HOLISTIC PHILOSOPHY

BEITRAG GS 03

INNERER FRIEDEN DURCH GEISTES - SCHULUNG



1. Prolog mit einleitenden Gedanken von meiner persönlichen Seite



5 Monate sind seit der Aussendung meines 2. Beitrages zur GEISTES-SCHULUNG vergangen, es folgte noch ein kleiner Beitrag mit dem Wagenlenker im Juli.

Dann diese lange schöpferische Pause. Eine Vielzahl von Projekten in Österreich und Kreta haben mir zu wenig Freiraum gelassen, Konzentration und Kreativität für die Geistige Arbeit waren nicht vorhanden.

Dies wirkte sich nicht nur auf Verfassung des nächsten Beitrages zur Geistes-Schulung aus, auch mein eigener Fokus **„den Weg auf der Suche nach Frieden in die inneren Welt zu gehen“** ist fast verloren gegangen.

Mein schlechtes Gewissen - weil ich eben weiß wie wichtig die eigene Geistes-Schulung ist - hat mich ab und zu erinnert, so dass ich nicht ganz vom Weg abgekommen bin und mich gänzlich in der äusseren Welt verloren hätte.

So wie ich mich selbst an meine Innere Welt erinnert und mich wieder in kleinen Schritten ihr zugewendet habe, wird auch dieser dritte Beitrag eine Erinnerung beinhalten. Eine Zusammenfassung der Essenz der ersten beiden Beiträge wird uns zu einer bedeutenden Erkenntnis hinführen.
Ob du sie annehmen magst und kannst, liegt ganz in deiner Hand.

2. Rückblick auf die ersten beiden Beiträge:

2.1 Demokrit und Sokrates **fordern die Menschen auf, bei sich selbst anzufangen, wenn sie mit ihrem Leben nicht zufrieden sind. Denn …**

> … **an der Welt können wir nur wenig ändern,**
>
> **… an dem was die Welt mit uns macht alles.**

Diese Empfehlung ist aktueller denn je, die Welt um uns lässt uns angesichts der aktuellen Entwicklungen und Repräsentanten in Politik, Wirtschaft und Kirche in weitaus grösserer Sorge zurück, als wir die Welt in den vergangenen Jahrzehnten wahr genommen haben.

2.2 Wir haben einen Schlüssel zur Hand

Was ist also der Schlüssel auf den Sokrates und **Gandhi** mit seinem Zitat hinweist:

„Sei du selbst die Veränderung, die du in der Welt sehen willst“

Der Schlüssel sind unsere Vorstellungen, Werte, Anschauungen und **Ansichten.** Sie legen fest, wie wir die Welt, die anderen Menschen und Ereignisse wahrnehmen und welche Gefühle sie bei uns auslösen.

Das Mittel zur Veränderung sind unsere Gedanken mit ihren Wertungs- und Verhaltensgewohnheiten. Wenn wir keine Gewohnheit ändern, ändert sich nichts. Im Beitrag GS-01 vom Mai habe ich - angeregt durch Zitate dieser antiken griechischen Philosophen - die schöpferische Kraft unseres Geistes und die damit zusammenhängende Macht unserer Gedanken beleuchtet. Dazu hier die 2 Kernbotschaften:

Wollen wir die Welt verändert sehen, müssen wir unsere Sichtweise ändern

Für diese Änderung nutzen wir die schöpferische Kraft unserer Gedanken

Sokrates lehrt, dass unsere 1. Verantwortung im Leben ist, in SELBST-SORGE für das eigene Wohlergehen durch Achtsamkeit auf unsere geistige (spirituelle würden wir es heute bezeichnen) Entwicklung zu sein.

-> hier erinnere ich an die 2 vorgestellten Übungen über die Achtsamkeit von Atem und Gedanken.

