

Constance Kellough

VOM INNEREN
ZUM ÄUSSEREN
FRIEDEN

Mehr Harmonie für dich
und die Welt



1	BEVOR WIR ANFANGEN	11
2	DER WEG NACH VORN	15
	Hoffnung	
	Hoffnung ist mehr als berechtigt	
	<i>Hoffnung in Aktion</i>	
	Die Notwendigkeit, unsere spirituelle Praxis zu intensivieren	
	Die Notwendigkeit, herauszufinden, wer wir wirklich sind	
3	WAS WIR NICHT SIND	25
	Etiketten	
	Nur der physische Körper	
	Rollen, die wir spielen	
	<i>Was ist Bewusstsein?</i>	
	Nur der Verstand	
	<i>Der Unterschied zwischen Denken und Gewahrsein</i>	
	<i>Eine Offenbarung: Beweise für einen Durchbruch zu einem höheren Bewusstsein</i>	
	Das Ego	
	<i>Was ist es?</i>	
	<i>Wie können wir das Ego in unserem Leben erkennen?</i>	
	<i>Unsere Suche nach einer Identität</i>	
	<i>Gibt es eine Möglichkeit, das problematische Ego loszuwerden?</i>	
4	IM JETZT LEBEN	49
	Tore zum gegenwärtigen Moment	
	<i>Der Atem</i>	
	<i>Ruhe</i>	
	<i>Stille</i>	
	<i>Der innere Körper</i>	
	<i>Akzeptanz</i>	
5	TIEFER IN DIE STILLE EINTAUCHEN	54
	Das Erleben von Stille	
	Deine Vision in die Stille nehmen	
	Stille in den Korridoren der Macht?	
	Unser Bedürfnis nach einer edlen Vision	
	<i>Authentische Führung</i>	
6	AKZEPTANZ ERFORSCHEN	65
7	MEDITATION UND ACHTSAMKEIT	73
	Der Mann und der verlorene Schlüssel	
	Meditation ist der Weg – der Weg vom Konflikt zum Frieden	

	Der Nutzen der Meditation	
	Wenn du meditierst, meditierst du nicht nur für dich selbst	
	Die Vorteile des Meditierens in einer Gruppe	
	Meditation und Achtsamkeit	
	Unglücklich oder achtsam?	
8	DIE INNER-BODY-MEDITATION	85
	In der Welt verloren	
	Der Weg zurück geht durch den Körper	
	Was ist die Inner-Body-Meditation?	
	Der Atem wird dich nach innen führen	
	<i>Die Bedeutung des natürlichen Atmens</i>	
	Sich auf die Inner-Body-Meditation vorbereiten	
	Die geführte Innerbody-Meditation, so wie ich sie unterrichte	
	<i>Nachbesprechung deiner Erfahrung mit der Innerbody-Meditation</i>	
9	PRÄSENZ	102
	Was ist Präsenz?	
10	DIE SCHÄTZE IN UNSEREM KÖRPER	109
	Unsere nicht physischen Sinne	
	<i>Der Zauberstab des Bewusstseins</i>	
	Die Intelligenz des menschlichen Herzens	
	Die Intelligenz des Bewusstseins im gesamten Körper	
11	DIE WEITERE ERFORSCHUNG DER INTELLIGENZ IM KÖRPER	119
	Die Chakren	
	Der Chakren-Reinigungsprozess	
	Der Aurakörper	
	Intelligenz auf der zellulären Ebene	
12	UNSER EINSSEIN UMARMEN	126
	Wir sind uns so ähnlich	
	<i>Sich durch Mitgefühl verbinden, nicht durch Angst</i>	
	Beweise für das Einssein	
	<i>Persönliche Erfahrungen</i>	
	<i>Die neuen Wissenschaften</i>	
	Einssein durch Verschiedenheit, nicht durch Gleichheit	
	Ein Sprung in das globale Einssein	
13	DIE WELT BRAUCHT ES, DASS DU IHR DIENST . . .	136
	Jeder kann dienen	
	Die Wirkungen deines Dienens können nicht gemessen werden	
	Den Sinn deines Dienens finden	

