

Lisa Biritz

# SPIRIT im Gepäck

Delfine, Wale und Sternenwespen –  
Leben in der Neuen Zeit

Mit einem Vorwort von  
Jeanne Ruland



AMRA

Lisa Biritz

# SPIRIT im Gepäck

Delfine, Wale und Sternenwespen –  
Leben in der Neuen Zeit

Mit einem Vorwort von  
Jeanne Ruland

Aus dem Englischen von  
Sarah Heidelberger

The logo for AMRA features the letters 'AMRA' in a serif font, with a thin horizontal line above the letters and a double horizontal line below them.

Für Star und Rose

*Du bist ein göttliches Wesen, das für eine kurze Zeit  
eine menschliche Erfahrung macht.  
Sei eins mit dem Ozean und mit dem Universum.  
Deine salzigen Tränen erinnern dich  
an deinen ozeanischen Ursprung.  
Alles Leben kommt aus dem Meer der Freude.  
Du bist ein göttliches Wesen, geboren  
aus fließender, tanzender, leuchtender Energie  
in einem Meer heiligen natürlichen Lebens.  
Kind des Regenbogens von Sonne, Mond und Sterne,  
Licht und Liebe sind bereits in Dir.  
Lausche den Klängen und Tönen der Delfine und Wale,  
sie wecken Dich auf.*

Jeanne Ruland

# Vorwort

Lisa ist ein Mensch, der Welten miteinander verbindet, weil sie diese in sich vereint. Sie hat amerikanische, österreichische und holländische Wurzeln. Sie liebt die Berge und das Meer. Sie reist und ist doch beständig in ihrer Art. Sie ist ein Mensch, der authentisch lebt, was er schreibt. Und sie hat auf ihrem Lebensweg viel Wissen gesammelt, das sie nun einfühlsam mit uns teilt. Sie ist eine Regenbogen-Brückenbauerin, die uns in ihrem »Spirit-Gepäck« mitnimmt in andere Frequenzen und Dimensionen.

Ich begegnete Lisa das erste Mal auf Hawaii zum Schwimmen mit wilden Delfinen. Ihre kraftvolle, kompetente, freie und zugleich so natürliche Art, Menschen mit dem Spirit der Delfine und Wale zu verbinden, beeindruckte mich sehr – und ich spürte, wie sich im Kontakt mit den Delfinen mein Bewusstsein veränderte. Ich wechselte in eine spielerisch fließende, multidimensionale Wirklichkeit, die mich nicht mehr verließ.

Wenn wir mit Delfinen schwimmen und tauchen, sind wir gebadet in Töne und Klänge, die uns erfüllen, aufladen, erheben, tragen und öffnen. Wir sind eingebettet in eine ewige, zeitlose, schwerelose, klingende und tönende Essenz, der unser wahres Wesen entstammt. Und wenn wir uns für diese Essenz öffnen, können wir im Einklang mit der Erde, den Sternen und dem gesamten Universum leben. Dann setzt der Flow ein, und wir werden leicht und spielerisch auf einer Welle der Liebe getragen.

Mit dieser frei fließenden Liebesenergie können wir in unserem täglichen Leben kreative und ungewöhnliche Lösungen finden. Wir können in das Mysterium des Lebens eintauchen und unser Leben schöpferisch und freudvoll gestalten.

Ich freue mich, dass dieses wunderbare Buch jetzt das Licht der Welt erblickt. Die Erkenntnisse, die darin zu uns

kommen, sind lange vorbereitet, und es hat die Kraft, Menschen zu inspirieren und sie an die liebende, lebendige Stimme der Schöpfung zu erinnern, die uns alle auf einzigartige Weise führt, trägt, nährt und anleitet. Es wird gewiss viele Menschen in ihrer Seele tief berühren.

Möge dieses Buch allen, die es in Händen halten, den größten Segen bringen. Möge es ein kraftvoller Wegbereiter in die Neue Zeit sein. Möge es uns erheben und inspirieren zu einem ozeanischen Bewusstsein, das allen fühlenden Wesen nichts als Frieden und Freiheit beschert. Möge alles darin Mitherschafter seine machtvolle Wirkung entfalten – in Liebe und Harmonie – zum Seelenheil von allem und jedem – jederzeit.