1. Übung für Achtsamkeit für Atem und Gedanken -> Beitrag GS-01

2. Übung für Achtsamkeit für Gedanken und Gefühle -> „B.A.L.D.“ - Übung „RAUS AUS DEM GEDANKEN- KARUSSELL“ -> Beitrag GS-02



Die „B.A.L.D.“ - Übung zum individuellen Selbst-Coaching

1. Element: Beobachten

2. Element: Atmen

3. Element: Lächeln

4. Element: Danken

Bildlich ist dies eine Entscheidung für die Abwendung aus dem Kreisen in der horizontalen Ebene und die Zuwendung zur Aufrichtung in die Vertikale.

Dass dies im täglichen Leben nicht so einfach umzusetzen ist, lehrt uns folgende Geschichte:

2.3 Die Geschichte von Sisyphos:

Sisyphos muss als Strafe **einen Felsblock auf ewig einen Berg hinauf wälzen, der, fast am Gipfel, jedes Mal wieder ins Tal rollt.**

Heute ist „**Sisyphusaufgabe“** ein geflügeltes Wort für eine ertragslose und dabei **schwere Tätigkeit ohne Erfolg und absehbares Ende.**

Was mag der Grund sein, dass trotz hoher Anstrengung und oftmaliger Wiederholung der Erfolg ausbleibt ?

Es gibt scheinbar sehr wirksame unbewusste Kräfte im eigenen Wesen, welche die Tendenz haben, die gewünschte Umsetzung zu sabotieren.

Beispiele sind unschwer gefunden, wenn wir ehrlich zu uns selbst sind: rauchen - essen - ärgern über Nachbar … oder … oder … jede/r findet auch bei sich eine Vielzahl von Beispielen.

2.4 Der Wagenlenker



Wenn du kühn im Wagen stehst,
Und vier neue Rosse
Wild, unordentlich
An deinem Zügel sich bäumen,
Du ihre Kraft lenkest
Die austretenden herbei-,
Die aufbäumenden hinabpeitschest
Und jagst und lenkst und wendest,
Peitschest, hältst und wieder ausjagst,
Bis alle sechzehn Füsse
In einem Takt
Ans Ziel dich tragen:

Das ist Meisterschaft,
Überlegene Beherrschungskraft.

Johann Wolfgang von Goethe
aus einem Brief an Herder 177

Für mich ist es der Hinweis, mir meiner so unterschiedlichen, teilweise gegensätzlichen Wesenszüge bewusst zu sein und gleichsam ein Aufruf ein Mittel zu finden, sie in einem harmonischen Ausgleich zu bringen.
Dem Bild des Wagenlenker folgend, meine Wesenszüge wie Pferde zu zügeln, um mein Leben in der gewünschten Richtung führen zu können.

2.5 Zwei Zitate von Albert Einstein zeigen die Richtung auf

**„Die Definition von WAHNSINN ist:
Immer wieder das Gleiche zu tun
und andere Ergebnisse zu erwarten.“**

**„Probleme kann man niemals
mit der selben Denkweise lösen,
durch die sie entstanden sind.**

2.6 Für einen nachhaltigen Erfolg bedarf es der Übung UND zusätzlich eines „Spirits“

Die „B.A.L.D.“-Übung ist ein erster hilfreicher Ansatz, um aus der uns gewohnten alltäglichen Haltung - innerhalb der Zeitachse mit den Geschichten der Vergangenheit und den Sorgen der Zukunft - auszusteigen.

Wir machen mit dem Adlerblick(-> B.A.L.D. - Übung) zwar einen Perspektivenwechsel und gehen damit - ich würde sagen eine 1/2 Ebene - höher und haben eine Möglichkeit zum Erkennen der eigenen Schleife, in der wir uns in Gedanken und / oder Handlungen drehen.

Einstein meint jedoch ganz klar, um ein Problem - nachdem wir es erkannt haben was ja schon ein ganz bedeutendes Schritt ist - zu lösen, **müssen wir uns auf eine (ganz) andere Ebene begeben,** nicht auf halbem Weg innehalten, sondern uns an der vertikalen Auf- und Ausrichtung konsequent und vollständig orientieren **und den Paradigmenwechsel vollziehen**.

