

Martin Heinz

Das Handbuch des Lebens

Der Schlüssel zur Verwirklichung
Deiner wahren Bestimmung



 tredition®

Dieses Buch widme ich all den Menschen, die sich in ihrem tiefsten Inneren nach einer „Neuen Welt“ sehnen, einer Welt, in der wir – gemeinsam – den Himmel auf die Erde gebracht haben werden.

Martin Heinz

Das Handbuch des Lebens

Der Schlüssel zur Verwirklichung
Deiner wahren Bestimmung



© 2018 Martin
Heinz

Umschlag,
Vorderseite: „Trying to concentrate on positivity“,
Urheber: Sergey Nivens,
Foto-ID: 158815438,
www.fotolia.com

Umschlag,
Rückseite: „Nachtlandschaft auf Teneriffa“,
Urheber: kentauros,
Foto-ID: 60203358, www.fotolia.com

Lektorat,
Korrektur: Angela Heinz
Layout und Satz: Martin Heinz

Verlag & Druck: tredition GmbH, Hamburg,
www.tredition.de

ISBN:

Paperback 978-3-7469-6527-7

Hardcover 978-3-7469-6528-4

e-Book 978-3-7469-6529-1

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

WAS DICH ERWARTET

Inhalt

ZUM EINSTIEG

Vorwort

Einleitung

TEIL 1 - DIE GRUNDLAGEN DER SCHÖPFUNG

- 1.1. Die Lebenskrise als Initiator für den Prozess der Bewusstwerdung
- 1.2. Stelle dem Leben die entscheidenden Fragen
- 1.3. Leben – Was ist das?
- 1.4. Die Entstehung von Realität
- 1.5. Gott und das Spiel mit Form
- 1.6. Eine Reise zum Herzen Gottes
- 1.7. Der Schöpfungsraum
- 1.8. Die Göttliche Dreiheit
- 1.9. Die Differenzierung des Gottes-Bewusstseins
- 1.10. Die Dualität
- 1.11. Der Inkarnations-Kreislauf
- 1.12. Das Ego und die Evolution der Seele
- 1.13. Die „Universellen Gesetze“
 - 1.13.1 Das Prinzip des Geistes
 - 1.13.2. Das Prinzip von Ursache und Wirkung

- 1.13.3. Das Prinzip der Entsprechung oder Analogien
- 1.13.4. Das Prinzip der Resonanz oder Anziehung
- 1.13.5. Das Prinzip der Harmonie oder des Ausgleichs
- 1.13.6. Das Prinzip von Rhythmus und Schwingung
- 1.13.7. Das Prinzip der Polarität und Geschlechtlichkeit
- 1.13.8. Das Gesetz der Wahrheit

TEIL 2 - POSITIVE REALITÄTSGESTALTUNG

- 2.1. Positive Realitätsgestaltung
- 2.2. Gesundheit von Körper, Geist und Seele
 - 2.2.1. Äußere, physische Faktoren
 - 2.2.2. Innere, seelische Faktoren
 - 2.2.3. Karmische Faktoren
 - 2.2.4. Der „Nutzen“ von Krankheit
 - 2.2.5. Unser Körper als Werkzeug physischer Erfahrungen
 - 2.2.6. Heilung und Gesundheit im Kontext der Universellen Gesetze
 - 2.2.7. Geistige Heilung
- 2.3. Beruf und Berufung
 - 2.3.1. Die Verwirklichung unserer Geburtsvision
 - 2.3.2. Vom Beruf zur Berufung
 - 2.3.3. Beruf und Berufung im Kontext der Universellen Gesetze
- 2.4. Universeller Reichtum und Fülle
 - 2.4.1. Reichtum und Fülle im Kontext der Universellen Gesetze
 - 2.4.2. Das Gesetz des Dienens
 - 2.4.3. Die Welt der Form als Werkzeug nutzen
- 2.5. Glückliche Beziehungen
 - 2.5.1. Was ist „LIEBE“?
 - 2.5.2. Beziehungen als Werkzeug nutzen
 - 2.5.3. Beziehungen und Karma

- 2.5.4. Liebe und Partnerschaft im Kontext der Universellen Gesetze
- 2.5.5. Die Beziehung zu unseren Kindern
- 2.6. Und wieder das Spiel mit Form

TEIL 3 - DIE DUALITÄT TRANSZENDIEREN

- 3.1. Der Weg in ein neues Zeitalter
 - 3.2. Das große „Experiment“
 - 3.3. Die Begegnung mit der Dunkelheit in Dir
 - 3.4. Individuelle, kollektive und universelle Schöpfung
 - 3.5. Die Rückverbindung mit der Göttlichen Quelle in Dir
 - 3.6. Der Weg der Meisterschaft
 - 3.6.1. Hingabe und Dienen - Die Transzendierung des EGO's und die Verankerung des Christus-Bewusstseins
 - 3.6.2. Advaita-Vedanta - Der Weg zum über-persönlichen Bewusstsein
 - 3.7. Der Kreis schließt sich
- Ich habe eine Vision...