*Aloha mahalo* für dein wundervolles und heilkräftiges Wirken, Lisa. Du ermutigst uns, unserem einzigartigen Weg auf der Erde vertrauensvoll zu folgen. Lassen wir uns von deinem Wissen und deinen Erfahrungen in eine umfassende Sicht der Wirklichkeit tragen, in eine lebendige Verbindung mit der gesamten Schöpfung.

*Aloha nui loa.* Schön, dass es dich gibt, Lisa. Danke, dass du uns teilhaben lässt.

In Liebe und Verbundenheit

Jeanne Ruland  
[www.shantila.de](http://www.shantila.de)

# 1: Das Öffnen

*Ozeane, die beinahe Dreiviertel der Oberfläche unseres blauen Planeten bedecken. Delfine, die auf den Wellen springen und tanzen. Gigantische sanftmütige Wale, die in die Tiefe tauchen. Tausende winziger gelber Fische, die sich zu einem eigenständigen Wesen zusammenschließen. Leuchtend orangefarbene und rote Korallen - das Zuhause von Millionen von Lebewesen.*

*Bergbäche voller Regenbogenforellen und rosafarbenen Kieseln. Klares, kühles Wasser, das in die Tiefe rauscht. Riesige Eichen und Kiefern, in der Luft der Duft von Lebenskraft. Reine, frische Luft. Der Schrei eines Falken, so hoch am Himmel, dass er unsichtbar ist. Ein Reh erscheint und äst, große Ohren und dunkle Augen lauschen und beobachten aufmerksam.*

Als ich dreißig Jahre alt bin - und eine Menge Erfahrungen mit Arbeitgebern gemacht habe -, komme ich zu dem Schluss, dass mein einziger Chef auf diesem Planeten die Erde selbst ist. Die Erde schenkt mir ein Zuhause, Nahrung und Kleidung. Ich spreche mit ihr, stelle ihr Fragen. Und sie antwortet. Manchmal spricht sie auch mit mir, ohne dass ich sie darum gebeten hätte. Ich tue, was sie mir sagt. Ihre Führung ist die einzige, der ich folge.

Das Universum hat Himmel und Erde erschaffen, nicht Himmel und Hölle.

*Bäume, so hoch wie Gebäude, üppige grüne Blätterdächer. Affen brüllen und springen durch die Zweige. Schillernde Schmetterlinge, so groß wie meine Hand. Heiße, feuchte Luft. Blumen und Pflanzen aller Formen, Farben und Duftrichtungen. Purpurfarbene Frösche, die im Dunkeln leuchten.*

*Dörfer und Städte mit Rathausplätzen und Statuen aus lange vergangenen Tagen. Märkte voller Menschen aus aller*

*Welt, die anpreisen und kaufen, reden und begutachten. Handgefertigte Kleider und Stoffe. Tische voller Obst und Gemüse. Lachende, herumrennende Kinder.*

*Er ist ein solches Wunder, dieser Planet. All diese Schönheit.*

Abgesehen von der Erde spreche ich auch zu anderen Geschöpfen: Engeln, Tierhelfern, Elfen und Naturwesenheiten, Spirits, der Sternenfamilie und spirituellen Lehrern. Nicht zu vergessen: die Delfine und Wale. Mit ihnen allen zu kommunizieren ist mir mittlerweile zur selbstverständlichen Gewohnheit geworden.

Auch in meiner Kindheit ist all das vollkommen natürlich. Aber da ich in einem Umfeld aufwachse, in dem mein Verhalten nicht gefördert wird, verliere ich meine Fähigkeiten für ein Jahrzehnt. Sie kehren erst zurück, als ich Anfang zwanzig bin. Das ist der Augenblick, in dem das Öffnen – oder sollte ich sagen: das Wieder-Öffnen – beginnt.

Ich bezeichne diese Ereignisse als »Öffnen«, weil sie genau das sind: ein Aufmachen für das, was das Auge nicht sehen kann. Ein Sich-Öffnen für die unsichtbare Welt.