**14 „WIE SIEHT ES AUS“, WENN MAN AUS EINEM
HÖHEREN BEWUSSTSEIN KOMMT? 145**

Wahrer Reichtum

Aus dem Herzen leben

Liebevolle Güte schenken

Das Metta-Gebet

Deine wahre Natur zum Ausdruck bringen

Liebe hat viele Ausdrucksformen

Mitgefühl übertrumpft Sympathie

Spirituelle Integrität

Segnen ist ein kraftvoller Akt

Die Kraft der edlen Absicht

Auf dem Ego beruhende Intentionen

Edle Absicht

Jeden Tag bewusst leben

Ziele versus edle Absicht

Die Kraft der Einstimmung auf die edle Absicht

15 ZUGANG ZUM HÖHEREN BEWUSSTSEIN BEKOMMEN 176

Der innere Wissende – unsere Quelle für verlässliche Führung

Wenn du nicht weißt, wie du für jemanden beten sollst

Was hindert uns daran, uns mit unserem inneren Wissenden zu verbinden?

Unser innerer Wachstumshelfer

Woher wissen wir, wann unser innerer Wachstumshelfer aktiv ist?

Das Gleichnis der zwei jungen Adler

**16 ERHEBLICHE HINDERNISSE AUF DEM WEG
ZU INNEREM FRIEDEN. 190**

Der Schmerzkörper

Der kollektive Schmerzkörper

Es fühlen, um es zu heilen

Traumata

17 VERGEBUNG SCHAFFT FRIEDEN 200

Warum es so schwer ist, uns selbst zu vergeben

Aber du hast mich verletzt

„Auch ich“

Vergebung von einer höheren Ebene aus betrachten

18	WEITERE HINDERNISSE AUF DEM WEG ZU INNEREM FRIEDEN	209
	Opfer finden keinen Frieden	
	Urteilen bringt uns keinen Frieden	
	Mögen die Schuldzuweisungen verschwinden	
	Dramen zu erzeugen kann uns keinen Frieden bringen	
	<i>Das Drama beobachten, statt daran mitzuwirken</i>	
	<i>Sein versus Drama</i>	
	<i>Annahmen nähren Dramen</i>	
19	WO STEHEN WIR JETZT?	229
20	ALLES WIRKT SICH AUF ALLES AUS	233
	DANKSAGUNGEN	234
	BIBLIOGRAPHIE	235
	ZUSÄTZLICHE LITERATUREMPFEHLUNGEN	235
	ANHANG A	236
	ANHANG B	237
	ÜBER DIE AUTORIN	239



BEVOR WIR ANFANGEN

Die Anleitung zu *Vom inneren zum äußeren Frieden*, die mit Absicht in einer bestimmten Abfolge verfasst wurde, ist nicht als schnelle, verstandesbetonte Lektüre gedacht. Vielmehr soll sie vor allem dein Herz und deine Seele ansprechen, um dir so eine umfassendere Erfahrung inneren Friedens zu ermöglichen.

Ich empfehle dir, dieses Buch beim ersten Mal von Anfang bis Ende durchzulesen. Dann lies es noch einmal und erspüre dieses Mal seinen Inhalt mit deinem ganzen Körper. Lege nach jedem Kapitel, ja sogar nach jedem Abschnitt innerhalb eines Kapitels, eine Pause ein, und integriere den Inhalt nicht nur auf der Ebene des mentalen Begreifens, sondern auch auf derjenigen des Schwingungsbewusstseins und des Herzens. Die Pausen können eine oder mehrere Minuten, eine Stunde oder sogar mehrere Tage dauern – Häufigkeit und Länge jeder Pause sollten intuitiv von dir festgelegt werden.

Über das gesamte Buch verteilt wirst du spirituelle Praktiken im Zusammenhang mit einem bestimmten Kapitel oder am Ende eines Kapitels oder Kapitelabsatzes finden. Diese spirituellen Praktiken sollen dich ermutigen und unterstützen, den Text leichter zu integrieren. Durch Reflexion und Aktion sollen sie dir außerdem dabei

helfen, dich Schritt für Schritt auf das zuzubewegen, was für viele eine neue *gefühlte Erfahrung* ist – innerer Frieden. Vielleicht wirst du feststellen, dass du eine Zeit lang bei einer bestimmten Übung bleiben möchtest, bevor du weiterliest und dann zur nächsten übergehst. Oder du fühlst dich von bestimmten Übungen angezogen, mit denen du dich immer wieder beschäftigen möchtest, um sie in dein Leben zu integrieren.