Entsprechend den Bezeichnungen in der **Transpersonalen** Psychologie wechseln wir von der **ICH-Ebene** (personal -> im Raum-Zeit-Kontinuum) auf die höhere **Ebene des SELBST** (transpersonal -> jenseits von Raum und Zeit, ins Einheitsbewusstsein)

3. Ohne Hilfe von ganz oben geht es nicht !

Nachstehend ein Auszug mit kleinen Ergänzungen / Adaptierungen meinerseits aus dem Newsletter „Geistige Welt TV vom 30. April 2025 verfasst von Gaby Teroerde.

In der Esoterikszene ist der Gedanke weit verbreitet, man müsse durch eigene Kraft und Anstrengung die spirituelle Entwicklung (Geistes-Schulung) vorantreiben. Dieser Weg ist sehr mühsam und langwierig. Außerdem stößt man irgendwann an die Grenzen seiner eigenen Fähigkeiten. **Gott sei Dank haben wir einen spirituellen „Motor“** eingebaut, der uns den geistigen Fortschritt wesentlich erleichtert. Wie kannst du ihn nutzen ?

Du stehst an erster Stelle. Das muss aber ganz laut zu dir gesprochen werden, damit du es auch hörst, denn es ist, als ob du taub auf diesem Ohr bist, wenn es um Selbstliebe geht, um die Wertschätzung deiner selbst geht, dir etwas gönnen, dass dir selbst wichtig bist.

Diese Dinge haben nichts mit Egoismus zu tun, dies ist deine ureigenste Aufgabe und du darfst dies so annehmen und entlang dieses „Pfades“ lernen (vgl. Botschaft von Sokrates zur Pflicht für die Eigensorge)

Auf dem spirituellen Weg kommst du keinen Schritt weiter, wenn du das „Göttliche“ in dir nicht wertschätzt, deinen göttlichen Funken, dein wahres Selbst - oder wie immer du es nennen magst - nicht an oberste Stelle setzt, denn eben dies ist in dir - ob du es glaubst oder nicht - der wertgeschätzt werden will.

Und damit dieser göttliche Funke in dir, der in jedem seit Geburt angelegt ist, auf der physischen Ebene überhaupt zum Wirken kommen und sein Licht verströmen kann, braucht er den physischen Körper. Und dieser physische Körper braucht dazu bestimmte Dinge, auch Ruhe und diese musst du ihm zur Verfügung stellen.

Du siehst, bevor du dich wieder verausgabst, deine Kräfte vergeudest für Wiederholungen oder auf andere zu blicken, ist es wichtig, dich auf dich zu besinnen, auf dich zu schauen und zu tun, was dir gut tut. Lerne auch nein zu sagen, wenn du wieder einmal glaubst die ganze Welt retten zu müssen, das ist nicht deine Aufgabe.

Deine wichtigste Aufgabe ist jetzt, dich um dich zu kümmern, damit du kraftvoll und lichtvoll genug bist, so dass dein Herzenslicht ganz sanft leuchten und wärmen kann, dich selbst und die Menschen, die dir am nächsten sind.

Aber nicht diese Hauruck-Liebe oder Aktionismus ist von dir gefragt, sondern nutze die **Kraft des inneren Friedens**, die Kraft des sanften Lichtes und Wohlwollen in dir.

Damit dieser Frieden und dieses Wohlwollen, die wahre Liebe in dir anwachsen können, ist es so wichtig, dir einen Rückzug zu gönnen, am besten täglich um dann in ganz innige und liebevolle Verbindung mit deinem Göttlichen Funken, mit deinem Inneren Lehrer, deiner Inneren Weisheit, deiner Seele, deiner Inspiration - oder wie immer du die Essenz deines Wesens nennen magst - zu kommen und zu sein.

Fühle dich durchflutet von Licht, umhüllt von Wohlwollen, Geborgenheit und Frieden, schmiege dich an an diese wundervolle Lichtquelle und mache dir bewusst, dass du aus dieser Heimat und Energie stammst.