ZUM ABSCHLUSS

- Nachwort
- Danksagung
- Über den Autor

ANHANG

- Literatur- und Film-Empfehlungen
- Bildquellen

ZUM EINSTIEG

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir befinden uns in einer der herausforderndsten Zeiten der Menschheit. Es ist eine Zeit, die im Außen von wachsendem Chaos geprägt ist. Es ist eine Zeit, in der alle Sicherheiten zu zerbröckeln scheinen; eine Zeit, in der viele Menschen mehr und mehr verunsichert sind und nicht mehr wissen, ob sie der Angst oder eher der Hoffnung auf bessere Zeiten folgen und auf ein „Neues Zeitalter“ vertrauen sollen. Unsere politischen und gesellschaftlichen Systeme stehen angesichts des unaufhaltsamen Klimawandels, der massiven Zerstörung unserer Umwelt, der Ausbeutung unseres Planeten, der zunehmenden Ungleichheit zwischen Armut und Reichtum, der eskalierenden Konflikte und den dadurch ausgelösten Flüchtlingskrisen sowie unseres maroden Weltfinanzsystems vor einer Bankrotterklärung.

Doch diese „äußeren Erscheinungen“ sind menschengemacht: Sie spiegeln das Lebenskonzept eines kollektiven Bewusstseins wieder, das immer noch auf der Glaubensvorstellung beruht, dass alle Aspekte des physischen Seins voneinander getrennte Einzelphänomene sind.

Bis heute wird unsere Koexistenz durch den Glauben an Darwins Evolutionstheorie dominiert. Und diese besagt, dass nur der „fittere“, der „besser angepasste“ überlebt. Wir konkurrieren gnadenlos miteinander um die begrenzten Ressourcen der Erde und das

Überleben. Wer nicht „stärker“ ist als der Rest, wird vom gegenwärtigen System verschluckt.

Diese Überlebensstrategie scheint jedoch nicht nur in der Außenwelt allgegenwärtig zu sein, sie findet sich auch in unserem ganz persönlichen Leben innerhalb des Kontextes unserer Familie und Freunde. Sie wird von der jeweiligen Kultur geprägt und in leichten Varianten von Generation zu Generation weitergegeben. Dabei müssten wir insbesondere hinsichtlich der wachsenden Anzahl ungelöster individueller wie auch kollektiver Probleme sehr klar erkennen, dass irgendetwas an unseren Lebensmodellen nicht stimmen kann. Diese Diskrepanz zwischen unseren Lebensmodellen und unseren realen Lebenserfahrungen müsste eigentlich sofort offensichtlich werden, wenn wir uns vergegenwärtigen würden, dass es uns trotz aller bisherigen Bemühungen nicht gelungen ist, eine neue, konstruktive Richtung in unserem Leben und dem Leben der Menschheit als Ganzes einzuschlagen. Stattdessen setzen wir wider besseren Wissens unseren selbstzerstörerischen Weg fort.

Auch die Religionen haben hier bislang keine Abhilfe ermöglichen können. Im Gegenteil: sie sind regelmäßig Auslöser für ethnische Säuberungen, Folter, Ausbeutung und kriegerische Konflikte ganzer Staaten.

Könnte es sein, dass wir etwas ganz Wesentliches in unserer Sichtweise auf die Welt übersehen haben? Ist es möglich, dass wir eine grundlegende Veränderung in unserem Bewusstsein, in unserem Verständnis des Lebens vornehmen müssen, um das Leben neu zu definieren, es neu erschaffen zu können?

Und wie könnte dieses neue Verständnis des Lebens aussehen? Gibt es Quellen, aus denen wir Antworten erhalten können? Gibt es überhaupt eine Quelle innerhalb unseres bisherigen menschlichen Kontextes, die uns korrekte Antworten übermitteln kann? Und falls ja,

warum haben wir diese Antworten bisher nicht richtig vernehmen und umsetzen können, um die Herausforderungen in der Welt zu lösen?

Diese Fragen stellen sich nun immer mehr Menschen. Und die gleichen Fragen stellten sich auch mir während meines gesamten Lebens. Ich vermisste es, dass man mir einfach kein „Handbuch des Lebens“ gab, das die so sehr gesuchten Antworten enthielt und mir helfen konnte, die Herausforderungen und Krisen in meinem persönlichen Leben zu meistern, wie auch mein *Sein* im kollektiven Kontext der Menschheit zu verstehen und zu bewältigen.

Wir lernen im Laufe unseres Lebens alles Mögliche. Doch über das Leben selbst wird uns während unserer Kindheit, unserer Schulausbildung, des Studiums und der Berufsausbildung - wenn überhaupt - nur wenig erzählt.

Wir lernen, wie wir am besten in Konkurrenz mit anderen treten können, um uns „unseren Teil am Kuchen“ zu sichern. Doch wir lernen nicht, wie wir das, was vorhanden ist, auf bestmögliche und nachhaltige Weise erhalten und für alle gemeinsam nutzbar machen können, um ein wirklich glückliches, erfülltes und gesundes Leben in der Gemeinschaft der Menschheit und im Einklang mit der Natur unseres wunderschönen Planeten Erde zu leben.

Dieser Prägungsweg führt dazu, dass wir uns schließlich im Laufe unseres Lebens auf der Suche nach immer mehr *äußeren* Befriedigungen mehr und mehr *vom Leben selbst* abtrennen und uns schließlich selbst verlieren. Dies wird uns leider oft erst dann bewusst, wenn wir uns inmitten einer tiefen Lebenskrise befinden, unser Leben quasi zusammenbricht und nichts mehr zu funktionieren scheint. Doch kommen wir in eine solche Lebenskrise, so ergibt sich daraus die Chance, das Leben in grundlegender Weise neu zu entdecken und zu erfahren.

Ich selbst erlebte meine Lebenskrise in Form einer Krebserkrankung, die mich völlig überraschend in meinem 32. Lebensjahr traf und mit dem Tod konfrontierte. Dies war für mich der Punkt der Entscheidung, entweder zu sterben oder das Geheimnis des Lebens zu ergründen und Antworten auf meine drängenden Fragen zu erhalten. Ich entschied mich dazu, zu leben und mit meiner Suche nicht aufzuhören, bis auch die letzte Lebensfrage beantwortet sein würde.