Die sichtbare Welt besteht aus dem, was wir sehen können: Steine, Pflanzen, Tiere, Menschen und allem, was die Menschen auf der Erde erschaffen haben. Die unsichtbare Welt ist das, was dahinter fließt und pulsiert, die Seele von allem. Sie ist der Grund dafür, dass es das Leben, das wir kennen, geben kann – wir kommen aus ihr, wenn wir geboren werden, und wir kehren in sie zurück, wenn wir sterben. In der hawaiianischen *Huna*-Tradition wird diese Lebenskraft *mana* genannt, die indischen Yogis bezeichnen diese Energie als *prana*. Teil von ihr sind auch viele Geschöpfe und Spirits, die für uns da sind, um uns zu helfen und auf unserem Weg zu führen. Das ist schon seit Urzeiten ihre Aufgabe.

Mein erstes Erwachen ereignet sich, während ich zwei Wochen lang einem Auftrag für die Frauenzeitschrift *marie claire* in Namibia nachgehe. Ich betreibe Nachforschungen darüber, wie sich die Beziehung zwischen Weißen und Farbigen verändert hat, seit das Land 1990 seine Unabhängigkeit von Südafrika erlangte. Begleitet werde ich von einem Fotografen, der selbst ein weißer Südafrikaner ist. Während unseres langen Hinflugs erzählt er mir seine Geschichte: wie er mit achtzehn Jahren in der Armee gegen die namibischen Freiheitskämpfer ficht. Nach nur kurzer Zeit wird er von einem Blitz getroffen – und überlebt. Diese Erfahrung erleuchtet ihn buchstäblich. Sie macht ihm bewusst, was er da eigentlich tut: kämpfen in einem unmenschlichen Krieg. Ihm wird bewusst, wie verrückt Kriege gleich welcher Art sind. Nach seiner Genesung zieht er nach Europa, wo er Fotograf und Filmemacher wird.

Wir reisen durch das ganze Land, fahren unendlich viele Meilen, besuchen zahlreiche Menschen und Orte. Ich bin fasziniert von der Weite des Landes. Manchmal halten wir mitten im Nirgendwo an. Wir steigen aus dem Wagen, Stille in der Wüste. In der Ferne ein einsamer, großer Baum – oder ist es eine Giraffe? Flimmernde Hitze. Das Nichts.

Nach einer Woche vergesse ich, meinen Hut aufzusetzen. Wir befinden uns in einem Wildreservat und wohnen in luxuriösen Zelten mit Teppichen und Betten. Am Abend habe ich hohes Fieber: ein schwerer Sonnenstich. Ich erbreche mein Abendessen und schaffe es mit Hilfe des Fotografen gerade so, wieder in mein Zelt zu kommen. Er verabreicht mir Elektrolyte und wartet, bis ich genug Flüssigkeit zu mir genommen habe, ehe er mich die Nacht über allein lässt.

*Ich bin im Delirium. Ich höre Geräusche vor dem Zelt, Tiere. Erschöpft schlafe ich ein.*

*Zitternd erwache ich. Ich sehe eine Antilope, die in meinem Zelt steht. Ich weiß, dass sie nicht real sein kann, weil ich sehe, dass die Zeltklappen geschlossen sind. Trotzdem ist sie da. Ich nehme mein Wasserglas in die Hand, um sicherzugehen, dass ich nicht träume. Ich träume nicht, ich kann trinken. Ich sehe die Antilope. Sie starrt mich ganz ruhig an. Sie ist wunderschön. Ich fühle, wie sich ein warmes, angenehmes Kribbeln in meinem ganzen Körper ausbreitet, während sie mich beobachtet.*

*Plötzlich verändert die Antilope ihre Form und verwandelt sich in einen winzigen alten Mann. Bis auf einen kleinen Lendenschurz ist er nackt. Er sieht uralt aus und muss mindestens einen Kopf kleiner sein als ich. Er lächelt freundlich. Dann kommt er zu mir herüber und reibt, massiert und hält meinen Kopf vorsichtig etwa eine Minute lang. Er geht.*

*Ich falle in tiefen Schlaf.*

Am nächsten Morgen wache ich mit Kopfschmerzen auf. Das Fieber ist weg. Es ist Mittagszeit, ich gehe ins Esszimmer. Ich treffe den Fotografen. Er ist überrascht, dass ich schon wieder auf den Beinen bin. Ich erkläre ihm, dass ich mich gut fühle, und füge scherzhaft hinzu, dass ich geträumt hätte, von einer Antilope geheilt worden zu sein, die sich in einen kleinen alten Mann verwandelte. Der Fotograf wirft mir einen eindringlichen Blick zu und bittet mich, ihm zu erzählen, was passiert ist. »Das klingt so, als hätte dir ein Geist der Buschmänner geholfen. Oder ein Buschmann«, sagt er.