Wenn du dieses Buch zum ersten Mal durchliest, tauchen für dich an einigen Stellen möglicherweise Fragen auf. Dann lies bitte weiter und schau, ob du im Verlauf der Lektüre ein besseres Verständnis, eine Antwort oder eine Bestätigung bekommst. Zusätzlich führe ich hier und da ein Teaching, ein Argument oder einen Begriff wie „Stille“, „Akzeptanz“, „Innerer Wissender“ und „innerer Körper“ ein, auf die ich später im Buch näher eingehen werde.

Es sind schon viele unterschiedliche Antworten auf Fragen wie jene, was Bewusstsein, was das Ego und was deine Essenz ist, gegeben worden. Diese Begriffe sind schwer zu definieren, und zwar einfach deshalb, weil es sich nicht um Dinge handelt, die wir mit unseren physischen Sinnen oder dem Verstand erfassen können. Auch mithilfe von Logik oder Wissenschaft kann nicht alles erklärt werden. Und trotzdem sind solche nicht greifbaren Dinge sehr real.

Da es Wahrheiten gibt, die durch den Intellekt und wissenschaftliche Erkenntnisse nicht auf ihre Richtigkeit hin überprüft werden können, wirst du dich beim Lesen dieses Buchs auf dein spirituelles Verständnis und deine persönlichen Erfahrungen verlassen müssen, um zu bestimmen, was zum jetzigen Zeitpunkt für dich hilfreich und gefühlte Wahrheit ist.

Andere haben möglicherweise ihre eigenen Ansichten zu dem, was ich in diesem Buch vorstelle. Was ich zu sagen habe, beruht auf meiner eigenen Wahrheit, so wie ich sie durch viele Jahre intensiver

Meditation erfahren habe, ebenso auf meiner Lehrtätigkeit und meinen Veröffentlichungen zum Körper-Geist-Seele-Komplex, auf spiritueller Erforschung, Lektüre und Praxis – vor allem aber auf persönlichem *Erleben*. Du kannst etwas nicht sicher wissen, wenn du es nicht persönlich erlebt hast – mental, emotional, physisch und spirituell. Wenn du die persönliche Erfahrung gemacht hast, brauchst du nicht zu glauben oder zu vertrauen. Aus diesem Grund ist dieses Buch mit Absicht so geschrieben worden, dass es das Erleben des Lesers anspricht.

Wenn du weiterliest, wirst du wahrscheinlich Wiederholungen finden. Diese sind mit Absicht gewählt worden. Sie dienen der Verstärkung und der Vorstellung bestimmter Teachings in anderen Zusammenhängen. Darüber hinaus werden in diesem Buch Begriffe wie „Selbst“, „das eine Selbst“, „wahres Selbst“, „göttliches Selbst“ und „göttliche Quelle“ synonym verwendet, ebenso wie „Quelle“ und „göttliche Quelle“. Ich habe intuitiv gespürt, welche Ausdrücke in bestimmten Zusammenhängen am besten geeignet waren.

Da der Zweck dieses Buches darin besteht, inneres Gewahrsein zu schaffen, beziehe ich mich nur dann auf wissenschaftliche Erkenntnisse oder Verstandeswissen, wenn sie notwendig sind, um Teile des Textes zu untermauern.

Fangen wir an!

2

DER WEG NACH VORN

„Wenn du dich für die Hoffnung entscheidest, ist alles möglich.“

Christopher Reeve

HOFFNUNG

Hoffnung beruht nicht auf Glauben. Sie ist eine starke Energie, die aus deinem Herzen kommt. Sie hält an einem optimistischen Geisteszustand fest und erwartet positive Ergebnisse. Wenn wir Hoffnung haben, haben wir auch Vertrauen – das Vertrauen, dass die Liebe letztlich siegen wird, weil sie die einzig wahre Macht ist. Angesichts von Hoffnung und Vertrauen können Zweifel und Widerstand nicht überleben. Was bleibt, ist innerer Frieden. Diejenigen, die Hoffnung haben, lieben das Leben und bringen ihr Interesse und ihre Liebe der gesamten Menschheit und allen Lebewesen entgegen. Liebe ist die Ursache, die stets Wirkung zeitigt. So wie Mitgefühl wirkungslos ist, wenn ihm keine Taten folgen – und sei die Tat lediglich ein stiller Segen oder ein stilles Gebet –, verlangt Hoffnung von uns, dass wir handeln. Doch aufgrund des Prinzips „wie innen, so außen“ besteht die Handlung, die wir zuerst vollziehen müssen, darin, dass wir nach innen gehen, in Kontakt mit unserem inneren Wesen treten und so

in ein höheres Bewusstsein von Liebe und Fürsorge hineinwachsen, das dann von uns ausstrahlen und andere berühren wird.