Doch dazu musste ich erst einmal alles aufgeben und loslassen, was ich über das Leben zu wissen glaubte. Nachdem ich diesen Weg begonnen hatte, wurde mir sehr schnell klar, dass diese Entscheidung einen lebenslangen Prozess der Bewusstwerdung bedeuten würde...

In diesem Buch habe ich alle Antworten niedergeschrieben, die ich bisher nach meiner nun mehr als 20-jährigen spirituellen Suche für mich selbst gefunden habe. Es war eine sehr intensive Zeit voller wundersamer Erkenntnisse und Erfahrungen. Es war auch eine Zeit voller Herausforderungen und neuer Fragen, die wiederum weitere Antworten und Erkenntnisse nach sich zogen.

Suchte ich zunächst Antworten in den verschiedenen Weltreligionen und spirituellen Ratgebern, so erkannte ich nach einer gewissen Zeit, dass ich die umfassenderen Antworten *nur in mir selbst* finden konnte.

Alle Antworten, die ich aus äußeren Quellen und von anderen „Lehrern“ bezog, waren letztendlich nicht mehr als Impulse. Diese regten mich dazu an, die Lücken in meinem Verständnis des Lebens aus meinem eigenen Bewusstsein heraus zu schließen und die letztendliche Wahrheit in der Tiefe meines eigenen Herzens zu ergründen.

Aus den zu Anfang sehr bruchstückhaften Einzelerkenntnissen und „Puzzleteilchen“ ist nun ein umfassendes und ganzheitliches Bild des

Lebens geworden, das danach drängt, *jetzt* mit suchenden Menschen wie Dir geteilt zu werden.

Es ist mir bewusst, dass die hier von mir vorgestellten persönlichen Erkenntnisse und Erfahrungen und das dadurch vermittelte „neue Bild des Lebens“ ebenfalls „nur“ der temporären menschlichen Sichtweise meiner eigenen Person entspringen. Sie können daher für Dich letztlich nicht mehr als eine Anregungen für Deine eigene tiefe Suche sein.

Genau dazu möchte ich Dich mit meinen Erkenntnissen und persönlichen Erfahrungen anregen: *Tief in Dir nach Deiner eigenen Wahrheit zu forschen!* Der von mir vorgestellte Weg der Bewusstwerdung kann Dir dabei möglicherweise Impulse zu einer größeren Tiefe, Erfüllung und Freude in Deinem Leben geben, weshalb ich meine Erfahrungen hier in aller Demut und Dankbarkeit mit Dir teile.

Möge Dich dieses Buch bei Deinem persönlichen Prozess der Bewusstwerdung und des inneren Wandels begleiten und unterstützen! Möge Dich dieses Buch dazu anregen, Dein eigenes „Handbuch des Lebens“ in Deinem Herzen zu entdecken und Dein Menschsein mit den Augen Deines „Wahren Selbstes“ in neuem Licht zu sehen. Möge Dir Dein eigener Herzensweg die Vollkommenheit allen Lebens und der gesamten Schöpfung offenbaren!

Herzlichst

Martin Heinz

Einleitung

Dieses Mal erleben wir nicht nur eine zeitlich befristete, weltweite Krise. Es geht um viel mehr: Es geht um den Übergang in ein „Neues Zeitalter“, ein Zeitalter, in dem sich die Menschheit neu definieren muss, um zu überleben. Und wir alle spüren dies zutiefst in uns.

Nicht nur im Außen bricht alles zusammen, sondern auch für sehr viele Menschen im persönlichen Umfeld und im eigenen Leben. Doch was geschieht hier? Und warum? Und wieso scheint nichts von dem, was bislang an Korrekturmaßnahmen „funktioniert“ hat, noch eine Wirkung zu haben?

Dies ist deshalb so, weil wir Menschen nun „genötigt“ werden, unser Bewusstsein auf umfassende Weise zu verändern, um uns *neu zu erschaffen!* Es ist eine *Nötigung*, weil die *Not*, das Leiden, das *wir selbst* auf unserem Planeten in unserem persönlichen wie auch im kollektiven Umfeld erzeugt haben, nun nicht mehr verborgen und übersehen werden kann. Diese *Nötigung* zu einem umfassenden Bewusstseins-Wandel wird von der kollektiven Seele des ganzen Planeten Erde in unser physisches Bewusstsein gebracht, weil es Zeit ist. Es ist Zeit, endlich aufzuwachen, die Schleier des Vergessens abzulegen und eine neue Welt herbeizubeschwören. Es ist Zeit, uns wieder an unser „Wahres Sein“ zu erinnern und das Leben als

Werkzeug des großartigsten und vollkommensten Ausdrucks der Schöpfung zu feiern.

Wir, wir alle wollen nun die „Höchste Vision“ über uns selbst *in die Erfahrung, in die physische Manifestation* bringen. Diese „Höchste Vision“ wird entscheidend durch unsere Glaubensvorstellungen über den Sinn des Lebens bestimmt. Somit liegt es in unserer eigenen Wahl, welche Vision wir verwirklichen wollen: Die Verwirklichung der Vision einer unreifen Spezies, die sich selbst und alles Leben auf ihrem Planeten vernichtet, oder die *Verwirklichung* des „*Göttlichen Menschen*“, die *Realisierung des „Himmels auf Erden“*!