Er erklärt mir, dass die Buschmänner die Ureinwohner der Länder im Süden Afrikas seien und in Stammesverbänden in der Wüste leben. »Sie sind die Einzigen, die hier ohne technologische Hilfe überleben können. Sie praktizieren ihren eigenen Schamanismus.« Ich habe dieses Wort noch nie zuvor gehört und sehe den Fotografen fragend an. »Sie

können mit dem Energiefluss der Natur und des Universums heilen«, erläutert er.

Ich bin fasziniert von der Vorstellung, dass alles eins ist, zusammenhängt. Dass wir alle Funken desselben Lichts, derselben Quelle sind, der Quelle, die die Menschen Gott nennen. Dass es Heiler gibt, die die Gestalt von Tieren annehmen können - so wie sich der Buschmann möglicherweise in eine Antilope verwandelte und kam, um mir zu helfen, damit ich mich schnell erhole und weitere Nachforschungen für meinen Artikel betreiben kann.

Ich frage den Fotografen, woher er all das weiß. Er erzählt mir, dass er etwas Ähnliches erlebt hat, nachdem er vom Blitz getroffen wurde: »Ich bin überzeugt, dass mir die Buschmänner oder die Geister der Buschmänner das Leben gerettet haben. Danach fing ich an, mehr über ihre Lebensweise herauszufinden. Dabei habe ich entdeckt, was wirklich in mir steckt. Ich habe mein wahres Sein kennengelernt. Weißt du«, er sieht mich unverwandt an, »du bist mehr als nur dein Aussehen, dein Geschlecht und das Ergebnis deiner Erziehung. Es geht auch um das, wozu du berufen bist. Um den Grund, aus dem du hier bist. Um deine einzigartige, einmalige kosmische Blaupause.«

Wir haben nur noch ein paar Tage Zeit und arbeiten weiter an unserem Auftrag. Eines Tages begegnen wir in einem Restaurant einem Anhalter. Wir nehmen ihn mit in die nächste größere Stadt, die mehrere Stunden weit entfernt liegt. Er ist Australier, strahlt vor Zufriedenheit, sieht gut aus und ist etwa in meinem Alter - ich bin damals 23. Er erzählt, dass er gleich nach dem Studium aufgebrochen und seit über einem Jahr auf Reisen ist. Er will die Welt sehen, ehe er nach Hause zurückkehrt und sich einen Job sucht.

Ich genieße seine Anwesenheit, sein freundliches und entspanntes Auftreten. Es ist interessant, mit ihm zu reden und ihm zuzuhören. Ich merke, dass ich selbst gern eine Rucksackreise um die Welt machen würde.

Nach meiner Rückkehr kriege ich diesen Gedanken nicht mehr aus meinem Kopf. Obwohl ich einen tollen Job als Redakteurin bei der *marie claire* habe und mir eine vielversprechende Karriere winkt, ist das Fernweh stärker. Also beschließe ich, zu kündigen und es einfach zu wagen: eine Reise mit einem Rucksack um die Welt. Ich war immer eine gute Schülerin, fing mit siebzehn an zu studieren, habe *magna cum laude* als Zweitbeste in einem Jahrgang von fünfhundert Studenten graduiert, war Chefredakteurin der Universitätszeitung. Ich bin überzeugt, dass ich wieder einen Job finden werde, wenn ich von meiner Weltreise zurückkehre.

Sechs Monate später habe ich so viel Geld gespart, dass es für ein Jahr reichen müsste, wenn ich mit Backpacker-Budget reise. Ich verkaufe fast alles, was ich besitze, und kündige alle meine Versicherungen, sogar meine Krankenversicherung. Ich will frei wie ein Vogel sein und einfach eine Weile lang durchs Leben fliegen. Ohne Verantwortung, ohne Bedingungen.

