

Körper Geist und Seele

In unzähligen Schriften und Büchern wird immer wieder darauf hingewiesen, dass wir ein dreiteiliges Wesen sind.

- Wir bestehen aus einem Körper, der physisch sichtbar in unserer Welt lebt.
- Wir besitzen ein Bewusstsein, unser Geist, womit wir unser Leben mit unseren Gedanken steuern.
- Das ganze wird getragen und manifestiert sich durch unsere Seele. Unsere Seele ist der Funke Gottes in uns, sie ist das Leben selber, durch das wir existieren.

Die einzelnen Aspekte möchte ich in diesem Beitrag genauer untersuchen.

Der **Geist** führt und **verursacht**, die **Seele bewirkt** und der **Körper erlebt**.

Der Geist gehört zum männlichen Aspekt der Aktivität, der Körper zum weiblichen Aspekt der Passivität und die Seele ist die Vollendung von weiblicher und männlicher Energie.

- Den Geist zu verstehen bedeutet, dass wir wählen können zwischen Glück oder Unglück, Frieden oder Gewalt, Reichtum oder Armut.
- Den Körper zu verstehen bedeutet, dass wir über Gesundheit und Kraft bestimmen.
- Die Seele zu verstehen bedeutet Liebe zu erfahren.

Der Geist, Ursprung aller Ereignisse.

Der Geist, das sind unsere Gedanken und unser EGO, was dasselbe ist. Er ist unser Werkzeug, um unser Leben zu steuern. Gedanken ist eine Form von Energie, eine sehr starke Energie. Diese Energie kann gemessen werden. Jeder Gedanke den wir haben, setzt Energie frei. Ist ein Gedanke nur flüchtig, ist auch die Energie schwach und zeigt keine sichtbare Wirkung. Ist ein Gedanke für uns real und immer wiederkehrend, dann wird die Energie so stark, dass sie sich manifestiert oder materialisiert. So bestimmen wir mit unseren Gedanken über unsere Wirklichkeit.

Der Geist, der unser Bewusstsein ist, erhebt den Anspruch, dass die Realität die er kennt, die einzig wahre Realität ist. Allerdings kennt er nur das, was er in der Vergangenheit in diesem Leben mit uns erlebt hat.

Ein wichtiger Prozess, wenn wir uns auf eine spirituelle Entdeckungsreise begeben wollen ist, den Geist zu kontrollieren und ihn zur Ruhe zu bringen. Wenn wir beginnen, uns nach unseren Gefühlen zu richten, uns auf unserem Weg von Gefühlen leiten zu lassen, dann versucht der Geist uns davon abzuhalten, weil wir uns dann oft auf einem Terrain bewegen, das er nicht kennt. Es kommen dann Gedanken auf wie: *"Das kannst du nicht tun, sonst wirst du verhungern, oder verarmen oder deine Stelle verlieren"*. Das sind angelernte Ängste, die es gilt zu überwinden

Die Angstdämonen

Die Angst ist unser grosses Hindernis für eine spirituelle Entwicklung, weil sie uns in der niedrigen Welt behalten will, denn nur dort kann sie existieren.

Ängste die uns in unserer Entwicklung behindern, sind tief verwurzelte Angstgefühle aus Situationen, wo man das Urvertrauen verloren hat. Für die Schamanen sind das unsere Angstdämonen. Sie existieren über die Energie der Angst.

Ein Beispiel:

Ein Mädchen, das sexuell missbraucht wird, entwickelt einen "Angstdämon". Man könnte auch sagen eine tiefe Narbe, eine innere Wunde, ein dunkler Fleck, es gibt dafür viele Worte. Bleiben wir beim Dämon, es ist vom Bild her einfacher zu beschreiben.

Hat dieses missbrauchte Kind Eltern, zu denen es gehen und ihnen alles erzählen kann, dann könnte es so ein Erlebnis möglicherweise schadlos überstehen. Die Eltern können sie trösten, in den Arm nehmen, beschützen und ihr zu verstehen geben, dass es nicht seine Schuld war.