HOFFNUNG IST MEHR ALS BERECHTIGT

Wir sind uns der Herausforderungen des modernen Lebens und der Bedrohungen durch globale Situationen sehr bewusst. Hierauf muss nicht noch einmal eingegangen werden, insbesondere nicht zu Beginn dieses Buches. Denn das könnte noch mehr Angst hervorrufen, und darum geht es in diesem Buch definitiv nicht.

Jedes Zeitalter und jedes Jahrzehnt stellen uns vor besondere Herausforderungen. Trotzdem hat sich die Menschheit weiterentwickelt. Wir sind Teil der Natur, die uns Koexistenz, Anpassung, Resilienz und Regeneration gelehrt hat. Wir hoffen, dass die Menschheit zu dieser Zeit in ihrer Evolution als Spezies die Erfindungsgabe, die Intelligenz, die Weisheit und die Mittel besitzt, um wirksame Antworten auf die derzeitigen herausfordernden Ereignisse und diejenigen, die aller Voraussicht nach eintreten werden, zu finden.

In diesem Buch geht es um Hoffnung, ja sogar um eine persönlich empfundene Gewissheit, dass wir, wenn sich genügend von uns verpflichten, JETZT von einer höheren Bewusstseinsstufe aus zu leben, eine spirituelle Wiedergeburt erleben werden. Indem wir unser Herz öffnen, sodass wir alles in unserem Einssein annehmen können, werden wir die Verwirklichung unseres wahren Selbst erfahren. Der indische Philosoph, Yogi und Guru Sri Aurobindo (1872–1950) und sein Zeitgenosse, der Philosoph, christliche Mystiker und katholische Priester Pierre Teilhard de Chardin (1881–1955) haben ebenso wie der Apostel Paulus diesen spirituellen Übergang, dieses Erwachen vorhergesagt.

Eine solche Veränderung hin zu einer höheren Bewusstseinssebene wird auf der ganzen Welt zu mehr Fürsorge führen. Woher nehme ich diese Hoffnung? Welche Gründe gibt es zu glauben, dass wir uns persönlich und kollektiv aus unserem schon Ewigkeiten währenden Wahnsinn befreien können?

Gleichzeitig sehen wir den Irrsinn unserer Spezies, der nicht länger ausgeblendet werden kann, da uns die neuen Kommunikationstechnologien unmittelbaren Zugang zu einer Fülle von Informationen verschaffen. Wir beobachten also desgleichen eine Zunahme der entgegengesetzten Polarität, einer Polarität höheren Bewusstseins für Verantwortung und Fürsorge.

HOFFNUNG IN AKTION

Wir erleben ein Aufblühen der Künste und anderer kreativer Bereiche. Wir sehen auch wunderbare Fortschritte auf dem Gebiet der Naturwissenschaften, der Medizin und der Technologie, gepaart mit einer sich beschleunigenden Bewegung, die auf eine gerechtere Verteilung globaler Ressourcen dringt, und mit einer unaufhaltsamen Bewegung, welche die Gleichstellung von Männern und Frauen zum Ziel hat.

Viele sehr wohlhabende Individuen leisten großzügige Beiträge für gute Zwecke. Immer mehr Menschen setzen ein Zeichen der Nächstenliebe, indem sie durch Vehikel wie das Crowdfunding für Anliegen spenden, die ihrem persönlichen Gefühl nach wichtig sind.

Es gibt eine ständig wachsende Bewegung in Richtung ökologischer Verantwortung, auch wenn wir bei der Bewältigung von Umwelt Herausforderungen noch einen langen Weg vor uns haben. Immer mehr Menschen tun ihr Bestes, um Mutter Erde zu helfen und eine Beschleunigung der globalen Erwärmung zu verhindern. Was von *4oceans* geleistet wird, ist nur ein Beispiel dafür: Seit 2017 bis zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dieses Buches sind von ihnen bezahlten

Angestellten 7.193.285 Pfund Müll, insbesondere Plastik, aus dem Meer und von den Küsten entfernt worden, und sie laden uns alle ein, uns an dieser Aufgabe zu beteiligen.¹

An vielen Fronten wächst der Druck, und zwar häufig von der Basis aus, dass Menschenrechte geschützt und repressive Diktaturen beendet werden sollen, denn unterdrückerische Mächte sind immer noch in unserer Welt zu finden.