Ich beschließe, in Asien anzufangen, im Himalajagebirge. Von da aus werde ich um die ganze Welt reisen. Mein erster Stopp ist also Bhutan, wo mein zweites Öffnen passiert.

## 2: Das Glücksministerium

*Ich liege in meinem Zelt und ruhe mich aus. Singhi, mein Führer, bereitet draußen eine Mahlzeit über dem Feuer zu. Wir sind den ganzen Tag über gewandert. Draußen ist es dunkel, die Sonne ist schon untergegangen.*

*»Lisa, komm her«, höre ich Singhi sagen. Ich krieche aus meinem Zelt, weil ich denke, dass er mich zum Abendessen ruft. Doch er steht mit dem Rücken zum Feuer. Ich gehe zu ihm hinüber. »Schau.« Er zeigt auf den Berg. Ich sehe auf und bemerke ein schimmerndes Licht, das so aussieht wie der Sonnenuntergang. Aber es ist schon dunkel. »Da leuchtet etwas«, sage ich. »Sieh genauer hin«, entgegnet er, »aber nicht auf normale Art. Sieh durch deine Augen, als würdest du fühlen, was dort ist. Verwende dein Drittes Auge.«*

*Ich blinzle und bemühe mich sehr, zu tun, was er sagt. Ich habe keine Ahnung, was er damit meint, dass ich mein Drittes Auge verwenden soll, auch wenn ich seit meiner Ankunft in Bhutan weiß, was das Dritte Auge ist. Auf all den Heiligenbildern hier wird es als deutlich sichtbarer Punkt zwischen den Augenbrauen dargestellt. Singhi beobachtet mich und lacht. »Entspann dich einfach«, sagt er, dann wendet er sich dem schimmernden Licht zu, was auch immer es ist.*

*Ich schließe meine Augen und versuche es dieses Mal auf andere Weise. Erst fühle ich durch mein Drittes Auge. Ich spüre, dass da etwas ist. Und dann öffne ich langsam die Augen, versuche, nichts zu fokussieren. Das schimmernde Licht ist noch immer da. Aber da ist auch etwas sehr Seltsames. Es sieht aus wie große, glühende Lichtkugeln.*

*»Große Lichtkugeln?«, frage ich Singhi, um sicherzugehen, dass wir dasselbe sehen. »Ja«, antwortet er, »sie umkreisen einander und haben verschiedene Farben.«*

*Offenbar sehen wir dasselbe. »Was ist das?«, frage ich ihn.*

*»Sie stammen aus der anderen Welt«, antwortet er.*

*Ich bin schockiert über die Nüchternheit seiner Aussage. Ich beobachte, wie die Lichtkugeln die Bergflanke hinauf- und hinunterwirbeln, wie sie mit großer Geschwindigkeit über den Berg gleiten und dann langsamer werden, bis sie stillstehen. Sie kreisen umeinander, der Anblick ist wunderschön. Es sieht so aus, als würden sie tanzen.*

*Ich habe noch nie etwas Ähnliches gesehen. Vielleicht sind es ja Kugelblitze? Ich erinnere mich, dass ich in der Schule gelernt habe, dass Kugelblitze meist nicht länger als eine Sekunde andauern. Aber diese hier sind noch immer da, und es sind viele, vielleicht ein Dutzend. Mittlerweile bewegen sie sich in alle Richtungen, hinauf und hinab, nach links und nach rechts, in verschiedenen Geschwindigkeiten von rasend schnell bis zum absoluten Stillstand. Sie haben auch unterschiedliche Farben, glühen golden, in hellem Silber, in Pastellrosa, Grün. Sie pulsieren, leuchten.*

*Wir beobachten sie schweigend, bis sie sich weiter und weiter entfernen, den Berg, einen gigantischen Gipfel des Himalajas, hinauf. Bis sie nicht mehr sind als winzige Punkte - und dann verschwunden. Genauso wie Adler, die hoch in den Himmel emporsteigen - an einem bestimmten Punkt werden sie für das menschliche Auge unsichtbar.*