Das Problem der misshandelten Kinder ist aber oft, dass sie von Menschen misshandelt werden, die sie bräuchten, um zu heilen. Dann steht das Kind mit dem Problem allein da. Es entwickelt Angst und fühlt sich schuldig und als natürlicher Effekt verdrängt es das Erlebnis, indem es versucht es zu vergessen, weil es zu schmerzhaft ist. Dieser Verdrängungsprozess öffnet in ihr eine dunkle Kammer und in diese Kammer kann sich nun ein Dämon einnisten (das ist ein schamanisches Bild). Dieser Dämon lebt von der Angst des Kindes und ist interessiert, dass sich dieses Ereignis immer wieder ins Bewusstsein drängt.

Es gibt viele solcher Wunden oder Dämonen in uns. Je nachdem, was wir erlebt haben. Diese Dämonen wollen natürlich verhindern, dass wir einen spirituellen Weg gehen, denn der spirituelle Weg ist der Weg in die Liebe und die Liebe heilt diese Wunden. Aus diesem Grund taucht auf einem spirituellen Weg immer wieder der Hinweis auf, dass alte Wunden unsere Entwicklung behindern und wir sie heilen sollten.

Menschen die uns für solche Heilungen helfen könnten, sind Geistheiler. Sie heilen Krankheiten, indem sie den Geist, die Gedanken über etwas, heilen. Bitte Vorsicht im Umgang mit Geistheiler und Schamanen, da gibt es tatsächlich viele Scharlatane

Der Weg über die Selbstheilung ist bei grossen Wunden ein schwieriger Weg und allein nur schwer machbar. Dazu müssen wir verstehen, dass uns nichts geschieht, was wir nicht selber verursacht haben.

Verletzungen, die unser Leben stark beeinflussen, werden eigentlich immer von Seelengeschwistern verübt. Mit ihnen haben wir vor der Geburt eine Vereinbarung über die Misshandlungen getroffen. Diese Erkenntnis kann uns helfen zu verstehen.

Der erste Schritt zur Heilung ist das Erkennen, dass wir ein Problem mit uns herum tragen, das in unserem Leben eine Einschränkung darstellt. Es geht darum, an unserem Verhalten zu erkennen, dass etwas an diesem Verhalten nicht in Ordnung ist.

Wenn wir das Problem erkennen und es mit einem "Täter" verbunden ist, müssen wir lernen uns selber und dem seelenverbundenen "Täter" zu verzeihen. Dieses Verzeihen ist der Lernprozess, der hinter einer Misshandlung steht.

Die Kraft der Gedanken

Wollen wir die Kraft unserer Gedanken frei für uns nutzen, dann ist es notwendig mit unseren Gedanken bewusst umzugehen. Es gibt unzählige Wege dies zu tun.

Ein guter Weg ist das positive Denken. Es benötigt die Aufmerksamkeit auf unsere Gedanken, und immer wenn wir feststellen, ein Gedanke ist besetzt mit Angst oder negativem Inhalt, dann sollten wir den Gedanken nochmals denken, in positiver Form.

Bei einem anderen Weg, kommen wir mit der Kraft der Meditation in Berührung. Meditation findet dann statt, wenn wir nichts mehr denken. Keine Worte denken. Nicht mal die Worte, "*jetzt denke ich nicht*". Positive Bilder sind ok. Mit Bildern verstärken wir die Gedankenkraft.

Prüfen Sie, wie lange Sie Ihre Gedanken ausschalten können. Einfach nichts denken. Ohne Hilfsmittel ist das fast nicht möglich, denn der Geist drängt sich immer wieder nach vorn. Ein Hilfsmittel ist, seine Aufmerksamkeit auf den Atem zu lenken oder auf ein Körperteil.

Den Geist, unser EGO, muss man ein wenig in seine Schranken weisen. Er versucht sich immer in den Vordergrund zu drängen. Will man einen Weg des Herzens gehen oder nach dem eigenen Bauchgefühl handeln, dann muss man unterscheiden können, was kommt vom Geist und was kommt von der Seele. Der Weg der Seele ist der Weg des Bauchgefühls und des Herzens. Dieser intuitive Weg der Gefühle ist nur gebar, wenn der Geist ruhig ist.