Beides ist möglich! Es liegt jedoch an uns, unsere Wahl zu treffen. Diese Wahl muss jeder Einzelne von uns für sich selbst treffen. Und diese Entscheidung wird – abhängig von unserer Wahl – dramatische oder wundervolle Auswirkungen sowohl auf unser persönliches Leben als auch auf das weitere Bestehen der Menschheit als Ganzes haben.

Sowohl unsere persönlichen Lebensumstände als auch das Leben auf unserem Planeten insgesamt stehen in einem engen Zusammenhang und bedingen sich gegenseitig. Wir können nicht wie bisher davon ausgehen, dass wir bloß unser *persönliches* Überleben zu sichern brauchen, indem wir mit dem Rest der Welt um die begrenzten Ressourcen konkurrieren. Dieses wäre genau die Strategie, welche die Menschheit an den kritischen Punkt in ihrer Geschichte geführt hat, an dem sie heute steht. Vielmehr ist es erforderlich, dass wir uns des Zusammenspiels des Lebens als Ganzes einschließlich seines tieferen Daseinsgrundes bewusst werden. Tatsächlich ist dies auch der *einzig* Weg, der uns *wahres* Glück und *wirkliche* Erfüllung in unserem Leben ermöglicht. Dazu stellt dieser Weg automatisch auch die Grundlagen für wahres Glück und wirkliche Erfüllung für den *gesamten* Planeten bereit.

In diesem Buch möchte ich Dir ein umfassendes, *anderes* Lebensmodell, eine *alternative* Kosmologie vorstellen. Dieses *neue Lebensmodell* verändert radikal unser bisheriges Bild vom Leben als „sinnloser Kampf um das Überleben“ und schenkt uns stattdessen einen Ausweg: Wir haben nun die Chance, sowohl für uns persönlich als auch in unserer Co-Existenz mit der gesamten Menschheit auf diesem wunderbaren Planeten wahres Glück und wirkliche Erfüllung zu finden und in vollkommener Harmonie mit allem Leben gemeinsam den „Himmel auf Erden“ zu verwirklichen.

In diesem Buch werde ich sowohl auf die großen spirituellen Geheimnisse der Schöpfung und des Lebens eingehen als auch ganz praktisch aufzeigen, welche „höheren Zusammenhänge“ hinter den persönlichen Lebensbereichen Heilung/Gesundheit, Beziehungen/Partnerschaft, Beruf/Berufung und Fülle/Reichtum stehen. Ich werde Dir Hinweise geben, wie Du diese Lebensbereiche zu Deinem höchsten Wohl neu erschaffen kannst, um zu einem rundum glücklichen und erfüllten Leben zu finden. Ich werde die Frage beantworten, auf welche Weise Du Dein Leben selbst erschaffst und wie Dein Leben in das Kollektiv der Menschheit eingebettet und mit ihm verwoben ist. Dabei werde ich erläutern, wo die Grenzen der persönlichen Schöpfungen liegen. Und ich werde Dir einen Weg zeigen, mit dessen Hilfe Du diese Grenzen mit Deinem Bewusstsein transzendieren kannst, um zu einem „*höheren Sein*“ zu gelangen und die Vollkommenheit *in Allem* zu erkennen und zu umarmen.

Ganz bewusst werde ich dabei persönliche Erfahrungen aus meinem eigenen Lebensweg einflechten, um zu verdeutlichen, dass die Irrtümer, Schmerzen, Zweifel, Rückschläge, Krisen und Herausforderungen ebenso zur menschlichen Erfahrung unseres spirituellen Weges gehören wie das Glück, die Freude, die Erfüllung und Vollkommenheit unseres Seins. Gerade diese Tiefen unseres Lebens sind es, die uns dazu führen, uns in der Evolution unserer Seele

und unseres Bewusstseins voran zu bewegen. Sie sollen uns nicht entmutigen, sondern sie animieren uns vielmehr dazu, voranzuschreiten, um die nächstgrößere Vision über uns selbst zu verwirklichen und zum Ausdruck zu bringen. Lassen wir uns auf diesen Weg ein, so wird unser Leben zu einer wundervollen Erfahrung voller Freude und Erfüllung, voll von innerem Frieden und Vertrauen sein.

Dieses Buch ist jedoch keiner der üblichen Ratgeber nach dem Muster „20 kg abnehmen in 10 Tagen“ oder „1000 Tipps, um über Nacht reich und berühmt zu werden“. Und dieses Buch enthält auch keine „spirituelle Tablette“, die bloß geschluckt werden muss, um sämtliche vorhandenen Probleme mit einem Schlag zu lösen, denn: *„spirituelle Tabletten“ funktionieren niemals wirklich!* Bewusstseinsarbeit lässt sich nicht zur symptomatischen Korrektur unserer Lebensumstände missbrauchen. Dies war eine der ersten Erkenntnisse, die ich auf meinem eigenen Weg der Bewusstwerdung erfuhr: Es gibt kein *„Befolge diese und jene Regel, und dann kommt garantiert dieses und jenes in Dein Leben“*. Es gibt nur einen Weg der Bewusstwerdung, für den wir uns *entscheiden* können - *oder auch nicht*.

Wenn wir einmal angefangen haben, ernsthaft nach dem „höheren Sinn“ des Lebens zu fragen und das Leben wirklich von Grund auf verstehen wollen, müssen wir immer wieder dazu bereit sein, tiefer zu gehen. Es erfordert unsere Bereitschaft, alles, was wir jemals über das Leben gelernt haben in Frage zu stellen, sogar das, was wir *über uns selbst* zu wissen glauben. Und immer wieder müssen wir auch die Erkenntnisse, die wir als sicher glaubten, überprüfen, sie fallen lassen, sie wieder erneut aufnehmen, sie aus einer noch umfassenderen Perspektive heraus betrachten und sie neu bewerten.

