

Yoga, Sex und Rock 'n' Roll Heitere Geschichten



Nils Horn

Die erste große Liebe	3
Nils, der Student	6
Evelyn und das große Glück	9
Rock and Roll	11
Die Glücksphilosophie	16
Examen	19
Die psychologische Lerntheorie	23
Der große Sieg	24
Rechtsanwalt	26
Angelika, der Urlaubsflirt	30
Liselotte mit dem Männerproblem	33
Petra, die Künstlerin	37
Das Geheimnis des Tantra-Yoga	40
Hin und her	41
Die Ökofrau	44
Sexualität und Liebe	46
Der Kinderwunsch	48
Hatha-Yoga	49
Die Yogalehrer-Ausbildung	51
Karma-Yoga	54
Meister-Yoga	55
Einweihung in den Tantra-Yoga	58
Die Sexgöttin	60
Die Yogafrau	64
Tantra-Yoga ist eine Kunst	66
Das Ende des Glücks	68
Die Auflösung der Beziehungssucht	70
Nils lebt als Yogi	74
Die fünf Tätigkeiten	77
Der spirituelle Tagesplan	80
Der Weg der umfassenden Liebe	82
Erinnerung an frühere Leben	85
Sokrates und die Frauen	89
Die heutige Glücksforschung	92
Die fünf Grundsätze der Gesundheit	95
Eine junge Mutter besuchte Nils	96
Das Ziel einer glücklichen Welt	99
Tempel-Meditation	102
Über den Autor	104
Yoga-Ausbildung	104
Glücks-Ausbildung	106
Weitere Bücher	107

Die erste große Liebe

Man schrieb das Jahr 1968. Die Studentenbewegung begann. In Vietnam tobte ein blutiger Krieg zwischen den Amerikanern und den Nordvietnamesen. Überall auf der Welt erhoben sich die Studenten und demonstrierten für Frieden, Liebe und Demokratie. Es war eine Zeit, in der sich die Werte in der westlichen Welt veränderten.

Mit etwas zeitlicher Verzögerung erreichte die Studentenbewegung die Schulen. Die Schüler begannen sich zu organisieren und hielten Schulversammlungen ab. Nils war mittendrin dabei. Er war jetzt ein Sozialist. Er wollte, dass alle Menschen in Frieden zusammenleben. Er wollte eine Welt, in der der Reichtum gerecht verteilt ist und alle Menschen etwas zu essen haben. Er war begeistert von dem großen Ziel einer glücklichen Welt. Er wollte die Welt verändern. Auf seine Schultasche hatte er mit großen Buchstaben geschrieben: Make Love Not War!

Persönlich hatte Nils noch einige Schwierigkeiten mit der Liebe. Er hatte immer noch keine Freundin. Aber das änderte sich im Jahr 1970. Nils war jetzt achtzehn Jahre alt. In den Sommerferien fand ein internationales Jugendtreffen in Berlin statt. Mit sozialer Arbeit, vielen Gesprächen und vielen Feiern. Nils machte sich auf den Weg nach Berlin.

Aus allen Städten Deutschlands strömten die Jugendlichen im Sommer 1970 in Berlin zusammen. Da alle Menschen frei, gleich und brüderlich sein sollten, schliefen sie zusammen auf Luftmatratzen im selben Raum. Jungen und Mädchen, Gruppenleiter und Gruppenteilnehmer, alles bunt durcheinander.

Die Gruppenleiter wurden Teamer genannt. Nils verliebte sich in eine Teamerin. Sie hieß Helga. Sie war Studentin und wollte sich durch das Jugendtreffen etwas Geld dazuverdienen.

Nils war ein pragmatischer Mensch. Er wünschte sich eine längerfristige Beziehung. Auf dem Jugendtreffen gab es viele sympathische Frauen. Es gab einige sehr attraktive Französinen. Aber es gab nur zwei Frauen aus Hamburg, aus der Stadt in der Nils lebte. Die eine Frau war kein zu Nils passender Typ.

Also machte sich Nils an die andere Frau heran. Das war nicht so einfach, weil Nils nur ein Schüler und Helga eine hochangesehene Studentin war. Aber Nils war geschickt. Er probierte es mit unverfänglichen Gesprächen, in denen er deutlich machte, dass er Helga sehr sympathisch fand.

Letztlich war alles gar nicht so schwierig. Helga hatte gerade keinen Freund. Es gab viele Parties, auf denen man sich kennenlernen konnte. Jeden Abend war irgendeine Feier. Mit Kerzen auf Flaschenhälsen, Rotwein und Matratzen als Sitzgelegenheiten. Dazu gab es schöne Musik und ständig spannende Gespräche. Es ging über Politik, über das Verhältnis von Männern und Frauen und über tausend andere interessante Dinge.

Helga fand es wunderbar, wie gut sie mit Nils über Psychologie und über Politik reden konnte. Nils hatte so eine Art an sich die Dinge immer ganz klar zu sehen. Er wußte immer genau wo es lang ging. Helga wußte das überhaupt nicht. Sie hatte sich völlig in dem Gewirr der vielen psychologischen und politischen Theorien verloren. Sie genoß es in Nils einen klaren Haltepunkt zu haben. Nils wußte so viel. Er hatte so gründlich über alle Dinge nachgedacht und selbstsicher seine eigene Linie gefunden. Und das, obwohl er erst ein Schüler war.

Dafür war Nils noch ziemlich unerfahren, was die Liebe zwischen Männern und Frauen anbelangt. Hier hatte Helga einige Pluspunkte. Hier konnte sie Nils viel geben. Es war eine hochdynamische Verbindung. Spannung lag in der Luft.

Helga und Nils kamen einander näher. Sie fanden sich gegenseitig sympathisch. Als es Nacht wurde, legten sie ihre Matratzen aneinander. Nils kam zu Helga unter die Decke. Dann knutschten sie etwas. Dann hatte Helga Lust auf Sex. Nils wußte zwar nicht genau wie es geht, aber mit etwas Hilfe gelang es dann ganz gut.

Der Tanz begann. Nacht für Nacht schliefen sie auf der Matratze von Helga. Eine große Liebesenergie entstand zwischen beiden. Nils fand Helga wundervoll. Sie war für ihn das Schönste und unvorstellbar Größte auf der Welt.

Die Tage gingen dahin in einem Rausch aus Liebe und Musik. Nils öffnete sein Herzchakra so weit, dass er in eine Dimension der umfassenden Liebe und des Glücks eintrat. Alles war lichtdurchflutet. Nils hatte seine erste Erleuchtungserfahrung. Sie hielt tagelang an.

Nils bemerkte seinen besonderen Bewußtseinszustand das erste Mal, als er mit Helga in Berlin in der U-Bahn fuhr. Bis dahin hatte er sich vollständig auf Helga konzentriert und nichts anderes wahrgenommen. Jetzt in der U-Bahn kam er etwas zur Ruhe. Nils betrachtete die Welt um sich herum. Sie sah so anders aus als früher. Sie war voller Licht. Die ganze U-Bahn war voller Licht.

Wer erleuchtet ist, sieht die Energiestrahlung Gottes (der höheren Dimension des Kosmos) in der Welt. Er nimmt sie als helles Licht wahr. Gleichzeitig entsteht ein Gefühl der Einheit mit der ganzen Welt. Man ist im Einklang mit sich und der Welt. Man ist auf einer tiefen Ebene glücklich. Die Welt ist voller Licht, Liebe und Harmonie.

Alle Dinge in der Welt strahlen von sich aus. Sie werden sehr intensiv wahrgenommen. Sie werden plötzlich sehr plastisch, fast räumlich erfahrbar. Es gibt im Yoga viele Erzählungen von Erleuchteten, die sich am Anfang ihrer Erleuchtung gar nicht satt sehen konnten an der neuen Schönheit der Welt. So ging es Nils auch. Er betrachtete voller Erstaunen das Licht in der Welt, wenn er nicht gerade mit Helga beschäftigt war.

Nils und Helga waren nicht das einzige Liebespaar auf dem Jugendtreffen. Es gab viele Liebespaare. Es gab viele Menschen, die hier ihre ersten Liebeserfahrungen machten und von der Intensität ihrer Gefühle berauscht waren. Die Parole "Make Love Not War" wurde sehr ernst genommen. Es wurde viel über Liebe geredet und auch viel Liebe praktiziert.

Nachdem Nils und Helga drei Wochen voller Liebe und Glück in Berlin verbracht hatten, fuhren sie gemeinsam zurück nach Hamburg. Helga hatte eine kleine Studentenwohnung in der Innenstadt. Das wurde jetzt die zweite Heimat von Nils. Sie trafen sich oft und redeten über die vielen Probleme von Helga. Sie hörten schöne Musik und liebten sich in Helgas großem Bett.

Meistens fuhr Nils gleich nach der Schule zu Helga. Dann fielen sich beide glücklich in die Arme. Und redeten weiter. Und liebten sich weiter.

Die Eltern von Helga hatten ein Haus auf der Nordsee-Insel Sylt. Dort verbrachten Nils und Helga eine wunderschöne Woche. Helga stellte Nils ihren Eltern vor. Sie machten lange Spaziergänge am Strand, liebten sich in den Dünen und feierten Abends in Helgas kleinem Zimmer. Eigentlich bestand das ganze Leben nur aus Sex und Spazierengehen. Nils hätte so ewig weiterleben können. Aber er mußte wieder zur Schule und Helga zur Universität.

Es gab Tage, an denen sie sich nicht treffen konnten. Dann schrieben sie sich lange sehnsuchtsvolle Briefe: "Mein lieber lieber Nils. Küßchen. Ganz schön blöd, dass du nicht hier bist. Ich möchte, dass du immerzu bei mir bist. Ich hab' dich so lieb ... Helga."