Ich frage Singhi: »Was meinst du damit, dass sie aus der anderen Welt stammen?« Über unserer einfachen Lagerfeuer Mahlzeit erklärt er es mir. In Bhutan gibt es einen festen Glauben an die Geisterwelt. Die Menschen haben eine klare Auffassung über Leben und Tod - woher sie kommen, wenn sie geboren werden, und wohin sie zurückkehren, wenn sie sterben. Es zählt zum allgemein anerkannten Wissen, dass die Seelen der Verstorbenen an einem anderen Ort als Geistwesen existieren, ehe sie sich auf der Erde reinkarnieren - vielleicht in einem anderen Teil des Universums oder sogar in Paralleldimensionen.

Das Königreich Bhutan, ein kleines Land etwa von der Größe der Schweiz, wird von Staat und Kirche gemeinsam regiert. Seine buddhistische Lehre ähnelt derjenigen in Tibet, man glaubt fest an die Reinkarnation: Menschen werden immer wieder reinkarniert, bis sie die nötigen Lektionen gelernt haben, um liebende und erleuchtete Geschöpfe zu werden. Genau das ist Karma: Wiederkehr, bis man eine reine Weste hat.

Ich erinnere mich an den Film *Und täglich grüßt das Murmeltier*. Dort durchlebt der Hauptcharakter wieder und wieder denselben Tag, Tausende von Malen. Jeden Morgen wacht er auf und hat den Sprung in den nächsten Tag wieder nicht geschafft, weil er unhöflich und unfreundlich und schwer zu ertragen ist. Am Ende des Films hat er sich in eine freundliche, aufmerksame und liebevolle Person verwandelt. Da endlich kommt der nächste Tag. Er ist bereit für die nächste Ebene. Singhi, der im Westen studiert hat, kennt den Film und lacht. »Ja, ungefähr so kann man sich das vorstellen.«

Eines der Hauptziele der bhutanischen Regierung besteht im Lebensglück des Volkes. Glück ist, neben Gesundheit und Bildung, der wichtigste Punkt auf der nationalen Tagesordnung. Tatsächlich gibt es dort sogar ein offizielles Glücksministerium, das von einem Mitglied der bhutanischen Königsfamilie geleitet wird.

»Es gehört zu unserer Religion«, sagt Singhi, »dass Glück wertvoller ist als alle Reichtümer und Verlockungen des Lebens.« Er erzählt mir von seinen Jahren in den USA, wo er so viel materiellen Wohlstand, aber so wenig inneren Frieden und Glück gesehen hat. Er ist der Meinung, dass viele Menschen materiellen Wohlstand mit echtem Glück verwechseln, das nur von innen kommen kann. Nach seinem Studium war er froh, nach Hause zurückzukehren, nach Bhutan.

Das Glücksministerium führt im ganzen Land statistische Umfragen durch, um herauszufinden, in welchen Regionen die Menschen glücklich sind und in welchen nicht. In den Gegenden, in denen es wenig Glück gibt, sucht das Ministerium nach der Ursache und versucht, sie zu beseitigen – ganz gleich, ob es sich um ein materielles oder ein persönliches Problem handelt. Alle sind erleichtert, wenn es ein materielles Problem ist, weil ein solches – ihrer Weltsicht nach – unbedeutend ist und gelöst werden kann. Materielle Güter sind niemals die Quelle wirklichen Glücks, sondern dienen nur vorübergehender Bequemlichkeit und kurzzeitigem Vergnügen.

Schwieriger ist es, seelisches Unglück zu beseitigen. In diesen Fällen schickt das Ministerium buddhistische Lehrer und traditionelle Heiler. Man glaubt, dass unglückliche oder kranke Personen ein Ungleichgewicht in der gesamten Gemeinschaft reflektieren. Um einer einzelnen Person zu helfen, muss das ganze Dorf geheilt werden. Deswegen ist an der Arbeit mit einem Individuum manchmal auch der gesamte Ort beteiligt.

An diesem Abend sitze ich allein unter dem samteneen Himmel, Singhi schläft schon.

