

## DIE ARBEIT - DER WEG

Warum bin ich unzufrieden? Unglücklich? Krank?  
Oder antriebs- und energielos? Aufgedreht? .....  
Was blockiert meine Lebensfreude?  
Was hindert mich daran, so zu sein, wie ich wirklich bin?  
Warum brauche ich so viel äußere Sicherheit?

*Bewusstsein ist die einzige Wahrheit.  
Sein Wesen ist Seligkeit.  
Letztlich gibt es nichts außer dieser Seligkeit.....  
Freude kommt zustande,  
wenn der Geist einwärts gerichtet wird  
und Leid, wenn man ihn nach außen richtet.  
Tatsächlich gibt es nur Freude;  
erst ihre Abwesenheit hat Leid zur Folge.  
Unser Wesen ist Freude - Seligkeit (ananda).*

Ramana Maharshi

Freude, Zufriedenheit, Glück, Gesundheit,  
das ist es, was wir alle suchen.  
Aber wo finden wir es? Und wie?

Alle Versuche, dies bei Ärzten, mit guten Versicherungen, durch Alkohol, durch Drogen, durch wirtschaftlichen Erfolg oder durch einen Partner zu finden, schlagen letztlich immer wieder fehl.

Die Richtung unserer Suche stimmt nicht.  
Denn so, wie unsere Lebensenergie **in** uns ist, so kann auch die Möglichkeit gesund und glücklich zu sein nur **in** uns zu finden sein.

Es gibt viele Wege nach innen, welchem Weg Du letztlich folgst, erschließt sich Dir meist, wenn Du einmal losgegangen bist. **Und dann wird es genau der Weg sein, der von Dir und Deiner Thematik bestimmt ist.**

Wenn Du an mehr Details die Arbeit und den Weg betreffend interessiert bist, lade ich Dich ein, hier weiterlesen.



## Der Weg von Meditation und Bewusstsein

Der aufgeregte, überaktive Geist wird mit Meditation zur Ruhe gebracht und einwärts gerichtet. Und:

***Das Praktizieren von Meditation bewirkt die Umkehr zu unserem wahren Sein.***

***Meditation ist unser wahres Sein.***

Ramana Maharshi

Es ist ein Weg des Nichts Tuns. Denn nichts kann getan werden, um wieder zu sich zu kommen, um wieder in sein Zentrum und sein wahres Sein zu gelangen. Meditation ist Nichts -Tun. Was nicht heißt, dass nichts geschieht. So entsteht Abstand zwischen mir und meinen Gedanken. Und es kann immer klarer werden:

***Alles was du denkst, das seist Du, das bist Du nicht.***

***Aber um zu verstehen, wer Du bist,***

***musst Du zuerst verstehen, wer Du nicht bist.***

Sri Nisargadatta Maharaj

Die oben angeführte Distanz zwischen mir und meinen Gedanken ist es, die mir hilft, mich mit «mir» (= dem was ich denke, dass ich dies sei ) zu konfrontieren. In dem Augenblick, wo ich mich mit einem bisher unbewussten, ungeliebten, ... Anteil von «mir» konfrontiere - nicht nur mit dem Kopf, sondern mit jeder Zelle meines Körpers - und ihn akzeptiere, löst er sich auf. Denn: Das bin nicht «Ich»!

Dies ist ein Bewusstseinsprozess, der seinen eigenen Rythmus hat und seine eigene Geschwindigkeit. Relativ schnell jedoch beginne ich mich zu entspannen, denn schnell wird auch klar: alles, was die anderen über mich sagen oder denken, alles was ich selbst über mich denke, wie ich mich verhalten muss, damit ich anerkannt werde oder mich selbst anerkennen/mögen kann, all das, das bin ja gar nicht «ich». Kein Urteil mehr! Keine Kritik!

Durch Meditation und Stille wird die Verbindung mit der Existenz wieder hergestellt und das Göttliche in sich selbst kann wieder wahrgenommen werden. Und in dem Moment, wo dies bewusst ist,

***Bin ich Freude. Bin ich Seligkeit*** Osho



## WEITERE WEGE

### Die Humanistische Psychologie Osho

Manchmal ist der Weg der Meditation zu schwierig. Und das offensichtlich nicht nur in unserer westlich veräußerlichten Welt.

**Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche**, ein tibetanischer Meditationsmeister, schreibt hierzu:

*Der Geist beeinflusst sowohl Körper als auch Energie und hängt gleichzeitig vom Zustand beider ab... Es ist wichtig, die gegenseitige Abhängigkeit von Geist und Energie zu verstehen... Es gibt Fälle, in denen es nicht möglich ist, den Geist durch Meditation zur Ruhe zu bringen. Dann wird es notwendig, Bewegungen und Atmungen ..... auszuführen, um die Energie wieder zu kontrollieren.*

Die **Praktiken der humanistischen Psychologie** - sie richtet sich an die Ganzheit der Person und strebt die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele an - basieren u.a. auch auf dieser Erkenntnis. Ebenso wie **Oshos aktive Meditationstechniken**. Für den »modernen Menschen« mit seinem von Stress und Hektik bestimmten Alltag entwickelte der indische Meister Osho Anfang der 70er-Jahre diese aktiven Meditationen. Durch intensive Bewegung kommt die teils stark blockierte Energie wieder in Bewegung, parallel wird der Körper beschäftigt und der Geist kann still werden.