"Mein lieber lieber Nils. Ich bin noch ganz aufgeregt von deiner Karte mit den schönen Blumen. Oh, im Radio spielen sie gerade 'Revolution' von den Beatles. Gestern war ich im Kino. Ich habe ständig geheult. Wahrscheinlich wollte ich nur, dass du da bist."

"Übrigens bin ich seit gestern sehr erleichtert. Ich wollte schon zum Arzt gehen, weil ich mir eingeredet habe, dass mir morgens schlecht wird. Prompt wurde mir auch schlecht. Sämtliche Kleidungsstücke begannen in der Taille zu schnüren. Aber jetzt hat es sich doch als Fehlalarm herausgestellt."

"Mein lieber Nils. Ach weißt du, ich möchte jetzt, dass du bei mir bist. Es muss sehr anstrengend für dich sein, wenn ich in meinen Gefühlen so sehr schwanke. Oft sind die gegen dich gerichteten Aggressionen nur ein Ventil für meine Unzufriedenheit mit mir selbst. Hinterher tut mir das immer so leid. Ich habe dich lieb. Deine Helga." Helga war eine sehr emotionale Frau.

"Mein lieber Nils. Ich fühle mich so allein. Wo ich hinsehe, sehe ich meine Unfähigkeit systematisch und konsequent zu arbeiten. Ich möchte dich anrufen. Im gleichen Augenblick weiß ich aber, dass das nichts nützt. Es nützt nichts, wenn ich immer Hilfe bei anderen suche. Ich muss zu mir selbst finden. Ich muss in mir selbst Kraft entwickeln. Ich möchte nicht in einen Teufelskreis geraten, in dem ich immer abhängiger von dir werden." Helga suchte ihren eigenen Weg. Das Ideal der Studentenbewegung war die eigenständige, selbstbewußte und emanzipierte Frau.

Helga experimentierte mit der freien Liebe. In einer Kneipe lernte sie einen anderen Mann kennen und schlief mit ihm. Nils konnte diesen Weg nicht mitgehen. Er verletzte ihn zu sehr. Nach einigen dramatischen Diskussionen und Wiederversöhnungen trennten sie sich.

Für Helga begann eine lange Zeit der chaotischen Beziehungen. Nach etwa fünfzehn Jahren trafen sie sich zufällig in einem Kaufhaus wieder. Helga schob einen Kinderwagen vor sich her. Sie meinte: "Irgendwann mußte es ja einmal mit der Verhütung schief gehen."

Nils brauchte lange Zeit, um über den Verlust von Helga hinwegzukommen. Er fiel in ein tiefes schwarzes Loch. Ihre Liebesbeziehung hatte ein Dreivierteljahr gedauert. Danach war Nils ein halbes Jahr sehr traurig. Insgesamt brauchte er zwölf Jahre, um den Verlust von Helga zu überwinden. Dann hatte er einen Traum, in dem er Helga losließ. Und danach war er irgendwie von seiner Sehnsucht nach seiner ersten großen Liebe befreit.

Nach der Trennung von Helga hatte Nils das Gefühl, dass er zu einem glücklichen Leben immer eine glückliche Beziehung brauchte. Ohne eine enge Beziehung fühlte er sich innerlich leer. Nils fehlte damals die Weisheit vom inneren Glück. Er wusste nicht, dass man durch spirituelle Übungen die Anhaftung an andere Menschen auflösen kann. Er wusste nicht, dass man das Glück in sich selbst erzeugen kann. Er kannte weder das Ziel noch den Weg der spirituellen Selbstverwirklichung. So machte er sich schnell auf die Suche nach einer neuen Freundin.

In einer Diskothek traf er Marion. Marion war klein und hatte lange braune Haare. Sie arbeitete als Buchhalterin in einer Baufirma. Dort gab es viele Männer, die sie haben wollten. Aber Marion stand nicht auf stämmige Bauarbeiter. Sie bewunderte sensible Intellektuelle. Ihre Freundin hatte einen Studenten als Freund. So einen Freund wünschte sich Marion auch.

Nils kam genau zur richtigen Zeit. Er war zwar noch ein Schüler, aber er sah aus wie ein Student. Und er redete wie ein Student. Er redete von Psychologie, von linker Politik und davon die Welt zu retten. Marion war sehr beeindruckt. Sie nahm Nils gleich am ersten Abend mit zu sich nach Hause.

Marion wohnte zusammen mit ihrer Freundin in einer kleinen Wohnung in der Hamburger Innenstadt. Ihre Freundin war gerade nicht zuhause. Das war sehr praktisch. Nils und Marion kamen schnell zur Sache. Sie hielten sich nicht lange mit klugen Gesprächen auf. Nils küsste Marion. Marion küsste Nils. Sie zeigte Nils ihr Bett. Dann zogen sich beide aus.

Jetzt war Nils beeindruckt. Marion hatte einen schönen Körper. Er entsprach genau seinen Vorstellungen. Marion erlaubte Nils, ihre großen Brüste zu berühren. Danach gab es kein Halten mehr. Sie schliefen miteinander. Jetzt war die Welt für Nils wieder in Ordnung. Er war zwar in Marion nicht ganz so verliebt wie in Helga. Aber er war zufrieden. Er hatte das, was er zu seinem Glück brauchte.

Und auch Marion war glücklich. Sie trafen sich oft. Sie liebten sich oft. Nur das gemeinsame Gespräch war etwas schwierig. Marion kam aus dem Arbeitermilieu. Sie sah die Dinge einfach und direkt. Nils sah die Dinge eher differenziert und kompliziert. Eine längere Unterhaltung war kaum möglich. Nils konnte zwar auch gut alleine reden. Aber manchmal hätte er sich doch etwas mehr Resonanz gewünscht.

Nils freute sich, dass er nach der etwas chaotischen Helga jetzt eine sehr solide Freundin gefunden hatte. Denn das war Marion. Sie war einfach, klar und zuverlässig. Die Beziehung hätte lange dauern können. Wenn nicht nach einem halben Jahr ein kleines sexuelles Problem zwischen ihnen aufgetaucht wäre.

Sie hätten über dieses Problem reden müssen. Dann hätten sie es lösen können. Aber sie konnten nicht über Probleme reden. Sie waren ungeübt in der positiven Paarkommunikation.

Sie waren beide zu schüchtern, das Problem anzusprechen. Wenn man über Konflikte in einer Beziehung nicht redet, können aus kleinen Problemen schnell große Probleme werden. Man scheitert an Dingen, die eigentlich leicht zu lösen gewesen wären. Man verliert eine Beziehung, die langfristig eine gute Chance gehabt hätte.

Paartherapeuten sagen, dass zwei Drittel aller Trennungen vermieden werden könnten, wenn die Partner rechtzeitig ein positives Beziehungsverhalten erlernt hätten. Am besten bereits in der Schule, bevor sie eine Beziehung eingehen. Aber Glück ist auch heute noch in den meisten Schulen kein Unterrichtsfach. Das ist ein großer Fehler der herrschenden Kulturpolitik.

So scheiterte auch die Beziehung von Nils und Marion. Beide trennten sich. Das war sehr traurig, weil sie eigentlich gut zusammen gepasst hätten.

Nils, der Student

Im Frühjahr 1973 machte Nils sein Abitur. Jetzt standen ihm alle Wege offen. Welchen Weg sollte er in seinem Leben gehen? Nils dachte gründlich nach. Er spürte tief in sich hinein und erkannte, dass drei Dinge für ihn sehr wichtig waren. Er wünschte sich eine gute Beziehung, er wollte für das Glück aller Menschen arbeiten und er sah die Notwendigkeit sich innerlich positiv zu entwickeln.

Nach längerer Überlegung kam er zu dem Schluss, dass Rechtswissenschaft das richtige Studium für ihn war. Er wollte als Sozialist den Marsch durch die Institutionen antreten. Das war damals bei den

68igern eine verbreitete politische Idee. Alle Sozialisten werden Lehrer, Verwaltungsbeamte, Richter und Politiker. Sie unterwandern die wichtigsten Institutionen des Staates und verwandeln dann eines Tages den Staat in eine sozialistische Demokratie.

Diese Idee wurde auch weitgehend in die Tat umgesetzt. Nur dass dann der Staat/der Beruf die Sozialisten in Normalbürger verwandelt hat. Damit hatte keiner gerechnet. Frühere Kommilitonen von Nils wurden Bundeskanzler, Außenminister, Regierungsräte, Richter und Lehrer. Einige ihrer politischen Ideale konnten sie durchsetzen. Aber im Wesentlichen blieb Deutschland so wie es war.

Die Reichen wurden weiterhin immer reicher. Die Armen blieben arm. Die Umwelt wurde schmutziger. Die sozialen Verhältnisse wurden kälter. Die Solidarität blieb auf der Strecke. Jeder kämpfte gegen jeden. Statt sozialer Gemeinsamkeit verbreitete sich ein individualistischer Egoismus. Die Konsumideologie hatte über die sozialistischen Ideale gesiegt. Deutschland wurde ein fester Bestandteil des globalen Kapitalismus. Es gibt in der Zukunft noch viel zu tun.

Nils wollte in die höhere Verwaltungslaufbahn und die Verwaltung demokratisieren. Er schrieb sich an der Hamburger Universität ein. Während seines ganzen Studiums engagierte er sich intensiv in der Studentenpolitik. Er war Mitglied im Fachschaftsrat, Präsident des Studentenparlaments, Sozialreferent im Asta und Vorsitzender des sozialistischen Hochschulbundes. Er hielt viele Reden, verteilte viele Flugblätter und nahm an vielen Demonstrationen teil.