*Millionen von Sternen, Billionen. Unsere Milchstraße leuchtet. Es gibt so vieles, das wir Menschen nicht wissen und niemals wissen werden. Alles ist ein großes Mysterium, wir werden es niemals ganz verstehen und zu fassen bekommen. Diese Erkenntnis entspannt mich. Ich atme tief ein. Es ist tatsächlich ein Mysterium – ein wunderschönes. Und ich bin ein Teil davon, ein Atom darin. Ich denke darüber nach, was Singhi vorhin gesagt hat: »Du bist eine Seele in einem irdischen Körper.«*

*Während ich hier sitze, ohne Arbeitsprojekte oder Verabredungen und mit aller Zeit der Welt, begreife ich, dass es im Leben um mehr gehen muss, als morgens*

*aufzustehen und zur Arbeit zu eilen. Ich fange an, mich zu erinnern. An Erfahrungen, die ich als Kind und junges Mädchen mit Engeln, mit meinen Vorfahren, selbst mit Sternenwesen gemacht habe. Sie waren immer hier; ich hatte es nur vergessen.*

*Ich lache. Auf keinen Fall kann ich einen Artikel über die Lichtkugelspirits für das Magazin schreiben. Kurz bevor ich zu meiner Reise aufgebrochen bin, hat mich die Chefredakteurin gebeten, eine Serie über meine Weltreise zusammenzustellen. Wenn ich über das hier schreibe, werden sie mich für verrückt halten - oder denken, dass ich auf Drogen bin und halluziniere. Keines von beidem ist der Fall. Für sie werde ich weiterhin über die üblichen Touristenerlebnisse schreiben müssen - aber meine persönliche Reise des Öffnens für die andere Seite des Vorhangs werde ich nichtsdestotrotz fortsetzen.*

### **3: Kraft der Liebe**

Auf meiner Reise durch Bhutan ereignen sich weitere ungewöhnliche Vorfälle. Wir verbringen eine Nacht in einem Gasthaus. Es ist weitläufig und befindet sich in einer abgelegenen Gegend, im Randgebiet eines kleinen Dorfes. Die meisten Häuser haben keinen Strom und sehen uralt aus. Alles, selbst die Menschen, kommt mir mittelalterlich vor.

In dem Gasthaus sind wir nicht allein. Auch eine große Gruppe von Mönchen übernachtet dort. Der schwere Duft von Weihrauch liegt in der Luft. Die Mönche sehen prächtig aus, wie sie in ihren dunkelroten und gelben Kutten in dem Raum, der offenbar der große Gemeinschafts- und Speisesaal des Gasthauses ist, sitzen und meditieren. Es überrascht mich, dass sie sich nicht in einem Kloster aufhalten. Singhi erklärt: »Sie reisen in ihr Winterkloster, so wie jedes Jahr. Unter ihnen ist auch ein hoher Lama, ein spiritueller Führer. In dieser Gegend gibt es kein Kloster, das groß genug ist, um sie alle über Nacht aufzunehmen.«

In dieser Nacht bekomme ich kaum ein Auge zu. Durch die Außenmauern des Gasthauses ist ein ständiges Kreischen und Schreien zu hören. Die Geräusche sind sehr gruselig, und wenn ich es nicht besser wüsste, würde ich denken, dass dort draußen ein paar Geister versuchen, hier einzudringen.

Gegen ein Uhr nachts kann ich den Lärm nicht mehr ertragen. Ich wandere in den Flur hinaus, um Singhi in seinem Zimmer zu wecken und ihn zu fragen, was vor sich geht. Zu meiner Überraschung sehe ich am Ende des Flurs im Gemeinschaftszimmer eine kleine Gruppe von Mönchen. Ich gehe zu ihnen; ihre Anwesenheit tut mir gut. Als ich näher komme, höre ich, dass sie Mantras rezitieren, Gebete. Ich setze mich mit etwas Abstand hin, weil ich weiß, dass Frauen Mönche nicht ansprechen dürfen. Entspannt lasse

ich mich in den Klang der Mantras fallen. Die summenden Stimmen der Mönche haben etwas Beruhigendes.