Es ist ermutigend, das freiwillige Engagement in vielen Ländern zu beobachten. Zu den Freiwilligen gehören Angehörige medizinischer und anderer Berufe, die sich häufig auf Kosten ihres straffen Terminkalenders Zeit nehmen, um in Ländern der Dritten Welt zu helfen. Wer wird nicht voller Dankbarkeit lächeln, wenn er oder sie von Gruppen hört wie *Ärzte ohne Grenzen*, die mithilfe einer amtlich zugelassenen Stiftung lebensrettende Dienste für Menschen vollbringen, die sich keinen Zugang zu medizinischer Versorgung leisten können? Andere Hilfsorganisationen, wie zum Beispiel *Amnesty International*, haben es sich zur Aufgabe gemacht, die Verletzung von Menschenrechten weltweit zu beenden; die Mission von *Global Witness* besteht darin, Korruption und Umweltmissbrauch aufzudecken. Die Liste ließe sich weiter fortsetzen, von gemeinnützigen Stiftungen, die sich dafür einsetzen, Menschen ein gesundes Frühstück bereitzustellen, bis hin zu solchen, die mit benachteiligten Schulkindern arbeiten, und solchen, die in Nigeria Menschen vor der Flussblindheit schützen.

Factfulness, ein Buch, das Hans Rosling gemeinsam mit seinem Sohn Ola und seiner Schwiegertochter Anna Rosling geschrieben hat, präsentiert viele positive Fakten zu den Fortschritten, welche die Menschheit gemacht hat. Hans Rosling war Arzt, Professor für internationale Gesundheit und Berater der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der UNICEF.

¹ Siehe <https://4ocean.com>

In seinem Buch gibt Rosling zu, dass der aktuelle Zustand der Welt sowohl schlecht als auch besser ist, und er hat einiges von dem Besseren vorgestellt, von dem wir häufig nichts erfahren, weil die Medien Tag für Tag in erster Linie die Angst erzeugenden Ereignisse herausposaunen, die dann unsere Aufmerksamkeit bekommen, während für die neuen globalen Verbesserungen häufig nur mit zeitlicher Verzögerung Belege geliefert werden können und diese auch nicht als „Sondermeldung“ taugen.

Einige der in *Factfulness* angeführten Verbesserungen sind: Die extreme Armut, beschrieben als Einkommen von weniger als \$ 2 pro Tag, konnte von um 50 % im Jahre 1966 (1,5 Milliarden Menschen bei einer Weltbevölkerung von 3 Milliarden) auf 9 % im Jahre 2017 reduziert werden (684 Millionen Menschen bei einer Weltbevölkerung von 7,6 Milliarden). Der Anteil von Menschen mit Wasser aus einer geschützten Quelle stieg von 58 % im Jahre 1980 auf 88 % im Jahre 2015. Tankerunfälle mit auslaufendem Öl von jeweils 1000 Tonnen verringerten sich von 636 im Jahre 1979 auf 6 im Jahre 2016. Die Anzahl der Mädchen, die in Grundschulen angemeldet waren, stieg von 65 % im Jahre 1970 auf 90 % im Jahre 2015. Wenn wir uns diese Tatsachen anschauen, dann sind das „gute Nachrichten“.

ÜBUNG

Da wir normalerweise wirklich etwas sehen, wenn wir absichtlich danach Ausschau halten, suche in der nächsten Woche nach Hinweisen auf „gute Nachrichten“. Merke dir solche Ereignisse oder schreibe sie auf.

ÜBUNG

Da die Dinge, denen wir uns widmen, sich gewöhnlich verstärken oder intensiver werden, mache eine Liste aller positiven Dinge, für die du in deinem Leben dankbar bist – Menschen, Situationen, deine persönlichen

Stärken, Gaben und positiven Verhaltensweisen. Wie fühlst du dich jetzt? Sobald du dich entmutigen lässt, bringe dieses Gefühl zurück.

ÜBUNG

Immer dann, wenn deiner Erfahrung nach etwas „Negatives“ passiert, widerstehe dem Impuls, darauf zu reagieren und dich dagegen zu sträuben; fordere dich stattdessen heraus, etwas Gutes darin zu finden, und verweile dabei.