Es ist möglich, dass wir unzählige Male dieselben Fragen stellen, uns dabei in immer wiederkehrenden Kreisen bewegen und scheinbar vor den selben Herausforderungen stehen. Dies geschieht solange, bis wir es plötzlich „kapiert“ haben und einen weiteren Schritt in der spiralförmigen Entwicklung unseres Bewusstseins machen.

Bewusstseinsarbeit ist also kein Fast-Food! „Bestellungen beim Universum“ und „Visualisierungen nach dem Gesetz der Anziehung“ funktionieren nicht, wenn das unserem Streben zugrunde liegende Bewusstsein das Mangelbewusstsein eines Wesens ist, welches sich vom Universum, von der Schöpfung und von der „Göttlichen Quelle allen Seins“ abgetrennt fühlt und einen einsamen Kampf „Einer gegen Alle“ ausführt. Wir werden daher so lange auf unsere alten, menschlichen Themen zurückgeworfen werden, bis wir „verstanden“ haben, dass es um eine *umfassendere Veränderung in unserem Bewusstsein* geht, und nicht bloß um eine *Kosmetik der äußeren Umstände* unseres persönlichen Lebens.

Wenn Du nun die Wahl triffst, diesen Weg zu gehen, so ist dies eine lebenslange Entscheidung *für* die Evolution Deiner Seele. Dieser Weg wird – konsequent gegangen – Dein Leben Stück für Stück verbessern und mit einer ganz neuen Qualität des Seins erfüllen. Rückschläge und Krisen werden dabei nicht ausbleiben; sie sind es, die Dich immer wieder auf die nächsthöhere Ebene Deiner Bewusstseinsentwicklung bringen und Dir die nächste Qualitätsstufe in Deinem *Sein* ermöglichen. Dabei hast Du alle Zeit zur Verfügung, die Du benötigst oder Dir selbst zur Verfügung stellen möchtest. Es kommt nicht darauf an, wie schnell Du diesen Weg gehst; es kommt nur darauf an, *dass* Du diesen Weg gehst, um zum Ziel eines bewussten und erfüllten Lebens zu gelangen.

Mit diesem Buch biete ich Dir eine Kosmologie an, mit der Du in eine wirkliche Partnerschaft und Einheit mit dem allumfassenden

transzendenten Bewusstsein der Schöpfung (Gott) einzutreten kannst, um Dein Leben und Dein ganzes Sein neu zu erschaffen und zu erfahren. Dieses Buch wird Dir jedoch eine Entscheidung abverlangen, eine *bewusste* Wahl:

- Du glaubst weiter, dass Du ein begrenztes, machtloses, dem willkürlichen Schicksal ausgesetztes und vom Rest der Schöpfung getrenntes Einzelwesen bist und schaust dabei zu, wie die gesamte Menschheit sich selbst und den Planeten zerstört.
- Oder Du öffnest Deine Augen und erkennst Deine Rolle als unendlich wichtiger und wertvoller Teil des Ganzen und als die wunderbare, mitgestaltende vollkommene Schöpfer-Wesenheit, die Du bist. Und dann nimmst Du Deine Macht an, Dich in Partnerschaft und Einheit mit der Schöpfung in Deiner großartigsten und höchsten Vision zu verwirklichen und zu erfahren.

Tatsächlich gibt es kein „Dazwischen“, denn wenn wir unser „Wahres Selbst“ nicht annehmen, fallen wir immer wieder auf das *begrenzte* und *begrenzende* Bewusstsein von „Wahlmöglichkeit 1“ zurück und machen die entsprechenden Erfahrungen.

Ein *umfassender* Bewusstseinswandel ist ein Prozess, der *über einen langen Zeitraum* aufrechterhalten werden muss, um das neue Bewusstsein auch in unserem Unterbewusstsein zu verankern. Bewusstsein ist eine *innere* Haltung des Geistes, die in jedem Moment neu erschaffen und immer wieder fein nachjustiert werden muss. Wenn wir eine umfassende Veränderung in unserem Leben erreichen wollen, sind wir daher dazu aufgerufen, unsere Entscheidung zu einer *Lebens-Entscheidung* zu machen und diese Entscheidung in jedem Augenblick neu zu treffen.

Wenn Du mit diesem Buch arbeitest, erinnere Dich also immer wieder von Neuem daran, dass Du die Veränderung Deines Bewusstseins und die Neu-Erschaffung Deines Lebens als einen *Weg* und als ein *langfristiges Ziel* ansiehst, an dem Du *kontinuierlich* arbeitest!

Und wenn immer mehr Menschen und schließlich wir alle auf diese Weise in ein neues Bewusstsein eintreten, werden wir wahrhaftig gemeinsam den *Himmel auf Erden* erschaffen.