Der erste Gedanke über etwas ist immer die Sprache der Seele. Deshalb sollten wir immer den ersten Gedanken den wir über etwas haben festhalten. Jeder weitere Gedanke ist der Versuch des Geistes, seine Version einzubringen. Damit ist keine böse Absicht verbunden, aber der Geist kann nur aus den Möglichkeiten schöpfen, welche er in der Vergangenheit kennen gelernt hat. Entscheidungen für Wege, die wir nicht kennen, sollten wir nur über unser Gefühl treffen. Unser Gefühl lässt uns erkennen, was für uns richtig ist, "was sich gut anfühlt".

Die Lehren von Krishnamurti, der für mich ein wichtiger Lehrer war, besagte folgendes. Wenn wir erfahren wollen was Gewahrsein oder Erleuchtung ist, dann müssen wir aufhören zu denken, und wir werden es erfahren. Recht hat er, aber es ist nicht ganz so einfach. Es braucht die männliche Energie der Aktivität um das zu erreichen, denn das Nicht-Denken muss man über längere Zeit üben. Nicht denken ist Meditation.

Was das Nicht-Denken (also meditieren) einfacher macht ist, dass Sie es bei jeder Gelegenheit tun können. Es gibt keine Rituale von stillsitzen und Augen schliessen. Sie können es tun beim Autofahren, beim Arbeiten, bei einem Gespräch (das macht Sie zu einem sehr aufmerksamen Gesprächsteilnehmer), bei allen Tätigkeiten die Sie ausüben. Sie können ihre Fähigkeit zur Aufmerksamkeit testen wenn Sie ein Buch lesen oder in einem Kurs sind. Sie können aufmerksam einem Thema nur folgen, wenn Sie keine Nebengedanken haben. Sobald Ihre Gedanken abschweifen, kriegen Sie nicht mehr mit, was Sie lesen oder was der Kursleiter erzählt.

Wenn wir nichts denken, dann ist unsere Aufmerksamkeit auf den Moment gerichtet, auf das was wir gerade tun und man sagt, durch die Aufmerksamkeit auf den Moment, wird das eigene Tun zum Gebet. Das stimmt, aber nur wenn man beten nicht als Gespräch versteht.

Der Grund, weshalb wir den Geist kontrollieren sollten, ist die Macht und die Kraft die er in der Kombination mit der Seele entwickelt. Wenn wir selber bestimmen, was wir denken, wie wir denken, dann bestimmen wir über unser Leben. Wir können dann bestimmen ob unser Leben eine Verkündigung der Liebe oder der Angst sein soll.

Die Seele:

Die Seele zu beschreiben ist deshalb heikel, weil es eine subjektive Erfahrung ist. Ich kann sie nur auf meine Art beschreiben, so wie ich sie erlebe.

Die Seele ist unser Ursprung, unser göttliche Funken in uns, unser göttliches Sein, unser Leben. Die Seele lebt ewig, weil sie göttlich ist, denn Gott kann nicht sterben. Dort wo wir hergekommen sind, dort ist das Reich der Seele und dort werden wir nach dem Tod wieder hingehen. Nach Hause.

Die Aufgabe der Seele ist es, uns all die Erfahrungen in diesem Leben zu ermöglichen, die wir uns bewusst oder unbewusst ausgesucht haben. Unbewusste Erfahrungen sind beispielsweise Vereinbarungen, die wir vor unserer Geburt mit anderen Seelen treffen, für dieses Leben. Bewusste Erfahrungen sind jene, die wir mit der Kraft unserer Gedanken und unserem Glauben in der Gegenwart verwirklichen.

Die Seele trägt unseren Körper und unser Bewusstsein. Sie setzt 1 zu 1 um, was wir von ihr erwarten, das ist ihre Aufgabe. Es ist unser freier Wille, wie wir uns als göttliches Wesen auf dieser Welt erfahren wollen. Menschen verhalten sich grundsätzlich nach ihrem kulturellen Verständnis und nach ihrem Verständnis von Gott, das sie leben. Da wir selber göttlich sind, definieren wir Gott mit unserem Verhalten.