Es ist von großer Bedeutung, dass gegenwärtig ein neues spirituelles Bewusstsein im Entstehen ist, das breit aufgestellt, global und nicht sektiererisch ist und alles einschließt. Diese höhere Bewusstseinsstufe beruht auf der Erkenntnis, dass Menschen im Wesentlichen spirituelle Wesen sind, deren wahre Natur in der Liebe wurzelt und die alle im Einssein verbunden sind.

Die Meditation hat sich aus dem Bereich des Mystischen in den Alltag hineinbewegt. Sie wird jetzt von Individuen nicht nur zu Hause praktiziert, sondern auch in Meditationszentren, einigen Schulen und aufgeklärten Unternehmen. Meditation wird auch von virtuellen Gruppen praktiziert, die sich online vernetzen. Darüber hinaus werden Menschen über das Internet informiert, wann sie für einen bestimmten Zweck zu einer bestimmten Uhrzeit in ihrer eigenen Zeitzone in Meditation sitzen sollen. Auf diese Weise können wir an Meditationen teilnehmen, die die ganze Welt umspannen. Dieses wachsende Bewusstsein davon, wie wichtig es ist, Meditation zu praktizieren und achtsam in unserem Tun zu sein, ist beachtlich. Wenn wir in Stille sitzen oder uns dem widmen, was gelegentlich als „stilles Gebet“ bezeichnet worden ist, können wir der Weisheit der Seele in uns lauschen, die nicht durch Worte, sondern durch nichtverbales Gewahrsein übermittelt wird.

Die Menschen werden sich der Notwendigkeit bewusst, dass sie ihr Bestes geben, um in ihrem Leben positiv und liebevoll zu handeln. Sie begreifen, dass etwas getan werden muss, damit die Menschheit sich von persönlichen und globalen Konflikten befreien und unsere Welt zu einem besseren Ort machen kann. Während Menschen das tun, was sie innerhalb ihres gegenwärtigen Einflussbereichs tun können, beginnen sie jetzt auch, sich weltweit zu engagieren, weil sie erkannt haben, wie wir alle miteinander verbunden sind, wie abhängig wir voneinander sind und wie ein Teil der Menschheit sich auf das Ganze auswirkt.

DIE NOTWENDIGKEIT, UNSERE SPIRITUELLE PRAXIS ZU INTENSIVIEREN

Ich glaube, dass unser Überleben als Spezies im Bereich der Seele stattfinden wird. WIE können wir diesen notwendigen Übergang zu einer stärker spirituell ausgerichteten Existenz schaffen?

Traditionelle spirituelle Praktiken werden nicht mehr ausreichen. Auch wenn viele Parlamente und Kirchen auf der Welt für Frieden beten und Menschen auf jedem Kontinent für Frieden auf die Straße gehen, entzieht sich uns die Realität des äußeren Friedens – weil der Frieden zuerst in uns gefunden, in uns *erfahren* werden muss. Selbst wenn wir die Ernsthaftigkeit und Häufigkeit unserer Gebete intensivieren, erleben wir unweigerlich Frustration, weil wir nicht die Ergebnisse bekommen, die wir *jetzt* brauchen, um weiteres Leid, weitere Todesfälle und weitere Zerstörung zu stoppen. Eine schnelle persönliche Heilung und die Heilung der Spaltungen in der Welt werden sich nicht einfach daraus ergeben, dass wir mit unseren gegenwärtigen weltlichen und spirituellen Praktiken fortfahren. Die Menschheit muss ihre spirituelle Arbeit intensivieren.

DIE NOTWENDIGKEIT, HERAUSZUFINDEN, WER WIR WIRKLICH SIND

Wenn du das jetzt liest, dann glaube ich intuitiv-, dass du – ganz gleich, wie alt du bist – weißt, dass wir eine Übergangsgeneration sind, diejenigen, die eine Brücke zu einer besseren Welt schlagen. Wie die Hopi-Ältesten uns so deutlich ins Gedächtnis gerufen haben, sollen wir nicht außerhalb von uns nach unseren Anführern suchen, denn „wir sind diejenigen, auf die wir gewartet haben“².

Dieses Buch lädt uns ein, eine evolutionäre Wende zu vollziehen – von der egoischen Angst zum gefühlten Einssein.