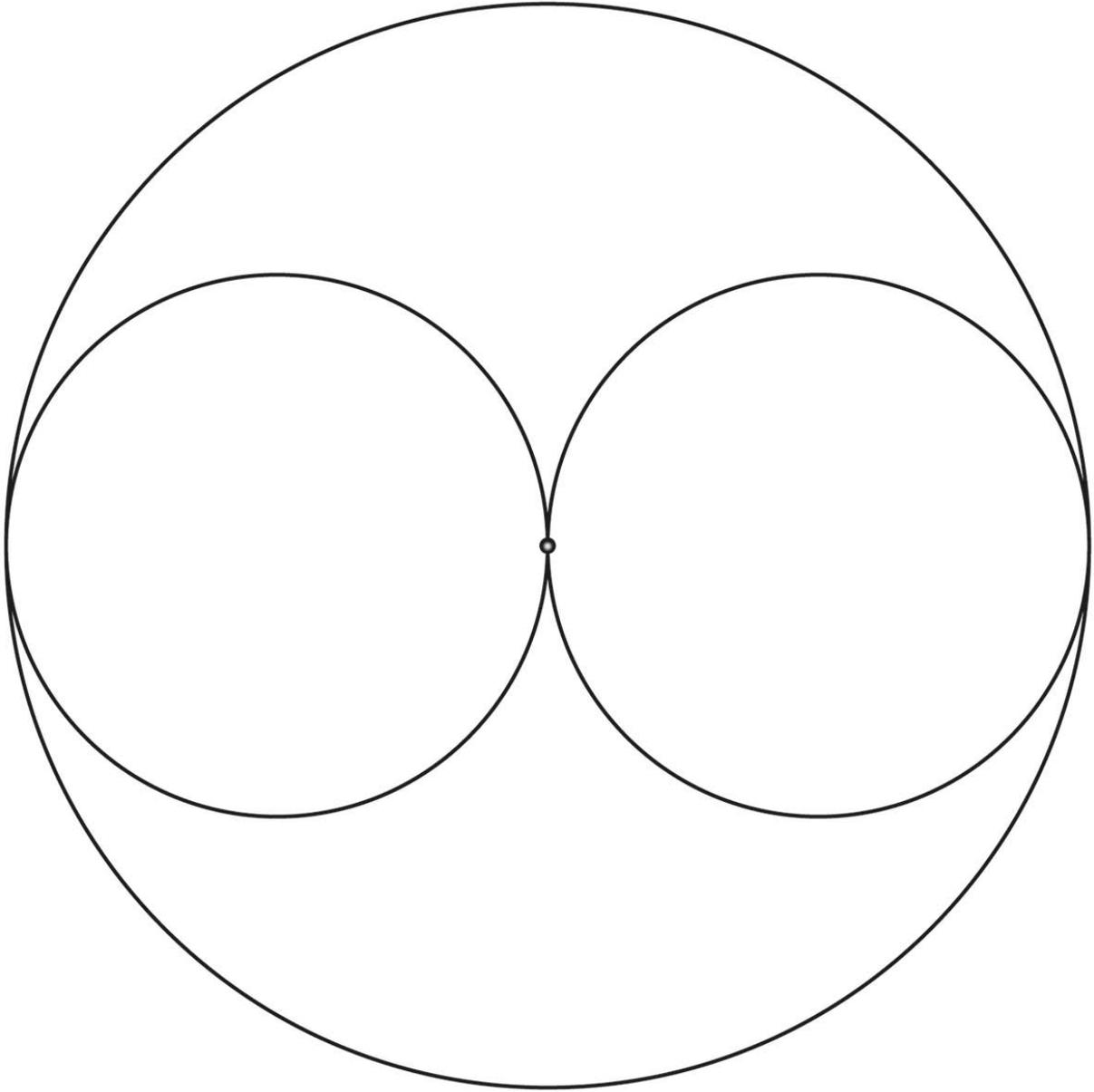
Zum Schluss meiner Einleitung bitte ich Dich noch, die folgenden wichtigen Hinweise sowie den Haftungsausschluss zu beachten:

Die in diesem Buch wiedergegebenen Erkenntnisse, Tipps, Hilfestellungen und Übungen wurden mit größter Sorgfalt erarbeitet und geben meine persönlichen Erkenntnisse als Autor wieder. Für die Allgemeingültigkeit und Vollständigkeit kann ich daher keine Gewähr übernehmen. Ich weise darauf hin, dass Du als Leser die eigene Verantwortung für die Anwendung der in diesem Buch vorgestellten Anregungen und Übungen trägst. Dies gilt insbesondere für meditative Übungen: Führe diese Übungen bitte nur dann durch, wenn Du frei von psychischen Erkrankungen und Psychosen bist, da ansonsten - wie auch bei anderen meditativen Übungen - unerwünschte Nebenwirkungen auftreten könnten. Im Zweifelsfall führe die Übungen unter Begleitung eines geeigneten, erfahrenen Therapeuten durch.

Der Autor, der Herausgeber, der Verlag sowie ihre Beauftragten übernehmen keinerlei Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der in diesem Buch geschilderten Methoden, Übungen oder Tipps ergeben. Ebenso ist die Haftung des Autors, des Herausgebers, des Verlages und ihrer

Beauftragten für alle Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

TEIL 1 - DIE GRUNDLAGEN DER SCHÖPFUNG



1.1. Die Lebenskrise als Initiator für den Prozess der Bewusstwerdung

Die meisten Menschen müssen in ihrem Leben erst einmal in eine tiefe Krise hinein kommen, um „aufzuwachen“. Sie werden plötzlich schwer krank, sie brechen mit einem Burn-out in ihrem Beruf zusammen oder verlieren ihren Job, ihre langjährige Beziehung bricht zusammen, sie verlieren einen geliebten Menschen oder sie erleiden einen massiven materiellen Verlust.

Krisen können bereits über unsere Gedanken- und Gefühlswelt in unserem Inneren entstehen, wenn wir mit unserem Leben unzufrieden oder mit unserer Lebenssituation unglücklich sind. Krisen können aber auch durch völlig unerwartete äußere Ereignisse ausgelöst werden, die uns in eine tiefe existenzielle Angst führen und alles, was ist, in Frage stellen lassen.