Wir erschaffen unsere Welt nicht immer bewusst, aber es passiert nichts, was wir nicht selber verursacht haben. Dass viele Menschen unbewusst Leben und für sie ihr Leben ein Zufallsprodukt ist, liegt nicht an der Seele, sondern daran, dass sie ihre schöpferischen Kräfte nicht kennen und unkontrolliert und unbewusst anwenden. Für die Seele spielt es keine Rolle, wie wir unser Leben gestalten, sie gibt uns immer das, was wir wollen.

Da die Seele uns unser Leben gestaltet macht es Sinn, mit ihr zu kommunizieren. Es gibt keine Regeln, wie wir mit unserer Seele in Kontakt treten können. Für die Seele ist jeder Weg ein guter Weg. Wir können sie ansprechen und uns mit ihr verbinden. Wenn wir eine Freundschaft mit Gott wollen, müssen wir mit unserer Seele Freundschaft schließen.

Mein Seelenbild ist ein Engel, der ich selber bin, aber im Moment eingeschränkt auf der Erlebniswelt Erde lebt und zusammen mit meinem Körper und meinem Geist ein Team bildet. Ich liebe meine Seele und kommuniziere viel mit ihr. Ich rede dann einfach, laut oder stumm, und sie gibt mir Antwort. Manchmal sofort, manchmal durch ein Ereignis und manchmal ziert sie sich. In der Regel habe ich dann einen Hinweis verpasst. Mit der Zeit lernt man ihre Sprache besser kennen und versteht sie immer direkter, so dass man auch direktere Fragen stellen kann. Es ist mir immer bewusst, dass ich mit **meinem** Geist zu **meiner** Seele spreche.

Die Frage ist eigentlich nur die, will ich mit meiner Seele Kontakt haben oder nicht. Wenn ich es will, dann wird es einen Weg geben, weil die Seele immer bereit für einen direkten Kontakt ist. Will ich es nicht, ist das für die Seele auch ok, sie funktioniert auch ohne mein "gemecker".

Es ist mir wichtig zu sagen, dass die Kommunikation mit der Seele etwas heiliges ist, aber die Seele ist keine Zicke. Ich kann mit ihr schimpfen, wenn es mir darum zu mutig ist. Ich kann mit ihr blödeln, es gibt keine Grenzen. Die Seele, das bist du selber, und deshalb sollten wir mit ihr so umgehen, wie wir wollen, dass sie mit uns umgeht.

Wie auch immer wir den Kontakt zu unserer Seele aufbauen, wir kommunizieren mit der Seele über unseren Geist und die Seele kommuniziert mit uns über die Gefühle und den Körper. Deshalb braucht es für die Kommunikation mit der Seele auch das Verständnis, dass wir aus weiblichen und männlichen Teilen bestehen. Wir kommunizieren mit der Seele auf die männliche Art und sie antwortet uns (meistens) auf die weibliche Art. Natürlich kann die Seele auf allen möglichen Kanälen kommunizieren, da ist sie sehr erfinderisch. Der wichtigste Kanal aber ist unser Körper.

Ohne die Seele ist unser Körper eine leblose Hülle. Jedes Gefühl und jede Emotion die wir spüren ist das Resultat unseres Geistes, das uns die Seele schenkt. Depressive Gefühle und

Krankheiten sind Auswirkungen von negativen Gedanken. Will man Krankheiten und Leiden heilen, dann sollte man den Geist heilen, damit die Seele uns heilen kann. Unter Geistheilen versteht man die Heilung unseres Geistes, unserer Gedanken.

Der Körper.

Unseren Körper haben wir uns selber erschaffen. Er ist unser Werk und wir können ihn nach bestem Wissen und Gewissen hegen und pflegen. Es gibt unzählige Wege, wie wir mit unserem Körper umgehen können. Wir können mit ihm kommunizieren oder die einzelnen Organe als eigene Lebenswesen ansprechen. Es ist wie mit allem Leben. Wenn wir ihm mit Liebe und Respekt begegnen, wird er uns diese Qualität zurückgeben.