Von seinen Großeltern hatte er ein kleines Haus am Stadtrand von Hamburg geerbt. Dort zog er mit seinen Freunden Jochen und Norbert ein. Jochen war ein ruhiger Mensch, der Soziologie studierte und Amnesty International unterstützte. Norbert wollte Lehrer werden und machte Musik in einer Band. Zusammen bildeten sie die drei glorreichen Halunken. Sie stritten sich oft, hatten aber auch viel Spaß zusammen.

Und dann war da noch ein kleiner Kater. Der fing die Mäuse und machte lange Ausflüge in den Wald. Irgendwo wohnten einige nette Katzen. Die besuchte der Kater von Zeit zu Zeit. Ansonsten lag er faul in seinem Katzenbett.

Für das Studium brachte Nils so viel Zeit auf wie es notwendig war. Viele seiner Mitstudenten brachen aus Frust das Studium ab. Nils machte nacheinander alle Scheine. Er merkte kaum, dass er studierte. Er war fast vollständig mit seinen politischen Ideen beschäftigt.

Neben der Rechtswissenschaft studierte Nils auch noch Soziologie, Politologie und Volkswirtschaft. Er wollte alles wissen, was ihm wichtig erschien. Er nutzte sein Studium für die allgemeine Erweiterung seines Wissenshorizontes. Er versuchte, die Dinge von der Gesamtperspektive her zu verstehen. Diese Vorgehensweise hat ihm später auch auf seinem spirituelleren Weg sehr geholfen.

Nach dem Studium schickte das Leben die drei Freunde auf ganz unterschiedliche Reisen.

Als Norbert mit seiner Ausbildung fertig war, wurden leider gerade keine Lehrer gebraucht. Er ging mit den Zeichen der Zeit und wurde Programmierer. In seinem Beruf war er sehr gut, nur leider verstand er sich mit seinen Chefs nicht. So wanderte er von Firma zu Firma. Und manchmal war er auch arbeitslos.

Eines Tages lernte Norbert eine nette Frau kennen. Sie heirateten und waren nicht glücklich bis an ihr Lebensende. Sie begannen sich vielmehr nach einigen Jahren zu streiten und trennten sich. So enden viele Märchen in der heutigen Zeit. Norbert wanderte daraufhin nicht nur von Firma zu Firma, sondern auch von Frau zu Frau.

Als Nils Norbert nach vielen Jahren wiedertraf, war Norbert gerade ein Single. Genau wie Nils. Sie unterhielten sich über das Glück. Und fanden das sehr witzig und lachten dabei viel. Einmal musste Nils so lachen, dass er drei Tage lang immer weiter lachte. So lange hatte Nils noch nie gelacht.

Norbert und Nils waren beide irgendwie auf dem spirituellen Weg angekommen. Das äußere Leben hatte sie erheblich frustriert. Nun suchten sie ihr Glück auf dem inneren Weg. Norbert bevorzugte einen kraftvollen Weg. Er liebte die Extreme und starke Energiefahrungen.

Nils ging vorsichtiger vor. Er überlegte immer vorher genau, was er tun sollte. Er bevorzugte sanfte spirituelle Übungen. Er erklärte, dass jeder Mensch seinen eigenen spirituellen Weg finden darf. Norbert fand, dass es nur einen Weg der Wahrheit gibt und dass das sein Weg sei.

Und was tat Jochen inzwischen? Jochen redete nicht über das Glück. Er lebte es. Jochen war ein Mensch, der das Leben liebte. Und das Leben liebte Jochen. Jochen folgte vorwiegend dem Lustprinzip. Er machte keine großen Pläne.

Normalerweise endet der Weg der Unweisheit im Leid. Wer nicht über das Leben nachdenkt und keine Pläne macht, der tappt in die vielen Fallen des Lebens. Er lebt zu intensiv seine Bedürfnisse und wird eines Tages ein Opfer seiner Genusssucht. Er arbeitet zu viel und endet im Burn Out. Wer in der heutigen schwierigen Zeit nicht weise lebt, verbraucht sich selbst sehr schnell und endet in einem Leidfeld. Das Leben beginnt sein trauriges Gesicht zu zeigen.

Jochen sah immer nur das lachende Gesicht des Lebens. Er machte die größten Dummheiten und fiel immer wieder auf die Füße. Er lebte das Chaos und alles wurde gut. Er machte keine weisen Pläne und das Leben plante alles weise für ihn.

Bei Nils war alles umgekehrt. Wenn er sein Leben nicht gut plante, wurde er sofort mit dem Leid konfrontiert. Das Leben zwang ihn weise zu leben, damit er das Leid in angemessenen Grenzen halten und das Positive entwickeln konnte.

Nils betrachtete Jochens Lebensweg mit erstaunten Augen. Bis er dann eines Tages auf die Yoga-Lehre vom Karma traf. Da begriff er erstmalig die merkwürdigen Geschehnisse im Leben von Jochen.

Jochen war nicht nur ein Genussmensch, er war auch ein guter Mensch. Er hatte ein großes Herz für seine Mitmenschen. Er liebte es seinen Mitmenschen Gutes zu tun. Viele Jahre in seinem Leben arbeitete er bei Amnesty International. Er kümmerte sich um politisch verfolgte Menschen und erreichte teilweise ihre Freilassung. Er engagierte sich für die weltweite Durchsetzung der Menschenrechte.

Jochen tat viel Gutes und erntete deshalb nach den Gesetzen des Karmas auch viel Gutes. Auf eine geheimnisvolle Weise bekam Jochen ständig Gutes vom Kosmos zurück. Der Kosmos kümmerte sich sogar um Jochens Lebensplanung, weil er wusste, dass Jochen nicht mit großer Weisheit begnadet war. Jochen war ein Hans im Glück, der immer ins Glück stolperte.

Jochen hatte Soziologie belegt. Damit konnte man auf dem Arbeitsmarkt kaum etwas anfangen. Aber als Jochen zuende studiert hatte, wurde ihm eine Ausbildung zum Computerfachmann angeboten. Er war erfolgreich in seinem Beruf.

Er lernte eine nette Frau kennen. Sie gründeten eine Familie und hatten ein glückliches Leben. Zwar gab es immer noch viel Chaos bei Jochen. Aber es ging auch immer noch alles gut aus.

Es kam sogar so weit, dass er eines Tages als Ober-Glücksmensch mit seinem Bild in einer großen deutschen Tageszeitung abgedruckt wurde. Im Text darunter erzählte Jochen von seinem Leben und wie glücklich er sei. Besonders zufrieden war er damit zweimal in der Woche mit seiner Frau Sex zu haben.

Norbert fand es ziemlich ungerecht, dass Jochen in seinem Leben das große Los gezogen hatte. Er schnitt den Zeitungsartikel aus und schickte ihn Nils.

Nils ließ sich davon nicht besonders beeindrucken. Er schrieb zurück an Norbert: "Erleuchtung ist größer als Sex. Sex ist kurzfristiges Glück. Erleuchtung ist dauerhaftes Glück. Die äußeren Genüsse sind das kleine Glück und Erleuchtung ist das große Glück im Leben. Jochen backt nur kleine Brötchen. Ein Mensch mit einem klaren Verstand verwirklicht das Wesentliche. Es lebe die Weisheit!"

Norbert war davon nicht so ganz überzeugt. Er war hin und her gerissen. Er wusste nicht genau, ob er lieber die Erleuchtung oder eine tolle Frau im Bett haben wollte. Eigentlich wollte er beides. Und in der Realität klappte beides nicht.

Wenn Norbert ganz ehrlich sein Leben betrachtete, dann hatte er auch schon viele tolle Frauen gehabt. Nur nicht auf die Dauer. Aber so ist das mit dem äußeren Glück. Äußeres Glück gibt es nie dauerhaft. Auch für Jochen kommt einmal die Zeit, wo er sich von seinem wilden Sexualleben verabschieden muss.

Norbert war damit einverstanden erleuchtet zu sein. Nur hatte er keine Lust viele Jahre hart innerlich an sich zu arbeiten. Er hätte die Erleuchtung am liebsten auf einem Wochenendseminar gebucht. So etwas wird im Westen viel angeboten. Auch im Westen gibt es viele geschäftstüchtige Gurus. Norbert war nach jedem spirituellen Workshop so unerleuchtet wie vorher. Es hatte nur viel Geld gekostet und ihn auf einen falschen spirituellen Weg gelockt.

Es gibt die schnelle Erleuchtung. Aber nur für Menschen, die schon viele Leben lang intensiv an sich gearbeitet haben. Wenn die inneren Verspannungen weitgehend abgebaut sind, genügt ein kleines Ereignis, um den großen Durchbruch zu bewirken. Große Yogis können in fünf Minuten zur Erleuchtung gelangen. Kleine Yogis müssen leider dafür ziemlich lange etwas tun.

Norbert und Nils verstehen sich immer noch gut. Auch wenn sie nur wenig Kontakt zueinander haben. Norbert schrieb Nils einen Satz, über den Nils sich sehr gefreut hat: "Ich hoffe, dass wir bei aller Suche nach der Wahrheit sowohl den Humor als auch die Ernsthaftigkeit nicht aus den Augen verlieren."

Evelyn und das große Glück

In einer Diskothek lernte Nils 1971 Evelyn kennen. Evelyn hatte blonde Haare und einen großen Busen. Nils achtete damals bei Frauen eher auf die äußeren als auf die inneren Werte. Und von den äußeren Werten her gesehen gefiel Evelyn ihm sehr gut.