Bildlich gesprochen müssen wir oft erst gegen eine Wand laufen, um mit einem lauten „Autsch – das hat weh getan!“ abrupt stehen zu bleiben und unsere Augen zu öffnen. Und für viele Menschen muss es richtig schmerzhaft sein, damit sie nicht einfach Anlauf nehmen und

gleich ein zweites Mal gegen die gleiche Wand rennen. Manche Menschen verbleiben über Jahre in der destruktiven Abhängigkeit und Co-Abhängigkeit einer Opfer-Täter-Beziehung, bis sie es schließlich nicht mehr aushalten und sich entscheiden, aus ihrem Lebensdrama auszusteigen.

Welche Form auch immer die Krise hat, ob Sinnfrage im Alltag, schwierige Lebenssituation oder tatsächlich die Konfrontation mit dem psychischen oder physischen Tod, es gibt an diesem Punkt nur zwei mögliche Entscheidungen: Sich der Situation zu überlassen und „aufzugeben“, oder sich bewusst für einen Wandel zu entscheiden und die Situation zu verändern. Je tiefer die Krise ist, in die wir hineingeraten, desto intensiver wird unser Wunsch, den dahinter liegenden Sinn und ebenso den Mechanismus ihrer Entstehung zu ergründen, um darüber hinaus zu wachsen.

„Was geschieht hier? Und warum geschieht das ausgerechnet mir?“

Dies sind die Fragen, die wir uns in einer solchen Krise stellen. Das „Warum“ weckt uns auf und lädt uns dazu ein, unser Leben einer völlig neuen Betrachtung zu unterziehen. An dieser Stelle kommen wir jedoch nur dann in unserem Verständnis des Lebens voran, wenn wir unser Leben tatsächlich *neu* betrachten, anstatt es nur wieder und wieder durch die Filter unseres bisherigen Schubladen-Denkens anzuschauen.

Unser Verstand hat hier einige Tricks parat, damit er sein automatisches Verhalten nicht verändern muss. Er präsentiert uns alle bisherigen Ereignisse unseres Lebens, die eine Ähnlichkeit mit der neuen Krise haben und überzeugt uns nur allzu gerne davon, dass diese oder jene *äußeren* Umstände für die Krise verantwortlich sind oder einfach „die anderen“ schuld sind. Gelingt unserem Verstand dieses Manöver, so können wir sicher sein, dass wir nach kurzer Zeit

nochmals genau die gleiche Krise erleben werden - nur dieses Mal in verstärkter Form.

In den meisten Fällen beginnen wir jedoch erst dann nach neuen Antworten über das Leben zu suchen, wenn wir keine Antwort mehr in unseren bisherigen Erfahrungen finden. Dabei könnten wir uns viel Leid ersparen, wenn wir bereits bei der ersten Krise unsere Augen öffnen und unser Leben *mit Bewusstsein* neu anschauen würden. Die Frage, *wer* oder *was* uns immer wieder in die gleichen oder in ähnliche Krisen hineinlaufen lässt, kann unsere Wahrnehmung dafür öffnen, dass es möglicherweise doch eine „Höhere Instanz“ gibt, die unser Leben auf geheimnisvolle Weise mitbestimmt. Diese „Höhere Instanz“ ist es, die uns immer wieder mit den gleichen Themen konfrontiert, bis wir daraus gelernt haben und *in unserem Sein* gereift sind. Wir beginnen nun, über das physische Leben hinauszuwachsen und das Zusammenspiel zwischen dem allumfassenden transzendenten Bewusstsein, das ich hier als „Gott“ bezeichnen möchte, und unserer physischen Erscheinungsform zu ergründen.

Bei mir selbst kam die alles verändernde Lebenskrise 1995 in Form einer Krebserkrankung. Ich war gerade in meinem 32. Lebensjahr, als ich die Diagnose „hochmalignes Non-Hodgkin-Lymphom im Stadium 2 b“ erfuhr.

Nein, es war nicht die erste Krise in meinem Leben. Ich hatte zuvor bereits einige kleinere Krisen erfahren: Die Scheidung meiner Eltern, der Verlust mehrerer Beziehungen und das Gefühl, dass ich nicht so recht glücklich in meinem Leben war. Doch ich schenkte diesen Erfahrungen keine Beachtung, sondern machte weiter wie bisher.

Nicht, dass ich mir bis dahin keine umfassenden Gedanken über das Leben im Allgemeinen und Gott im Besonderen gemacht hätte: Dadurch, dass sowohl mein Vater als auch meine beiden Großväter und ein Urgroßvater Pfarrer waren, war ich schon von klein an

intensiv mit den Dogmen des traditionellen christlichen Glaubens und deren Widersprüchlichkeiten konfrontiert worden. Allem voran war mir ein strafender Gott vermittelt worden, der mich am Ende meines Lebens richten würde und mich dann entweder in den Himmel oder in die Hölle schicken würde. Dass ich dabei in meine Mutter mehr Vertrauen setzte, dass sie mir einen Fehler verzeihen würde, als in Gott, sprach für sich...

War das vielleicht eine Art „göttliches Lotterie-Spiel“, welches da mit uns Menschen gespielt wurde?