Oshos Lehren sind sehr umfassend. Die hierauf basierende Arbeit war und ist für viele ein lebensveränderndes Geschenk. Worum es immer geht, ist LEBEN. Nur zu überleben, das ist und war nie genug. Hierauf im Einzelnen einzugehen, würde diesen Rahmen sprengen. Dennoch eine von Oshos Ausführungen. Hier **Osho zu Mitgefühl**:

*Frage. Ich habe dich einmal sagen hören, dass nur Mitgefühl therapeutisch ist. Kannst du bitte über Mitgefühl sprechen.*

*Osho Ja, nur Mitgefühl ist therapeutisch, weil alles, was krank ist im Menschen, aus Mangel an Liebe krank ist. Alles, was mit dem Menschen verkehrt ist, hat irgendwo mit Liebe zu tun. Er hat nicht lieben können oder er hat keine Liebe empfangen können. Er war nicht fähig, sein Wesen mit anderen zu teilen. Das ist das Elend....*

*Diese inneren (so verursachten) Wunden können auf verschiedene Weise an die Oberfläche kommen: Sie können zu körperlichen Krankheiten werden, sie können zu geistigen Krankheiten werden – aber im Grunde leidet der Mensch an einem Mangel an Liebe. Genauso wie der Körper Nahrung braucht, kann die Seele nicht ohne Liebe leben. Eigentlich kann die Seele ohne Liebe gar nicht geboren werden. ..du hast deine Seele nicht erfahren, wenn du nicht geliebt hast. Nur in der Liebe kann man erfahren, dass man mehr ist als der Körper, mehr als der Verstand.*

*Daher sage ich, dass Mitgefühl therapeutisch ist. Was ist Mitgefühl? Mitgefühl ist die reinste Form von Liebe. Sex ist die niedrigste Form von Liebe, Mitgefühl ist die höchste Form. ...*

**Du kannst Mitgefühl auch Gebet nennen, du kannst es auch Meditation nennen. Mitgefühl ist die höchste Form der Energie.**



## WEITERE WEGE

### Traditionelles Qi Gong

Nicht zu vergessen der Weg des traditionellen Qi Gong. Oder: Lebensenergie als Mittler zwischen Körper und Geist. Oder: Ben Neng ist Meditation..... Oder....oder...

Vor Urzeiten fanden chinesische Weise heraus, dass, wenn es uns nicht gut geht, wenn wir krank sind, die Lebensenergie in unserem Körper blockiert und im Ungleichgewicht ist.

Das traditionelle Qi Gong empfinde ich als eine der faszinierend potenten „Antworten“ auf Chögyal Namkhai Norbu Rinpoches Erkenntnis. Durch bestimmte Bewegungen, durch spezielles Atmen oder durch gezielte Vorstellungen beeinflussen wir direkt den Fluss unsere Lebensenergie und damit den Zustand unseres alltäglichen Geistes. So wie es Großmeister Zhi-Chang Li hier erklärt, ist jedoch noch weit mehr hiermit verbunden:

*Qi Gong ist das Kleinod des chinesischen kulturellen Erbes. Es beruht auf der uralten chinesischen Tradition der zentralen Pflege und Kultivierung von Körper und Geist und beinhaltet ein hochdifferenziertes Wissen von der „Kernkraft“ des Lebens und um die Art und Weise, wie wir diese allesdurchdringende Kraft aktivieren, trainieren und nähren können.*

Großmeister Zhi-Chang Li

Das Praktizieren des traditionellen Qi Gong - Ben Neng (der innere Heiler), der „Spontanen Bewegungen“ und des Hui Chun Gong <sup>\*</sup>, zeigen geradezu faszinierend heilende (und verjüngende) Wirkungen .

*Der Körper kann den Geist beleben, indem er durch die Übungen dafür sorgt, dass andere krankmachende und schädliche Muster aufgelöst werden und neue lebensspendende und heilende Muster an deren Stelle treten, so Monnica Hackl.*

Wenn sich durch regelmäßiges Üben Energieblockaden lösen und dann Energie immer freier in unserem Körper fließt, wird der Geist ruhiger und klarer. Bisher unbewusste Inhalte/Themen können sichtbar und gespürt werden und sich so auflösen. Salama, meine erste und verehrte Lehrerin auf diesem Weg, drückte es vor langer Zeit so aus: *Erst wenn uns diese „programmierten Altlasten“ bewusst werden, können wir sie auflösen, alte Wunden heilen und unser Bewusstsein erweitern.*

Nur, dass wir, wenn wir diesen Weg gehen, dies nicht wirklich tun müssen - es geschieht einfach. Wenn wir regelmäßig üben, schaffen wir den Nährboden für das Erkennen, für das Auflösen und für bewusstes Sein. Wenn wir üben, erleben wir, dass es tatsächlich nicht nur möglich ist, unsere Lebenskraft wieder zu aktivieren, sondern auch unseren Geist zu klären: Und Immer häufiger empfinden wir wie aus dem Nichts ein tiefes Glück.

<sup>\*</sup> Jahrhundertlang geheimgehaltene Energie- und Verjüngungsübungen, die bis vor kurzem nur den daoistischen Mönchen und früher dem chinesischen Kaiser vorbehalten waren.