Evelyn war auf der Suche nach dem großen Glück in einer Beziehung. Sie war auf der Suche nach ihrem Traummann. Für einige Zeit hatte sie die Idee, dass Nils dieser Traummann wäre. Nils hat sich auch redlich bemüht. Aber auf die Dauer war er doch etwas überfordert, was Evelyns Vorstellungen von einer perfekten Beziehung anbelangte. Wir können es kaum glauben, aber Nils hatte auch einige Fehler. Insbesondere war er etwas unachtsam in äußeren Dingen. Das hat Evelyn auf die Dauer ziemlich genervt.

Evelyn machte eine Ausbildung zur Fremdsprachenkorrespondentin. Sie stammte aus einem schwierigen Elternhaus. Ihre Eltern hatten sich viel gestritten. Sie sehnte sich nach Liebe, Zärtlichkeit und Geborgenheit. Sie hoffte bei Nils das Glück zu finden, das sie in ihrem Elternhaus vermißt hatte und dass sie auch aus sich selbst heraus alleine nicht besaß.

Nils war jetzt ein Student. Er lebte zusammen mit zwei Freunden in seinem kleinen Haus in Hamburg-Duvenstedt. Das Haus hatte er von seinen Großeltern geerbt. Es lag etwas abseits vom Ort in einem Naturschutzgebiet. Sie hatten viel Freiraum. Sie konnten die Musik so laut machen, wie sie wollten.

Evelyn besuchte Nils oft in seiner Männerwohngemeinschaft. Sie gingen zusammen tanzen. Sie redeten viel und waren sehr zärtlich zueinander. Sie lernten immer besser ihre Körper kennen. Nach einem halben Jahr fanden sie den Weg ins Bett.

Sie schrieben einander viele Liebesbriefe. Ein besonders schöner Satz von Evelyn lautete: "Das Leben ist wie ein tiefer Strom. Jeder versucht sich über Wasser zu halten. Mancher treibt alleine. Und ein anderer hat jemanden, an dem er sich festhalten kann. Und der sich auch an ihm festhalten kann. Das ist ein großes Geschenk."

Im ersten Jahr waren Evelyn und Nils noch sehr verliebt. Das ist normal. Im zweiten Jahr waren sie nicht mehr ganz so stark verliebt. Das ist auch normal. Im dritten Jahr begannen sie sich viel zu streiten. Das ist leider sehr normal in der heutigen Zeit. Evelyn und Nils merkten, dass ihre Beziehung in eine kritische Phase kam. Sie erkannten, dass sie an einem Wendepunkt angekommen war und dass jetzt gehandelt werden mußte.

Das war an sich bereits eine große Leistung. Viele Paare wachen erst auf, wenn sich die negativen Strukturen völlig verfestigt haben. Dann ist oft kaum noch etwas zu machen. Wer rechtzeitig seine Beziehung in die richtige Richtung lenkt, kann langfristig eine glückliche Beziehung erhalten. Doch was ist der Weg einer langfristig glücklichen Beziehung?

Evelyn und Nils versuchten ein besseres Kommunikationsverhalten zu erlernen. Sie kauften sich ein Buch über positive Beziehungen und arbeiteten es gemeinsam durch. Geholfen hat es ihnen nicht viel. Das Zentrum ihrer Schwierigkeiten lag darin, dass Evelyn von Nils erwartete, dass er ihren Ansprüchen an einen Traummann entsprach. Sie erwartete von Nils, dass er sie dauerhaft auf einer tiefen Ebene glücklich macht.

Evelyn suchte nicht das Hauptglück in sich selbst. Sie ging nicht den Weg des inneren Glücks und des täglichen spirituellen Übens. Wer aus sich selbst heraus glücklich ist, braucht vom Partner nur etwas Glück. Wer mit sich selbst unglücklich ist, braucht vom Partner viel Glück und überfordert ihn damit normalerweise auf die Dauer.

Evelyn und Nils kannten nicht den Weg einer glücklichen Beziehung. Eine Beziehung beruht normalerweise auf einer Suchtliebe. Jeder möchte vom anderen etwas haben. Er möchte Liebe, Sex, Zärtlichkeit, Sicherheit oder Geborgenheit. Wenn wir unsere Beziehung auf der Basis des Habenwollens leben, schrumpft langfristig die Liebe und wir geraten in ständige Machtkämpfe. Wer am besten kämpfen kann, bekommt am meisten. Nur hat die Liebe bei so einem Verhalten langfristig keine Chance.

Für den Anfang einer Partnerschaft ist die Suchtliebe normal. Wenn die Partnerschaft aber langfristig gelingen soll, muss sie nach einiger Zeit auf eine spirituelle Grundlage umgestellt werden. Die Basis der Beziehung müssen die positiven Werte Weisheit, Liebe, Frieden, innere Arbeit und gegenseitige Unterstützung sein. Wir verankern uns primär im Ziel des eigenen inneren Glücks und nicht in

unserem Partner. Wir lösen uns langsam vom Lebensgrundsatz des äußeren Glücks und erwarten unser Hauptglück von uns selbst. Wir üben in unserer Beziehung das positive Denken und die Geben-Liebe.

Wenn wir so unsere Beziehung leben, wird sie langfristig glücklich. Wir wachsen immer mehr im Glück und in der Liebe. Die Suchtliebe verbraucht sich nach einiger Zeit. Die Geben-Liebe ist wahre Liebe und kann unbegrenzt wachsen. Ein reines Herzchakra kann sich bis in die höchsten Höhen der Erleuchtung öffnen. Bis wir nur noch Liebe sind, in der Liebe leben und Liebe in die Welt ausstrahlen.

Der Weg des äußeren Glücks besteht darin, durch einen anderen Menschen glücklich werden zu wollen. Dieser Weg ist ein Suchtweg. Er geht deshalb grundsätzlich langfristig schief. Wer sein Hauptglück von einem anderen Menschen erwartet, wird langfristig normalerweise immer irgendwann enttäuscht. Irgendwann ist die Anfangsfreude vorbei und beide Menschen werden auf ihre eigene Psyche zurückgeworfen. Die meisten Menschen geben dann dem Partner die Schuld am fehlenden Beziehungsglück. Sie beginnen zu streiten oder ziehen sich frustriert innerlich zurück. Wir müssen die Philosophie des äußeren Glücks überwinden. Dann können wir auch langfristig glückliche Beziehungen leben.

Evelyn hatte ihre Beziehungsvorstellungen aus dem Kino. Nils orientierte sich an den psychoanalytischen Theorien von Sigmund Freud. Beides sind Wege der großen Fehlorientierung. Sie führen ins Beziehungsunglück. Die meisten Schauspieler, die in der Welt des Filmes leben, haben unglückliche Beziehungen und trennen sich irgendwann. Gleiches gilt für die Psychologen. Die besten Beziehungen haben nach wissenschaftlichen Untersuchungen die Menschen, die regelmäßig die Spiritualität in ihrer Beziehung pflegen.

Statt sich im positiven Denken zu üben, konzentrierte sich Evelyn auf die Fehler von Nils. Ein spiritueller Mensch beschäftigt sich nur mit seinen eigenen Fehlern. Bei anderen Menschen konzentriert er sich auf die positiven Seiten. Die Yoga-Begrüßung "Namaste" bedeutet: "Ich sehe Gott in dir." Wer das Positive (Gott) in seinen Mitmenschen zu sehen übt, erweckt dadurch sein inneres Glück. Wer sich auf das Negative fixiert, verstärkt das Negative in sich selbst.

Evelyn sah vorwiegend die negativen Eigenschaften von Nils und erweckte dadurch die Wut in sich. Im dritten Jahr ihrer Beziehung stritten sie intensiv. Nils versuchte zu begreifen, was hier vor sich ging. Die süße Evelyn hatte sich in einen Beziehungsdrachen verwandelt.

Irgendwann begann sich Evelyn nach anderen Männern umzusehen. Und Nils suchte sich eine andere Frau. Das schöne Märchen von Evelyn und Nils hatte ein trauriges Ende.

Rock and Roll

Rock and Roll ist ein wilder Tanz. Ein Paar muss gut harmonieren, damit dieser Tanz gelingt. Rock and Roll ist wie das Leben. Mann und Frau müssen sich gut aufeinander abstimmen, damit das Beziehungsleben gelingt. Sie müssen ein gutes Team sein. Rock and Roll stammt aus den fünfziger Jahren. Er war zu der Zeit der Studentenbewegung immer noch sehr beliebt.

Die Rock and Roll-Königin hieß U. Mit ihr tanzte Nils einen langen Tanz. Sie blieben zwölf Jahre zusammen. An der Hamburger Universität nahmen sie an einem Rock and Roll-Kurs teil. Nils schleuderte U durch die Luft und fing sie wieder auf. Das funktionierte damals noch ganz gut. Später wurde der Beziehungstanz etwas schwieriger. Es war eher U, die Nils durch die Luft schleuderte. Und Nils landete nicht immer sanft auf den Füßen. Aber insgesamt war es eine schöne Zeit.

Alles begann im Schiurlaub. Nils arbeitete damals als Schiübungsleiter. Gleich nach der Ankunft in den Bergen ging es auf die Schipiste. Die Sonne schien und es lag Pulverschnee auf den steilen Abhängen. Die Luft war kalt und klar. Da stand Nils, der strahlende Held. Und vor ihm seine Schigruppe, die überwiegend aus Frauen bestand. Nils zeigt den Frauen einige elegante Schwünge, und alle waren begeistert.

U war in der Anfängergruppe. Nils unterrichtete die Fortgeschrittenen. Aber er betrachtete auch die Frauen in den anderen Schigruppen. Wo war die zu ihm passende Freundin? Nils war auf der Suche nach seiner Traumfrau. U fiel ihm auf, weil sie so süß und hübsch war.