Ich erwache davon, dass ein Mönch sanft an meinem Ärmel zupft. »Sie können jetzt wieder ins Bett gehen«, sagt er in klarem Englisch. »Sie sind verschwunden.« Ich sehe ihn verschlafen und verwirrt an. »Wo Licht ist, ist auch Dunkel. Gegensätzlichkeit. Die Dualität auf Erden.« Er hört auf zu sprechen, und ich starre ihn an. Nicht, weil er mit mir spricht, sondern weil er wie ein hochgebildeter Professor klingt. Ich bemerke, dass seine Robe eine andere Farbe hat als die der anderen Mönche. Dann begreife ich: Er ist der Lama.

»Das sind verirrte Geister der Verstorbenen«, erklärt er. »Sie sind nichts weiter als unsere andere Seite. Also lieben wir auch sie, voller Mitgefühl und Verständnis. Sie sind oft dort, wo wir sind, weil sie unser Licht haben wollen. Wir beten für sie, damit sie das wahre Licht auf ihrem Pfad wiedererlangen und um ihnen zu helfen, den Weg dorthin zu finden.«

»Sind sie gefährlich? Was kann ich tun, um mich zu schützen?«, frage ich nervös.

Er lächelt. »Seien Sie unbesorgt – sie können Ihnen nichts tun. Erklären Sie ihnen einfach, dass Sie nicht die Quelle des Lichts sind – dass es das große Licht und die große Liebe sind, zu denen sie reisen und zurückkehren müssen. Das ist der stärkste Schutz. Liebe und Licht. Umgeben Sie sich selbst mit Liebe, empfinden Sie Liebe und Mitgefühl in sich selbst, für sich selbst und für alle Geschöpfe.«

Bis heute nutze ich diesen einfachen, aber höchst wirksamen Schutz, den mir der buddhistische Lama in jener Nacht beigebracht hat. Keine besonderen Zaubersprüche oder Mittelchen – einfach nur Liebe, Mitgefühl und Licht. Sie sind die stärkste Medizin, die es gibt. Die elementare und uralte Macht, die alles Lebendige nährt, wird für immer und ewig die Liebe sein. Liebe ist die stärkste Kraft, die es gibt;

sie ist der Klebstoff, der das Universum zusammenhält und dafür sorgt, dass die Menschen auf dieser Erde überleben können. Die meisten von uns üben die Liebe noch. Und genau deswegen sind wir alle hier auf der Erde.

Die Liebe in unseren Herzen ist mehr als nur ein Gefühl. Mir fällt ein, was ich in John Selbys Buch *Die Liebe finden* gelesen habe – dass die Liebe ein realer muskulärer und hormoneller Zustand in unserem Herzen ist. Er beschreibt dort, dass im Rahmen der Princeton Engineering Anomaly-Studie über zwanzig Jahre hinweg untersucht und dokumentiert wurde, wie unser Herz und unser Geist eine energetische Kraft an die Umgebung abgeben, die nachweislich die Leistung sehr empfindlicher elektronischer Geräte beeinflussen kann.

Das Herz erzeugt ein elektromagnetisches Feld, das in die Umgebung abstrahlt, genauso wie unsere Körper als Ganzes und unser Planet ein Energiefeld abstrahlen. Das elektromagnetische Feld Ihres Herzens strahlt nach außen einen energetischen Ausdruck der Gefühle in Ihrem Herzen ab – und die Struktur dieses Feldes verändert sich beachtlich, je nachdem, welche Emotionen Sie in Ihrem Herzen fühlen. Darüber hinaus wird die Kraft dieser Strahlung bei zunehmender Entfernung vom Sender nicht geringer.

Es wurde außerdem entdeckt, dass die Ergebnisse bei Menschen, die glücklich oder voller Liebe waren, nicht doppelt, sondern sechs Mal so stark waren wie bei Individuen, die nicht liebten und keine Freude empfanden. Das bedeutet, dass Liebe und Glückseligkeit auf wissenschaftlicher Ebene nicht nur innere Gefühle, sondern nachweisbare Kräfte sind, die wir ausstrahlen und die die Welt beeinflussen. Wenn wir von der Macht der Liebe reden, dann reden wir über eine reale Macht. Jeder von uns kann sich dafür entscheiden, diese Kraft in seinem Herzen,