4. Wie komme ich zur Höheren Ebene und wie kann ich erkennen ?

Wenn du bisher meinen Überlegungen gefolgt und noch nicht abgebogen bist, ihnen also mit Interesse begegnet und neugierig geworden bist, wirst du vermutlich eine oder mehrere dieser Frage stellen:

„was ist da mit höherer Ebene, dem Spirit gemeint ?“
„was kann ich tun, um mit ihr in Kontakt zu sein ?“
„wobei und wie kann mir diese Höhere Ebene nützlich sein ?
„wie kann ich wissen, dass ich jetzt in Kommunikation mit ihr bin ?

Antworten auf diese Fragen sind nicht einfach zu geben und auch ich erhebe nicht den Anspruch, sie gefunden zu haben. Nicht für mich und schon gar nicht für dich.

Jeder hat schon seine eigenen Erfahrungen gemacht und ist möglicherweise nicht mehr so offen für eine Ergänzung oder bereit einen Widerspruch aufzulösen.

Doch für eines habe ich mich entschieden, mich auf den Weg zu machen, **mich von meinem Inneren Frieden finden zu lassen und dies mit Hilfe von ganz oben.**

In den nächsten Beiträgen werde ich mich bemühen diesen 4 Fragen „Leben einzuhauchen“, weniger den Verstand ansprechen, sondern Gefühle und Erfahrungen mit Bildern und Geschichten wecken.

Eine essentielle Botschaft möchte ich dir heute schon dazu zurufen:

„Deine Bereitschaft genügt“

Dies bedeutet zum Einen bereit zu sein, alle Hindernisse / Vorbehalte / Urteile die gegen diesen Kontakt bestehen, aufzugeben (zu lassen) und zum Anderen dies in der Praxis des Alltages zu üben. Üben mit immer wieder „hinfallen und aufstehen“ und mit der gewonnenen Achtsamkeit irgendwann so etwas wie eine Erleichterung *(engl. enlightment)* spüren. Auch wenn es nur für einen Augenblick ist, diesen Augenblick zu erleben und bewusst zu erkennen. Das ist meiner Erfahrung nach ein Momentum des Inneren Friedens und ein Funken von Erleuchtung *(engl. enlightment)*

„Was kannst du dir darunter vorstellen ?“

Eine Frageform, welche dich in den Verstand und Analyse entführt, eben dorthin, womit und von wo aus wir gewohnt sind, unser Dasein zu betrachten. Daher die Frage anders und besser formuliert:

„Hast du schon ein Gefühl des inneren Friedens, der Geborgenheit empfunden und bemerkt, dass dieser Moment frei von Gedanken an die Vergangenheit oder von Sorgen für die Zukunft ist ?“

Kannst du dich vielleicht erinnern, was der Auslöser für dieses Gefühl war ?

Bevor ich dich jetzt mit deinen Gedanke und Gefühlen im Zusammenhang mit den Fragen alleine lasse, gebe ich dir noch ein Bild mit, das eine Erfahrung von Monika wunderbar erahnen lässt:



„ … ich schwimme, nein ich lasse mich vom Meer tragen und bewege mich in ihm, ich nehme ein kaum, aber doch spürbares Heben und Senken des Wassers wahr, es ist keine vom Wind getriebene Welle auch keine Strömung von Ebbe oder Flut, nein es ist nur eine sanfte Bewegung aus sich selbst heraus, wie wenn das Meer atmen würde … und es lässt in mir ein Gefühl des umsorgten Geschaukelt-sein aufkommen .. ich denke nicht, ich tue nichts, ich fühle nur … mit dem Meer verbunden zu sein … im Hier und Jetzt das geniessend, was mir geboten ist.

Und … sobald ich darüber gedacht habe, ob es eine ganz zarte Brandung am Ufer gibt oder ob ich auf das Meer hinaus treibe … bin ich aus dem Gefühl des Getragen- und Geborgen-Seins sofort hinausgefallen … und der Wunsch dieses wundervolle Gefühl möge sich wieder einstellen führt mich in meinen Verstand und Körper zurück … was bleibt ist die Erinnerung an diese Erfahrung und ein Gefühl voll berührter Dankbarkeit.