Abends auf der Tanzfläche machte er sich an U heran. Er bat sie um einen Tanz. Erst dachte er, dass aus ihnen nichts würde. U war so abweisend. Doch als Nils innerlich bereits aufgegeben hatte, küsste sie ihn plötzlich. Einfach so. Mitten auf der Tanzfläche. Ohne Vorwarnung. Sie fand ihn vermutlich doch ganz attraktiv.

Dann kam es, wie es kommen musste. Sie küssten sich immer weiter. Erst auf der Tanzfläche. Und dann in der Garderobe. Sie standen zwischen den vielen Mänteln und küssten sich stundenlang. Da hatten sich zwei Seelen gefunden. Beide waren voller Sehnsucht nach Liebe und Zärtlichkeit. Beide waren auf der Suche nach dem Mann und der Frau ihres Lebens. Beide merkten, dass sie irgendwie gut zusammen passten.

U und Nils kamen sehr glücklich aus dem Schiurlaub wieder nach Hause. U hatte ihren Traummann gefunden und Nils hatte seine Märchenprinzessin wachgeküsst. Oder war es umgekehrt gewesen? Egal. Jedenfalls begannen die Vögel zu singen, die Glocken zu läuten und die Sonne schien ununterbrochen. Falls die Sonne einmal nicht geschienen haben sollte, so haben es U und Nils jedenfalls nicht bemerkt.

Nils zeigte U sein kleines Haus im Grünen. Dort wurde sie von Jochen, Norbert und dem kleinen Kater interessiert begrüßt. Mit Norbert konnte U nicht so viel anfangen. Sie stand nicht auf Macho-Männer. Aber Jochen mochte sie sehr gerne. Und den kleinen Kater natürlich auch.

Nils und U machten lange Fahrradtouren durch den Wald. Sie paddelten mit dem Kanu auf dem kleinen Fluss, der an dem Grundstück vorbeifloss. Und sie machten Picknick im Sonnenschein auf einer Wiese zwischen vielen bunten Blumen. Sie liebten sich viel und konnten sich gut unterhalten. Ein Traumpaar.

U wohnte damals in einer kleinen Studentenwohngemeinschaft in der Innenstadt. Dort gab es viele Feiern mit Rotwein, Kerzen und lauter Musik. Oft hörten sie irische Folklore. U liebte irische Folklore. Ihre Freundin war mit einem Mann aus einer irischen Musikgruppe befreundet.

Das Hauptthema in Us Wohngemeinschaft war das gute Essen. Es gab viele Essgelage, die oft tagelang vorbereitet wurden. Jeder versuchte, den anderen mit seinen Kochkünsten zu übertreffen. Das machte Spaß. Nicht so viel Spaß brachte ihnen das Geschirrabwaschen. Das Geschirr türmte sich oft tagelang im Abwasch. Bis ihm die ganze Wohngemeinschaft in einer Großaktion zuleibe rückte.

An ein Essgelage kann sich Nils noch gut erinnern. U und er waren an der Reihe das Essen zu kochen. Das dauerte normalerweise ziemlich lange. Sie hatten gerade nicht besonders viel Lust zu kochen. Sie waren mit anderen Dingen beschäftigt. Deshalb beschlossen sie etwas beim Kochen zu schummeln, damit es schneller ging.

Sie gingen in den Supermarkt und kauften Fertiggerichte ein. Sie veränderten die Gerichte mit kleinen Zutaten, so dass das Essen schließlich wie selbstgemacht aussah. Und vor allem schmeckte

es wie selbstgemacht. Es war perfekt. Es wurde ein großer Erfolg. Die ganze versammelte Studentenschaft brach in Begeisterungstürme aus.

In der Wohngemeinschaft hatte U ein großes Zimmer mit einem Bett und einem alten Ofen. In ihrem Bett war noch etwas Platz. Nils zog, nachdem sie sich etwa drei Monate kannten, in Us Bett mit ein. Am Anfang war das sehr gemütlich. Aber nach einiger Zeit kauften sie sich doch lieber ein Doppelbett.

Die Zeit der drei glorreichen Halunken war jetzt vorbei. Die Junggesellen-Wohngemeinschaft im Grünen wurde aufgelöst. Jochen zog ebenfalls mit seiner Freundin zusammen. Und Norbert ließ sich in einer anderen Wohngemeinschaft nieder. Dorthin nahm er auch den kleinen Kater mit.

Das Haus wurde von Nils und U als Wochenendhaus genutzt. U entdeckte ihre Liebe zum Garten. Sie hat in der Folgezeit das ganze Grundstück in ein Blütenmeer verwandelt.

Nach einem Jahr in der Studenten-Wohngemeinschaft suchten sich Nils und U eine eigene Wohnung. Die wilde Studentenzeit näherte sich dem Ende. Das Examen kam in Sicht. Nils gab seine vielen politischen Ämter auf und widmete sich der Examensvorbereitung.

Im Laufe ihrer Beziehung machten U und Nils viele Reisen. U war ein großer Reisefan. Sie reisten nach Spanien, Portugal, Griechenland, Finnland und Frankreich.

In Griechenland zelteten sie am Rande eines verlassenem Obstanbaugebietes. Vor dem Zelt plätscherte sanft das Mittelmeer. Die Sonne schien jeden Tag. Die Grillen zirpten. Es war wie im Paradies. Die Feigen, Orangen und Weintrauben wuchsen ihnen direkt in den Mund. Abends gingen sie in das nahegelegene Fischerdorf. Dort gab es ein schönes Restaurant mit vielen leckeren und preisgünstigen Gerichten.

In Finnland regnete es oft. Die vielen Mücken nervten U erheblich. Das Schlafen im Auto brachte ihr keinen Spaß mehr. Zum Sex hatte sie auch nicht mehr ständig Lust. Nils war frustriert. Er hatte sich den Urlaub anders vorgestellt. Aber es muss im Leben ja auch nicht immer alles klappen. Der nächste Urlaub wurde wieder besser.

Nach Frankreich fuhren Nils und U zusammen mit drei befreundeten Paaren. Es war eine lustige Gesellschaft. Sie redeten viel, lachten viel und badeten viel. Am Strand spielten sie Gruppenspiele. Sie faulenzten viel. Manchmal kauften sie auf dem Fischmarkt in der nahen Stadt ein. Dort gab es Muscheln, große Melonen, Käse und französisches Weißbrot. Abends gingen sie gemeinsam essen. Sie kosteten die französische Speisekarte von vorne bis hinten aus. In Frankreich ging es sehr gesellig und sehr fröhlich zu.

Nach dem Frankreich-Urlaub gründeten die Frauen eine Frauengruppe und die Männer eine Männergruppe. Die Frauenemanzipation war damals ein wichtiges Thema in der westlichen Welt. Überall schossen Frauengruppen aus dem Boden. Sie forderten gleiche Rechte für alle, Frauenpower, bessere Männer und vor allem das Pinkeln im Sitzen. Die Männer waren verunsichert.

Die Frauengruppe war für die Frauen sehr gut. Sie gab ihnen Kraft, viele wichtige Einsichten und gegenseitige Ermutigung. Die Frauen konnten gut zusammen reden, sie konnten gut über ihre Gefühle sprechen und entwickelten eine starke Frauensolidarität.

Die Männer hatten es schwer mit ihrer Männergruppe. Sie saßen da und wussten nicht, worüber sie reden sollten. Sie wollten auch über ihre Gefühle reden. Aber das hatten sie noch nie richtig getan. Sie redeten lieber über Politik, über Frauen oder über Autos. Aber dazu waren die Männergruppen

nicht da. Die Männer sollten sich auch "emanzipieren". Darunter wurde damals verstanden, dass die Männer stärker weibliche Werte übernehmen sollten. Sie sollten ihr Macho-Verhalten ablegen, gerne im Haushalt mitarbeiten, ihre Gefühle zeigen und sich mehr in ihren Beziehungen engagieren.

Die Frauengruppe bestand über viele Jahre. Die Männergruppe löste sich nach einiger Zeit wieder auf.

Die meisten Beziehungen der damaligen Zeit zerbrachen. Die Männer kamen mit der neuen Rolle nicht zurecht. Das ist auch heutzutage viele Jahrzehnte nach der Studentenbewegung immer noch ein großes Problem. Die Männer wollen von den Frauen bedient werden und die Frauen erwarten eine partnerschaftliche Arbeitsteilung.

Nils und U lösten das Emanzipationsproblem auf ihre Art. Sie bekamen ein Kind. 1980 wurde Florian geboren. Jetzt galten andere Werte. Jetzt war das Kind der Mittelpunkt in der Beziehung. Die Frage der Frauenemanzipation verschwand weitgehend im Hintergrund. Die Diskussionen drehten sich um die Kindererziehung und um die Organisation des Familienalltages.

Florian verstand es, seine Eltern über viele Jahre hin von morgens bis abends zu beschäftigen. Die ersten zwei Jahre seines Lebens schrie er viel. Seine Eltern standen fast ständig unter Streß. Was brauchte ihr Kind jetzt? Womit konnten sie es zur Ruhe bringen?

Tagsüber trug Nils seinen Sohn stundenlang im Tragesack durch die Gegend. Das mochte Florian gerne. Dann war er ruhig. Und Nils konnte seine Gesundheits-Spaziergänge machen. Nachts schlief U neben Florian. Dann war er auch ruhig. Sex gab es für Nils allerdings jetzt fast nicht mehr. Es war schwer für ihn sich daran zu gewöhnen.