Die Art von Wende, die dies mit sich bringt, wird in *Der schmale Grat* (1998) sichtbar, einem Film über die Realitäten des Kampfes im Südpazifik während des Zweiten Weltkriegs. In einer Szene läuft ein Soldat nach der Schlacht von Guadalcanal über ein Feld. Das blutige Massaker macht ihn fassungslos. Viele seiner Kameraden – von denen einige tot sind, andere klaffende Wunden haben, wieder andere unerträgliche Schmerzen erleiden, weil sie Gliedmaßen verloren haben – sind auf dem Boden verstreut wie Futter für die Geier.

Einige springen ein, um den Überlebenden zu helfen, andere stehen oder sitzen da, fassungslos angesichts des Grauens, das sich gerade abgespielt hat, und von ihren Gesichtern ist der Schock über einen solchen Wahnsinn abzulesen. Während der erzählende und beobachtende Soldat seine überlebenden Kameraden ansieht, sagt er: „Vielleicht haben alle Menschen zusammen eine große Seele. Und jeder ist ein Teil von ihr. Alles Gesichter ein und desselben Menschen, ein großes Selbst. Und jeder sucht die Erlösung für sich allein, wie ein Stück Kohle, das man aus dem Feuer gezogen hat.“³ Die

² Prophezeiung der Hopi-Älteren, Oraibi, Arizona, Hopi-Nation, 8. Juni 2000.

³ <http://www.filmzitate.info> (Der schmale Grat)

Worte dieses Soldaten dringen bis in den Kern unserer menschlichen Tragödie vor.

Unsere Unfähigkeit, die Probleme der Welt zu lösen, beruht auf unserem mangelnden Verständnis dafür, dass wir alle Teil „eines großen Selbst“ sind. Stattdessen schränkt uns unsere Überzeugung ein, dass wir alle getrennte Individuen sind: „Kohlestücke, die aus dem Feuer gezogen werden.“ Dieser Glaube an die Trennung erzeugt einen Großteil unserer irrationalen Ängste sowie die Konflikte, die wir auf individueller wie auch kollektiver Ebene erleben.

Wenn wir aus dem „Trennungdenken“ kommen, wissen wir nicht wirklich, wer wir sind.

Die alten Griechen waren sich der Bedeutung des Selbst-Gewahrseins bewusst. Das Orakel von Delphi, das ein Channel des Gottes Apollo durch eine Hohepriesterin sein soll, sagt: „ERKENNE DICH SELBST“. Den Griechen wurde erklärt, wie wichtig die Botschaft des Orakels ist, doch Jahrhunderte später ringt ein Großteil der Menschheit immer noch damit, eine Antwort auf die Frage zu finden, wer wir wirklich sind. Liegt die Schwierigkeit, die Antwort zu finden, darin, dass wir nicht wissen, WIE wir das machen sollen?

Wir können nicht zu dem Bewusstsein gelangen, wer wir wirklich sind, bis wir nicht akzeptiert haben, dass wir als Menschen einen Körper haben und alle Aspekte des Menschseins in einem Körper erfahren. Noch wichtiger ist jedoch, dass wir auch spirituelle Wesen sind, von denen jedes eine individuelle Seele hat. Wir können erst zu dem Bewusstsein gelangen, wer wir wirklich sind, wenn wir aus dem Wesen unserer Seele heraus leben und Erfahrungen machen.

Einige haben ihr Bewusstsein bereits so weit entwickelt, dass sie ein ausreichendes Gewahrsein davon haben, wer sie wirklich sind. Und dadurch kommen sie gleichzeitig zum Gewahrsein des Einsseins

ihres wahren Selbst. Zum jetzigen Zeitpunkt ist jedoch nur ein Bruchteil der Menschheit zu dieser Erkenntnis gekommen.

Wenn du zur Erkenntnis deines wahren Selbst gelangst, das sich durch deine individuelle Gestalt ausdrückt, dann begreifst du, dass die Stille, der Frieden, die Liebe und die Freude in dir nicht dir allein gehören. Man kann nicht sagen, „mein Frieden“ und „dein Frieden“: Es ist einfach Frieden da. Frieden, Freude und Liebe sind Qualitäten unseres wahren Selbst. Sie sind unveränderlich, unsichtbar und ewig. Sie können nicht bedroht werden. Diese Seinszustände sind für jeden zugänglich und brauchen lediglich unsere Anerkennung durch *gefühlte Erfahrung*.