Sinnbildlich kommt damit zum Ausdruck, wem es gelingt sich auf den Atem des Lebens einzulassen und ihm im Vertrauen zu folgen, öffnet sich für den Kontakt und für die Führung durch die Höhere Ebene und erfährt wahrlich inneren Frieden.

5. Buchempfehlung:

Meine Überlegung ist, zukünftig in jedem Beitrag eine Buchbeschreibung zu geben.

Diesmal: -> **Herrmann Hesse mit seinem Werk Siddhartha:**

Kurzinfo: -> Anhang

Wie jedes mal lade ich dich ein, wenn du möchtest mir Feedback zu diesem Beitrage zu geben und ihn an Interessierte in deinem Umfeld weiter zu leiten.

Herzlichst und in Verbundenheit

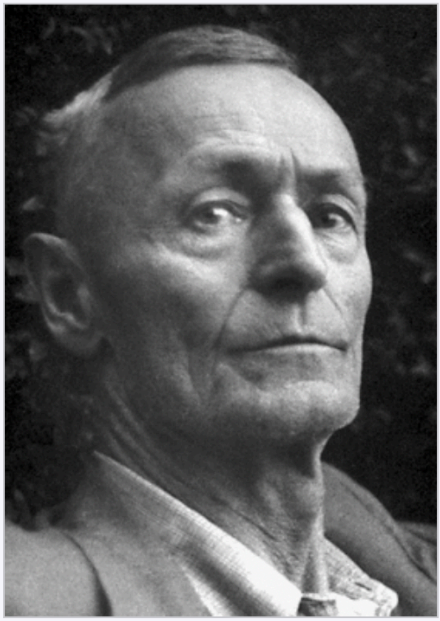
Harald

ANHANG: **Hermann Hesse mit seinem Werk Siddhartha**

Hermann Hesse ist wohl vollkommen unverdächtig, um ihn in ein esoterisches, religiöses oder spirituelles Eck stellen zu wollen. Seine Werke sind für mich gut lesbar und führten mich sehr sanft aber unumkehrbar dazu, über den Tellerrand der irdischen Begrenztheit zu blicken und mich vom „Höheren“ angesprochen zu fühlen.

Hermann Karl Hesse, Pseudonym: **Emil Sinclair**[1] (* 2. Juli 1877 in Calw; † 9. August 1962 in Montagnola, Schweiz; heimatberechtigt in Basel und Bern), war ein deutsch-schweizerischer Schriftsteller, Dichter und Maler.

Bekanntheit erlangte er mit Prosawerken wie *Siddhartha*, *Der Steppenwolf*, *Demian*, *Das Glasperlenspiel* sowie *Narziß und Goldmund* und mit seinen Gedichten (z. B. *Stufen*). 1946 wurde ihm der Nobelpreis für Literatur verliehen, 1954 wurde er in den Orden Pour le Mérite für Wissenschaften und Künste aufgenommen. Sein Interesse an östlichen religiösen, spirituellen und philosophischen Traditionen sowie seine Auseinandersetzung mit der Analytische Psychologie nach Carl Gustav Jung prägten sein literarisches Werk. Ein zentrales Thema bei Hesse ist die Suche eines Menschen nach Authentizität, Selbsterkenntnis und Spiritualität.



Hermann Hesse als Literaturnobelpreisträger, 1946

Siddhartha, der Brahmane [Bearbeiten | Quelltext bearbeiten]

Der Roman spielt im 6. Jahrhundert vor Christus in Indien und handelt von einem jungen Brahmanen namens Siddhartha und seinem Freund Govinda. Von seinem Vater und anderen Priestern lernt er über die Veden deren philosophische Gedanken, religiöse Gebote und Anleitungen zu Gebeten und Ritualen. Weil er sieht, wie sie trotz heiliger Waschungen und Gebete zur Reinigung von den Sünden nicht aus dem Samsara entkommen, widmet er sein Leben der Suche nach dem Atman, dem All-Einen, das in jedem Menschen ist.