Nils lernte es, Windeln zu wechseln, er kochte Babybrei und verbrachte viele Stunden auf Kinderspielplätzen. Er spielte mit seinem Sohn mit kleinen Autos im Sand und baute Sandburgen. Nils hatte als Rechtsreferendar mehr Zeit als andere Väter. Er teilte sich die Kinderbetreuung mit U. U war froh, dass sie sich so regelmäßig etwas erholen konnte.

Als Florian zwei Jahre alt wurde, hörte er auf zu schreien. Er konnte jetzt sagen, was er wollte. So einfach war das. U und Nils atmeten auf. Aber nicht lange. Sie gründeten eine Elterngruppe, um sich zu entlasten. Und hatten daraufhin noch mehr Arbeit als vorher.

Es gab endlose Diskussionen über die richtigen Erziehungsmethoden und über die Probleme der Erwachsenen untereinander. Nils und U waren von der Studentenbewegung in die alternative Elternszene geraten.

U übernahm als Mutter die Führung in der Familie. Das taten damals viele emanzipierte Frauen. Für Nils war das sehr bequem. Er konnte einen Großteil seiner Verantwortung abgeben. Aber es war auch eine Falle. U bekam die Hauptmacht in der Familie und Nils rutschte in die Kinderrolle ab. U hatte plötzlich zwei Kinder. Und sie versuchte beide zu erziehen. Das wiederum gefiel Nils nicht besonders gut. Er wehrte sich gegen die Erziehungsversuche und es gab viel Streit.

Eine wichtige Aufgabe von Nils war es, Florian jeden Abend ins Bett zu bringen. Das tat er gerne, weil er dabei noch etwas meditieren konnte. Und Florian schlief immer gut ein. Er spürte die Energie der Ruhe, die von Nils ausging.

Als Florian das Alter von vier Jahren erreicht hatte, entdeckte Nils die spirituelle Bedeutung der deutschen Volksmärchen. Er las viele Märchen und erzählte seinem Sohn jeden Abend vor dem Einschlafen eine schöne Geschichte. Seine Begeisterung für die Märchen steckte seinen Sohn so an,

dass Florian noch im Alter von zwölf Jahren gerne Märchen hörte. Natürlich ging Florian immer sehr folgsam ins Bett, weil er dann ja ein Märchen zu hören bekam.

Ansonsten wuchs Florian normal auf. Er stellte zwar einige spirituelle Fragen, die Nils immer gerne beantwortete. Aber darüber hinaus interessierte sich Florian nicht für Spiritualität.

Als Florian sechzehn Jahre alt war, machte Nils mit ihm eine Wandertour durch Schottland. Florian ging vorneweg und war begeistert über jeden neuen Berg, der vor ihnen auftauchte. Abends am Lagerfeuer war Florian begeistert, wie Nils nasses Holz in kurzer Zeit zum Brennen brachte.

Nur die spirituellen Geschichten von Nils interessierten ihn nicht besonders. Er musste selbst für sich die Bedeutung des spirituellen Weges entdecken. Das tat er, als er zwei Jahre später als Austauschschüler in die USA reiste. Er beobachtete genau seine Mitmenschen und ihren Lebensstil. Dadurch gelangte er zum Nachdenken über sich selbst. Plötzlich fiel der Groschen. Florian erkannte, dass es gut für ihn war sich spirituell zu orientieren.

Die Zeit ging ins Land. U und Nils waren jetzt zwölf Jahre zusammen. Mit seinem Sohn verstand er sich sehr gut. Aber mit U wurde die Beziehung immer schwieriger. Sie fingen an sich immer mehr zu streiten. Bis sie sich eines Tages fast nur noch stritten. Es gab nur noch das Negative, die Probleme und die Konflikte in der Beziehung.

Nils entwickelte die Perspektive sich von U zu trennen. So hatte er sich sein Leben nicht vorgestellt. Und vor allem wollte er so nicht ewig weiterleben. Er war ein Anhänger der Harmonie in einer Beziehung. Er spürte, dass er eine harmonische Beziehung brauchte, um ein glückliches Leben führen zu können. Kurzfristige unharmonische Phasen in einer Beziehung konnte er akzeptieren. Aber nicht ein ewiges Streiten und ewige Machtkämpfe.

Nils machte mehrere Rettungsversuche. Die negative Entwicklung zu einer Streitbeziehung hatte Nils das erste Mal etwa nach fünf Jahren bemerkt. Damals besprach er das Problem mit U. Beide wollten eine harmonische Beziehung. Sie beschlossen immer "Stop" zu sagen, wenn einer mit dem Streiten anfang.

Mit dieser Technik konnten sie ihr Streitverhalten auf ein erträgliches Maß reduzieren. Die Beziehung war längere Zeit für beide zufriedenstellend. Aber dann gab es viel Examensstress, Florian schrie viel und vor allem entwickelten U und Nils unterschiedliche Beziehungsphilosophien.

Nils vertrat eine spirituelle Sicht und U folgte der westlichen Psychologie. Danach soll man seine Gefühle konsequent ausleben. Wenn man wütend ist, dann soll man auch dem Partner deutlich seine Gefühle zeigen. U liebte ihre Wut, weil sie ihr Macht gab. Es ist deshalb verständlich, dass sie in der Tiefe ihrer Seele die spirituellen Ansichten von Nils ablehnte. Beide konnten sich nicht auf eine einheitliche Beziehungsphilosophie einigen.

Den Hauptgrund für die wachsende Negativität in ihrer Beziehung sieht Nils aber in seinem langjährigen Examensstress. Dieser Streß raubte ihm auf die Dauer seine innere Kraft. Er war nicht mehr wie früher fähig, negativen Entwicklungen in der Beziehung positiv entgegenzusteuern.

Nils wies U darauf hin, dass er sich unter diesen Umständen eines Tages von ihr trennen würde. Sie versuchten mehrmals ihr Beziehungsverhalten zu verändern. Einmal gelang es sogar für drei Monate nach einem schönen Urlaub. Aber dann war alles wie vorher. Obwohl diesmal auch U sich wirklich bemüht hatte, ihre Beziehung zu retten.

Die Dinge zwischen Nils und U wurden sehr schwierig. Sie hatten weder genügend gemeinsame Interessen, noch konnten sie gut miteinander reden, noch harmonierten sie sexuell. Sie gingen zu einer Beziehungsberatung. Aber sie konnten die negativen Strukturen in ihrer Beziehung nicht mehr auflösen. Nils zog in sein Haus am Stadtrand und wurde Yogi. U war ein Jahr lang sehr traurig. Dann suchte sie sich einen anderen Mann.

Nils brauchte viele Jahre um U loslassen zu können. Er war ein halbes Jahr sehr traurig, sechs Jahre etwas traurig und in den folgenden sechs Jahren dachte er manchmal an U und manchmal vergaß er sein Beziehungsleid. Danach gab es einen inneren Umbruch und er war in seinem Leben als Yogi angekommen.

Der Hauptleidtragende bei der Trennung war Florian. Er litt ein halbes Jahr schwer. Obwohl Nils ihn regelmäßig besuchte und Florian am Wochenende meistens bei Nils war. Von einem fröhlichen Kind verwandelte sich Florian zu einem eher introvertierten Menschen. Aber genau dadurch konnte auch er zum spirituellen Weg finden. Im Alter von 18 Jahren erkannte er es als seinen Hauptlebenszweck, sein inneres Glück zu entwickeln.

Die Glücksphilosophie

Nils war vom Anfang seines Lebens an auf der Suche nach dem großen Glück. Er suchte das Glück in Liebesbeziehungen, in der beruflichen Karriere und in schönen Reisen.

Als er dreißig Jahre alt war, ergab sich eine gute Gelegenheit sein Wissen zu vertiefen. Er stand am Ende seines juristischen Referendariats. Die schriftlichen Arbeiten des Examens waren abgeschlossen. Jetzt musste er drei Monate warten, bis die Prüfer die Arbeiten durchgesehen und bewertet hatten. Diese drei Monate hatte er frei. Er überlegte sich, was er mit seiner vielen Freizeit anfangen sollte.

Nils erinnerte sich an seine bislang erfolglose Suche nach dem dauerhaften Glück. Er kam auf die Idee, alle Bücher zum Thema Glück systematisch durchzulesen. Vielleicht konnten ihm die Glücksbücher bei seiner persönlichen Suche weiterhelfen?

Er durchforstete die Bibliotheken nach wissenschaftlicher Glücksliteratur. Er sah die gesamte Literatur zum Stichwort "Glück" durch. Er kaufte sich alle Bücher, die ihm bei seiner Suche hilfreich zu sein schienen. Insgesamt kaufte er sich etwa zwanzig Bücher. Dann zog er sich in sein Studierzimmer zurück und las sie alle nacheinander durch.

Zuerst verwirrte ihn die Vielfalt der Ansichten über das Glück. Aber nach etwa zwei Monaten sah er die Dinge klarer. Er erkannte, welche Autoren sich auf dem Holzweg befanden und welche ein Gespür für den echten Glücksweg hatten.

Die meisten Autoren tappten bei ihrer Glückssuche völlig im Dunkeln. Sie hatten in Wirklichkeit nichts begriffen. Das merkte Nils, als er ihre Ergebnisse mit seinen eigenen Erfahrungen verglich und gründlich über ihre Ansichten nachdachte.

Einige Autoren hatten jedoch einen Blick für den wahren Glücksweg. Sie betrachteten die Menschen, die dauerhaft in ihrem Leben glücklich sind. Und stellten fest, dass diese Menschen sich im Wesentlichen durch zwei besondere Eigenschaften auszeichnen: durch ihre Positivität und durch ihre Bescheidenheit. Die besonders Glücklichen unter den Menschen dachten erstens positiv und besaßen zweitens eine bescheidene Wesensart.