Es gibt Bücher die versuchen die Sprache der Seele zu erklären, indem sie den Körper als Sprachrohr der Seele definieren. Eigentlich aber ist der Körper nicht das Sprachrohr der Seele sondern das Sprachrohr des Geistes. Aber die Seele bewirkt und gibt uns über den Körper das Resultat wieder, das wir mit dem Geist verursachen.

Der Körper ist sehr direkt abhängig davon, wie wir über ihn denken. Wir haben ein perfektes Immunsystem, welches uns vor allen Krankheiten schützen und heilen kann. Wenn unsere Heilkraft nicht imstande ist, eine Krankheit abzuwehren oder zu heilen, dann hindern wir unsere Heilkraft mit unseren Gedanken die wir darüber haben. Zum Beispiel mit dem Wissen, wenn man alt ist kriegt man Rheuma, das war schon immer so, in meiner Familie. Oder bei Erbkrankheiten kann man nichts machen usw. Wir sind starke Magier und Heiler und können uns aber mit dieser Kraft auch zerstören.

Je nachdem welches Organ betroffen ist, sagt uns das etwas darüber aus, was wir auf der geistigen Ebene verändern sollten. Da können uns natürlich Bücher hilfreich sein. Ich beispielsweise verwende die Tarot-Karten, um herauszufinden, wo die Gründe für meine Schmerzen oder mein Unwohlsein in meinem Körper sind, bzw. wo ich meine Gedanken über etwas verändern sollte.

Was für starke Magier und Heiler wir alle sind zeigen folgende Ereignisse:

Da gab es einen Jungen, der lebte ziemlich einsam mit seinen Eltern in der Steppe auf einer Farm. Seine einzigen Kameraden waren Salamander. Er lernte von den Salamandern, dass ein Körperteil welches man verliert, wieder nachwachsen kann. Er selber hat dann einen Teil von seinem Bein verloren. Sein Bein ist wieder nachgewachsen und das geschah deshalb, weil er es überhaupt nicht in Frage gestellt hat, dass es wieder nachwachsen wird.

Es gibt verschiedene Quellen die uns erzählen, dass es Menschen gibt, denen Glieder oder Organe wieder nachgewachsen sind, was schulmedizinisch eigentlich gar nicht möglich ist. Es gab auch schon Menschen die noch dritte Zähne erhalten haben.

Unser Körpergefühl hängt davon ab, wo wir gerade im Geiste verweilen. Ist der Geist gedämpft oder geschwächt, entmutigt, geschmälert eingeschränkt, frustriert, wütend oder gereizt, wird der Körper es uns erleben lassen. Ist der Geist beflügelt, gestärkt, erfrischt, begeistert, erweitert, ungehindert, überschwänglich, frohgemut, geheilt und friedvoll, fühlen wir uns auch körperlich so.

Das Herz

Das Herz ist die Brücke zwischen Geist und Seele. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf unseren Herzensraum lenken, können wir lernen, wirkliche Seelengespräche zu führen. Wir könnten Erfahrungen machen, die uns auf einer tiefen Ebene mit der Seele verbindet und so eine echte Gemeinschaft mit Gott erleben.

Der Bauch und das Bauchgefühl

Es ist tatsächlich so, dass wir mit dem Bauch fühlen können, ob etwas für uns gut ist oder ob wir etwas ablehnen sollen. Der Bauch ist mit dem Sakralchakra verbunden. Das Sakralchakra ist ein Energiezentrum, das sich etwa in der Mitte des Bauches befindet. Es ist mit dem weiblichen Element Wasser verbunden. Wasser ist der Träger und Überbringer von Informationen. Mit dem Sakralchakra sind wir über das Wasser fähig, Wissen abzurufen und Wissen zurückzugeben. Aus diesem Grund sollten wir auf Gefühle und Informationen, die wir im Bauch verspüren, achtsam sein.