemen organisieren und an übernommenen konzept-orientierten Sicherheiten ausrichten, verhindert diese natürliche Entspannung.

Einfach anwesend

In höchster geistiger Entspannung sind wir einfach anwesend in dem, was jetzt geschieht. Und unser gesamtes Leben entwickelt sich harmonisch aus dieser Entspannung heraus.

Doch egal wie ein Menschenleben verlaufen ist, im Tod löst sich jede Verkrampfung auf.

Einfach so. Es passiert von selbst. Spätestens hier erfahren wir das Glück der Hingabe an das, was ist. Weil uns keine Alternative mehr bleibt.

Die sanfte Umarmung des Todes geschieht jedem. Höchste geistige und körperliche Entspannung ist nichts anderes als vollkommene Liebe. Der Tod ist die Brücke zur endgültigen Erfahrung dieser Liebe. Zur Erfahrung dieses Aktes der totalen Entspannung auf jeder Ebene. Deshalb sind wir bestenfalls im Moment unseres Todes bei Bewusstsein. Um endlich die Liebe zu erfahren, nach der wir uns das ganze Leben gesehnt haben.

Wir fallen als unbewusstes Häufchen Leben aus dieser Liebe und gehen (im schönsten Fall) als voll ausgebildete Bewusstheit in diese Liebe zurück. Das Leben ist die Totalität dieser Liebe selbst, die sich in ihrer überwältigenden Schönheit bewusst in Erfahrung bringen will.

Wir können uns zu Lebzeiten daran annähern, indem wir die uns mögliche geistige Entspannung – in uns selbst hinein – verwirklichen. Wenn wir uns in Ruhe lassen und dem Zweifler, dem Kritiker, dem Kommentator, dem Besserwisser in uns nicht mehr glauben und ihm dadurch nicht mehr folgen. Dann erfahren wir das ungetrennte, unbestimmte, frei schwingende Wesen, das wir sind, in seiner vollen Einzigartigkeit, Kraft und Schönheit.

Ins Herz der Liebe

Sieh Dir mit klaren Augen und lebendigem Herzen das Leben an, wie es passiert. Und dann nimm es zu Dir. Du entspringst dem gleichen Prinzip, dem Du überall begegnen kannst. Vertrau dem Leben. Vertrau Dir als dieses Leben.

Es kümmert sich um sich, wenn Du es lässt. Es ist von Natur aus vereinend, positiv und vollkommen. Sein Grundton ist Liebe. Und Du bist ein Ausdruck davon.

Dann kannst Du Dich eines Tages ganz bewusst vom Tod an die Hand nehmen lassen, der Dich nach Hause führt. Zurück in den Ozean stillen Seins, den Du nun in Vollkommenheit erfahren kannst, weil sich kein Fünkchen Angst mehr dazwischen stellt.

DANN FÄLLST DU ENDLOS INS HERZ DER LIEBE