Dass positives Denken zum inneren Glück beiträgt, leuchtet jedem vernünftigen Menschen ohne weiteres ein. Wer positiv denkt, erzeugt in seiner Psyche positive Gefühle. Das wird auch durch die aktuelle Glücksforschung bestätigt. Sie fordert alle Menschen auf: Denkt positiv!

Aber was hat es mit der Eigenschaft "Bescheidenheit" auf sich? Diese Eigenschaft ist in der heutigen Zeit sehr in Vergessenheit geraten. Wir leben in einer Ego-Gesellschaft. Bescheidenheit wird hier eher als Untugend angesehen. Unbescheidenheit ist die große Lebensidee. Je mehr man will, desto mehr kriegt man.

Das Problem der heutigen Lehre von der Unbescheidenheit besteht darin, dass das Ziel des Lebens am falschen Ort lokalisiert wird. Als Ziel des Lebens wird das größtmögliche äußere Glück gesehen. Die heutigen Konsumpropheten suggerieren, dass äußeres Glück automatisch auch innerlich glücklich macht. Das ist eine Irrlehre, die durch die Realität eindeutig widerlegt wird.

Insbesondere funktioniert dieser Weg nicht langfristig. Mag das äußere Glück so groß sein, wie es will. Nach einiger Zeit hat sich die Psyche daran gewöhnt und nimmt es kaum noch als etwas Besonderes wahr. Selbst großer äußerer Reichtum macht nach einiger Zeit nicht mehr wirklich auf einer tiefen Ebene glücklich.

Auch an einen attraktiven Partner und an regelmäßigen guten Sex gewöhnt man sich. Da hat man jahrzehntelang nach dem Traumprinzen gesucht oder für seinen materiellen Reichtum gearbeitet. Und dann verflüchtigt sich innerlich alles äußere Glück. Die heutige Glücksforschung hat festgestellt, dass eine ausreichende materielle Lebensgrundlage für das innere Glück wichtig ist. Aber danach wächst das innere Glück nicht mehr durch weitere äußere Güter, sondern durch seelische Faktoren.

Das Streben nach äußerem Reichtum, beruflichem Erfolg und einem Traumpartner entpuppt sich immer nach einiger Zeit als ein großer Glücksirrtum. Jeder Mensch fällt einige Zeit nach äußeren Glückseignissen auf sein psychisches Glücksniveau zurück. Wer in seinem Leben dauerhaft auf einer tiefen Ebene glücklich sein will, muss im Schwerpunkt sein inneres Glück entwickeln. Er muss seine inneren Verspannungen abbauen und Eigenschaften wie innerer Frieden, Liebe und Positivität pflegen.

Das richtige Ziel des Lebens ist das möglichst große innere Glück. Wir müssen unbescheiden auf dem Weg des inneren Glücks sein. Wir müssen nach innerer Erleuchtung streben. Aber wir müssen bescheiden auf dem Weg des äußeren Glücks sein. Äußerlich sollten wir uns eher durch geringe Ansprüche auszeichnen. Die meisten Menschen verwechseln diese beiden Dinge.

Im Yoga wird nicht so sehr das positive Denken, sondern noch mehr der innere Frieden als die Basis des inneren Glücks angesehen. Wer innerlich entspannt ist, denkt automatisch positiv. Das ist die Hauptrichtung des Yoga. Wer das innere Glück vom positiven Denken her erzwingen will, der verspannt sich dadurch leicht. Er wird nur oberflächlich positiv.

Wie gelangt man am besten in die große innere Entspannung, aus der heraus das innere Glück entsteht? Der beste Glücksweg besteht aus einer Vielzahl von Techniken, die alle im richtigen Moment und jeweils im richtigen Verhältnis praktiziert werden müssen.

Eine wichtige Technik ist das Üben der Bescheidenheit in äußeren Dingen. Wir nehmen das Leben an wie es ist. Und wir verspannen uns nicht durch große äußere Wünsche. Wir trainieren psychisch die Genügsamkeit und können dadurch leichter unseren inneren Frieden bewahren.

Hier zeigt sich die Bedeutung der Bescheidenheit. Wer bei äußeren Dingen eine bescheidene Grundhaltung pflegt, bleibt leichter dauerhaft im inneren Glück. Er lebt entspannter, was sich

förderlich auf sein inneres Glück auswirkt. So erklärt sich die Tatsache, dass die Glücksbuchautoren bei den dauerhaft glücklichen Menschen eine überwiegend bescheidene Wesenart beobachten konnten.

Nachdem Nils diese Dinge begriffen hatte, brauchte er noch einen zu ihm passenden Weg des konkreten Übens. Wie konnte er persönlich effektiv das positive Denken, die innere Bescheidenheit und das dauerhafte Glückliche üben? Gab es einen Weg, auf dem ein normaler westlicher Mensch das innere Glück verwirklichen kann?

Diesen Weg fand Nils bei dem griechischen Philosophen Epikur. Später kamen noch Buddha und der chinesische Weise Laotse hinzu. Das waren seine drei ersten Meister. Alle drei waren sehr wissenschaftlich orientiert. Sie stellten praktische Regeln für das Üben des inneren Glücks auf, ohne sich in metaphysischen Spekulationen zu verlieren.

Nils war von seiner Ausbildung her ein wissenschaftlich denkender Mensch. Er brauchte einen wissenschaftlich orientierten Weg, um sich auf das große Abenteuer der Spiritualität einlassen zu können.

Epikur gab Nils die Vision vom Ziel des inneren Glücks. Epikur hatte als erster westlicher Philosoph die große Bedeutung des inneren Glücks klar erkannt. Als Weg dahin lehrte er vor allem das positive Denken. Wer beständig das positive Denken übt, lebt wie ein Gott (Buddha) unter den Menschen.

Ein großer Jubel entstand in Nils. Ein Gefühl endloser Dankbarkeit gegenüber Epikur breitete sich in seinem Herzen aus. Epikur hatte ihm das Auge der Weisheit geöffnet. Epikur hatte ihm den Weg gezeigt, den er begreifen, annehmen und gehen konnte.

Nach Epikur entwickelte sich sein spiritueller Weg Schritt für Schritt fast von alleine. Ist das richtige Ziel im Leben einem Menschen erst einmal klar, findet er im Laufe der Zeit auch den Weg dorthin. Je mehr er darüber nachdenkt, umso deutlicher wird ihm sein persönlicher Weg des inneren Glücks.

Ist das Ziel erst einmal klar und will man es wirklich erreichen, dann entfaltet sich der Weg im Laufe der Zeit von alleine. Man muss nur seinem inneren Gespür und seiner Vernunft folgen. Man muss nur die Gegebenheiten seines Lebens optimal spirituell nutzen. Dann erreicht jeder Mensch zu der für ihn richtigen Zeit das spirituelle Ziel.

Das ist die Erfahrung, die Nils auf seinem spirituellen Weg gemacht hat. Vielleicht gibt es eine geheimnisvolle Energie, die jeden Menschen auf dem spirituellen Weg führt. Wenn ein Mensch das spirituelle Ziel wirklich erreichen will. Das ist der Kernpunkt des spirituellen Weges. Erst muss sich der Mensch klar entscheiden.

Dann kann seine innere Weisheit ihn optimal auf dem zu ihm passenden Weg zum Ziel bringen. Dann wird er aus seinem Unterbewusstsein heraus beständig klug geführt. Fehler erweisen sich als wichtige Lernerfahrungen. Leid bringt einen Menschen immer wieder zu sich selbst. Auf Verspannungslösungen folgen spirituelle Durchbrüche. Ausdauer wird belohnt. Gnade entwickelt sich dann, wenn man es kaum erwartet hat. Und plötzlich ist man im Licht. Man spürt Frieden, Liebe und Glück. Man ist in einem Zustand der tiefen Zufriedenheit mit sich und seinem Leben. Es entsteht das Gefühl einer großen Dankbarkeit.

Nils forschte systematisch weiter. Er suchte in allen Religionen, spirituellen Wegen und psychologischen Systemen nach guten Techniken für seinen Glücksweg. Er probierte aus, was gut funktionierte. Er übernahm alles, was für ihn hilfreich war. Im Laufe der Zeit bastelte er sich so sein persönliches spirituelles System zusammen.

Nils erkannte, dass es nur eine Wahrheit gibt. Diese Wahrheit kann man Gott, Erleuchtung, Leben im Licht, spirituelle Selbstverwirklichung oder inneres Glück nennen. Alle spirituellen Systeme zielen nur auf diese eine Wahrheit. Sie unterscheiden sich nur in den Methoden und Wegen. Nils wurde zu einem Anhänger der Einheit aller Religionen und des individuellen Weges eines jeden Menschen.

Der Hauptmeister von Nils in den ersten zehn Jahren seines spirituellen Weges war Laotse. Er schenkte ihm die Weisheit von einem Leben im richtigen Gleichgewicht. Nils übte es, alle seine Ziele auch einmal loszulassen und sich völlig zu entspannen. Er lernte es, seinen persönlichen Lebensrhythmus zu finden. Er besann sich immer wieder auf die Ruhe als Zentrum seines Lebens.

Nachdem Nils seine ersten drei Meister Epikur, Buddha und Laotse gefunden hatte, schrieb er das Gedicht vom Weg des Glücks:

"Ich habe gesucht, verzweifelt und ohne Hoffnung. Ich habe gekämpft, doch ich wusste nicht wofür. Jetzt habe ich ihn gefunden, den Weg des Glücks, den Sinn allen Lebens, das Ziel von Mensch und Tier. Es ist nicht das Reisen in der Welt. Es ist nicht der Weg von Macht und Geld. Es ist nicht die Liebe in der Nacht. Es ist deine eigene Psyche, die dich glücklich macht."