Dieses Gottesbild war für mich nicht stimmig, doch ich hatte kein alternatives Gottesbild zur Verfügung, als ich die Diagnose „Krebs“ erfuhr. Nun verstand ich die Welt nicht mehr. Ausgerechnet ich sollte Krebs haben, obwohl ich mich immer so bemüht hatte, den mir vermittelten „Geboten Gottes“ zu folgen? Und was war mit Menschen, die durch Betrug, Ausbeutung und Mord zu riesigen Vermögen gekommen waren und ein „schönes Leben“ führten? Wieso strafte Gott diese Menschen nicht? Und ich, der ich, wie ich glaubte, alles „richtig“ gemacht hatte, wurde von Gott nun mit einer möglicherweise tödlichen Krankheit „belohnt“?

In dieser und ähnlicher Weise kreisten damals meine Gedanken. Und doch sagte mir irgendetwas in mir, dass dies *nicht* die Wahrheit sein konnte.

Ich lag gerade im Krankenhaus zwischen zwei Chemotherapien, als ich intensiv darüber nachdachte und meine drängenden Fragen an Gott richtete. Und da erhielt ich eine Vision: Es waren klare Bilder, die ich mit einem Gefühl des vollkommenen Friedens erhielt. Ich sah mich viele Jahre später zusammen mit meiner Frau und meiner Tochter. Da ich zum Zeitpunkt meiner Krebserkrankung unverheiratet und nicht in einer Beziehung war, wusste ich sofort, dass ich in

diesem Augenblick ein klares Bild *meiner eigenen Zukunft* erhalten hatte.

Ich schaute nun offenbar von der Zukunft aus zurück in die Vergangenheit auf den Zeitpunkt meiner Krebserkrankung und sah, dass ich vollkommen geheilt war. Und *dann* hörte ich in meinem Inneren eine lautlose Stimme, die mir mitteilte, dass ich noch eine sehr wichtige und überaus bedeutsame Aufgabe vor mir hätte. Diese Aufgabe würde die Arbeit mit vielen Menschen beinhalten. Von da an wusste ich mit absoluter Sicherheit: *Wenn ich das alles noch in der Zukunft erleben werde, muss ich zwangsläufig wieder vollkommen gesund werden!*

Heute, mehr als 20 Jahre nach meiner Krebserkrankung, bin ich immer noch frei von Krebs. Ich habe eine Frau und eine Tochter und ich führe Seminare und Retreats zum Bewusstseinswachstum durch. Die Vision hat sich also erfüllt, und ich habe seitdem Antworten auf alle meine damaligen Fragen sowie auf viele weitere Fragen erhalten!

Doch zurück zu meiner Geschichte und dem Weg, der sich mir von diesem Ausgangspunkt aus erschloss: Kurz nach meiner Vision bekam ich das Buch „Die Macht Ihres Unterbewusstseins“ (Dr. Joseph Murphy) geschenkt und verschlang es förmlich. In diesem Buch erfuhr ich, dass wir durch unsere Gedanken und Glaubensvorstellungen die Umstände unseres Lebens erschaffen, ja sogar die Macht haben, mit der Kraft unserer Gedanken Ereignisse hervorzurufen, die ansonsten *außerhalb* der Möglichkeiten unseres rationalen Handelns liegen. Also schien das „Schicksal“ doch nicht ein vom Leben willkürlich gegebener Umstand zu sein, sondern etwas, das wir selbst in die Hand nehmen und bewusst gestalten können. Diese Erkenntnis veränderte meine Sichtweise des Lebens dramatisch.

Ich wusste nun, wie wichtig es war, meine Heilung mit klaren und positiven Gedanken zu unterstützen. Ich stellte mir bildlich vor, wie

meine Tumoren immer kleiner und kleiner wurden und wie ich wieder gesund meiner Arbeit nachgehen konnte. Ich lief durch die Krebsstation des Krankenhauses und schenkte allen anderen Krebspatienten Hoffnung und Mut für ihren Heilprozess. Ich sagte ihnen, dass sie nur fest an ihre Heilung glauben müssen und dann sicher wieder gesund werden würden. Auch den Freunden, die mich im Krankenhaus mit bedrückten Gesichtern besuchten, sagte ich, dass sie sich keine Sorgen zu machen brauchten und ich ganz sicher wisse, wieder gesund zu werden.

So ging ich nun durch die Therapie und wendete in jedem Augenblick meine ganze Willenskraft und Konzentration dazu auf, fest an meine Heilung zu glauben. Wenn ich gerade besonders mit den Nebenwirkungen der Chemotherapie zu kämpfen hatte oder es einen Rückschlag zu geben schien, arbeitete ich so lange an mir, bis ich wieder in den Glauben an meine Heilung zurückfinden konnte. Die klare Vision half mir dabei, diesen Glauben immer wieder aufrecht zu halten und auf meinen Weg unbeirrt voranzuschreiten.

Die Krebstherapie war im Frühjahr 1996 abgeschlossen. Viele meiner Freunde sagten zu mir: „Eigentlich hätten wir dir Mut machen müssen, aber du hast uns Mut gemacht!“

Nachdem ich aus dem Krankenhaus entlassen worden war, ging ich weiter meiner normalen Arbeit nach. Eine gute Freundin schenkte mir das Buch „Die Prophezeiungen von Celestine“ von James Redfield. Und auch dies war eine außergewöhnliche Fügung. Ich las das Buch in einem Rutsch und war vollkommen begeistert. Das Buch schildert in Romanform die Erlebnisse eines Mannes, der plötzlich in eine Kette von Zufällen und Fügungen gerät – und eine spirituelle Reise beginnt. Der Held der Erzählung kommt in Kontakt mit einer alten Freundin, die ihm von verschollenen Schriftrollen erzählt, Prophezeiungen, die bei Ausgrabungen in einer alten Ruine in Peru gefunden worden