Examen

Im März 1983 machte Nils sein zweites juristisches Staatsexamen. Danach geriet er in eine schwere Nachexamensdepression. Ein halbes Jahr überlegte er, wie er aus der Depression wieder herauskommen konnte.

Bei einer Ärztin erlernte Nils das Autogene Training. Er meditierte jeden Tag zweimal fünfzehn Minuten. Er machte jeden Tag Sport. Was ihm im ersten halben Jahr nach Epikur besonders fehlte, war ein effektiver Weg der Gedankenarbeit.

Er übte zwar schon seit vielen Jahren immer irgendwie das positiven Denken. Aber um wirklich zu einer tiefgreifenden Umwandlung des allgemeinen Lebensgefühls zu kommen, braucht man einen sehr systematischen und konsequenten Übungsweg. Nils musste am Anfang seines spirituellen Weges durch sehr viel Leid gehen, weil er noch große Schwächen in seiner Gedankenarbeit hatte.

Im März 1983 war die mündliche Prüfung. Etwa vier Wochen vor der Prüfung erfasste Nils plötzlich eine große Panik. Eine tiefe Versagensangst stieg in ihm hoch. Wenn er die Prüfung nicht bestehen würde, wäre seine ganze berufliche Entwicklung in Frage gestellt.

Den ganzen Streß des Examens hatte Nils gut verdrängen können. Aber jetzt ließ seine innere Kraft kurz vor der Zielerreichung nach. Er konnte seine Ängste nicht mehr ausreichend kontrollieren. Sie überfluteten ihn und rissen ihn in eine tiefe Depression.

In den Wochen vor der mündlichen Prüfung hatte Nils massive Schlafstörungen. Die Depression brach erst nach dem Examen aus. Hätte Nils gute Techniken der Gedankenarbeit gekannt, hätte er seine depressiven Gedanken rechtzeitig überwinden können.

Der Weg des Leidens begann Mitte Februar 1983. Bis dahin hatte Nils sich fast ausschließlich mit seinen Glücksbüchern beschäftigt und das bevorstehende Examen weitgehend vergessen. Aber nun wurde es Zeit sich auf die mündliche Prüfung einzustellen.

Als erstes stand Ende Februar die Bekanntgabe der Noten der schriftlichen Arbeiten an. Wer nicht ausreichend gut abgeschnitten hatte, wurde nicht zur mündlichen Prüfung zugelassen. Ein guter Freund von Nils fiel bereits an diesem Punkt durch die Prüfung.

Als Nils Mitte Februar das erste Mal konkret an die Bekanntgabe der Noten dachte, stieg sofort ein Angstgedanke in ihm hoch: "Wenn ich jetzt durchgefallen bin, dann habe ich zehn Jahre lang umsonst studiert. Ich kann das Examen zwar noch einmal wiederholen. Aber wenn ich auch dann durchfalle, dann ist meine ganze Berufsperspektive dahin."

Insgeheim wurden diese Angstgedanken von irrationalen Befürchtungen begleitet wie: "Dann verhungere ich. Dann ist mein Leben ohne Sinn. Dann bin ich ein Versager. Dann liebt mich meine Mutter nicht mehr. Dann kann ich mich selbst nicht mehr lieben. Die berufliche Karriere ist das Wichtigste im Leben. Ich werde kein Geld, keine Anerkennung und keine Freunde mehr haben. Mir droht irgendwie eine Art gesellschaftlicher Tod."

Die irrationalen Befürchtungen gaben der Situation eine übergroße Dramatik. Sie verstärkten die rationalen Angstgedanken und erzeugten einen riesigen inneren Streß. Wenn Nils große innere Kraft gehabt hätte, dann hätte er sich gegen seine Angstgedanken wehren können. Er hätte sie einfach als irrational erkennen und beiseite schieben können. Aber zehn Jahre Studium, fünf Jahre Examensstress, eine schwierige Beziehung und viel Kindergeschrei hatten ihn innerlich erschöpft. Er hatte nicht mehr die Kraft sich gegen seine Ängste zu wehren.

Zwei Wochen lang kreisten die Angstgedanken ständig in seinem Kopf. Und jeder Angstgedanke verspannte Nils ein wenig mehr. Jeder negative Gedanke erzeugte eine neue innere Verspannung. Der Körper von Nils füllte sich immer mehr mit Verspannungen. Nils konnte das deutlich spüren. Zuerst waren es nur einige Verspannungen in den Zehen. Die Zehen wurden etwas taub. Die Durchblutung verschlechterte sich. Dann füllten sich die Füße mit Verspannungen. Und zum Schluss begannen die Verspannungen die Beine hochzusteigen.

Je mehr Verspannungen im Körper waren, desto negativer wurde sein Denken und desto geringer wurde seine innere Kraft. Er konnte sich immer schlechter gegen seine negativen Gedanken wehren. Er geriet in eine Schraube der inneren Selbstzerstörung. Nach einiger Zeit kamen massive Schlafstörungen hinzu. Nils konnte eine ganze Woche nicht schlafen.

Er ging zu einem Arzt und bekam Schlaftabletten. Damit konnte er wieder schlafen. Aber seine negativen Gedanken kreisten weiter in seinem Geist. Sie setzten die Zerstörung seines Körpers und seiner Gesundheit immer weiter fort.

Hätte er damals bereits seine vielen spirituellen Techniken gekannt, dann hätte er jetzt jeden Tag beständig spirituelle Bücher gelesen. Er hätte intensiv meditiert, Yoga gemacht und wäre viel spazieren gegangen. Er hätte zu seinen Meistern gebetet und Orakelkarten gezogen. Er hätte gründlich über die Situation nachgedacht und positive Gedanken entwickelt.

Nils hätte sich gesagt, dass das Hauptziel des Lebens die spirituelle Selbstverwirklichung ist. Die berufliche Karriere ist nicht das Zentrum des Lebens. Es ist auch unwichtig, dass seine Mitmenschen ihn alle lieben. Ein spiritueller Mensch kann aus sich selbst glücklich sein. Er ist unabhängig von allen äußeren Situationen. Er kann durch seine spirituellen Übungen ein viel größeres Glück erzeugen, als es auf dem weltlichen Weg jemals möglich ist.

Nils hätte sich in das Zentrum der Angst geopfert. Wenn man vor der Angst davon läuft, kommt sie hinterher. Wenn man sich (sein Ego, seinen Eigenwillen) in das Zentrum der Angst hineinopfert, dann löst sich die Angst auf. Man muß nur überlegen, was der Hauptgrund der Angst ist. Das akzeptiert

man dann vollständig. Man stoppt radikal alle negativen Gedanken. Immer wenn ein negativer Gedanke kommt, schiebt man ihn sofort wieder weg. Notfalls kann man auch einen positiven Satz als Mantra denken. Je mehr man an den positiven Satz glaubt, desto stärker wirkt er.

So ein positiver Satz fiel Nils nach zwei Wochen Leidenszeit plötzlich ein. Als Nils an einem gewissen seelischen Tiefpunkt angekommen war, stieg plötzlich aus der tiefsten Tiefe seiner Seele der Schrei auf: "Ich will leben." Dieser Satz war sehr mächtig. Nils dachte ihn immer wieder und konnte damit seine negativen Gedanken überwinden. Immer, wenn ein negativer Gedanke auftauchte, schrie Nils sofort: "Ich will leben." Er konzentrierte sich auf seinen Lebenswillen. Und nach einigen Minuten hörte das negative Denken auf.

Einen Tag vor der Bekanntgabe der schriftlichen Examensergebnisse gelang es Nils mit dieser Technik, seine Seele wieder zu stabilisieren. Das Schicksal liebt die Ironie. Nils hatte mit die besten Arbeiten von allen geschrieben. Zwei Wochen später kam dann die mündliche Prüfung. Auch diese Prüfung bestand Nils relativ gut.

Nach dem Examen kam die große Depression. Nils hatte ein Jahr lang mit einer schweren Depression zu kämpfen. Eine Depression ist die Folge von starken Verspannungen im Körper und im Geist. Hat ein Mensch starke Verspannungen in sich, fängt er an negativ zu denken.

Ist ein Mensch etwas verspannt, ist sein Denken leicht negativ gefärbt. In so einem Zustand leben die meisten Menschen im Westen. Sie haben oft Ängste, Sorgen, Aggressionen, innere Unruhe und neigen zu selbstschädigendem Suchtverhalten. Sie haben aufgrund ihrer Negativität schwierige Beziehungen, berufliche Probleme und sorgen zu wenig für ihre Gesundheit. Aber sie können damit leben. Sie merken überwiegend noch nicht einmal, dass sie tendenziell negativ denken.

Überschreiten die inneren Verspannungen ein gewisses Maß, dann kann der Geist seine negativen Gefühle nicht mehr ausreichend kontrollieren. Er gleitet in eine dauerhafte Negativität ab. Diese Negativität ist oft verbunden mit einer großen inneren Kraftlosigkeit. Wer starke Depressionen hat, leidet auch unter einer großen Antriebsschwäche. Deshalb ist es sehr schwer für einen Menschen sich aus einer schweren Depression zu befreien. Selbst wenn er das Wissen von dem Weg der Selbstheilung besitzt, so fehlt ihm doch meistens die Kraft der Umsetzung.

Sogar einem depressiven Menschen zu helfen ist sehr schwierig. Alle positiven Hilfestellungen wird ein depressiver Mensch immer wieder durch sein negatives Denken zerstören. Er wird Übungen wie Yoga, Lesen, Meditation oder Spazierengehen nur sehr kurze Zeit umsetzen. Er wird keine Lust haben seine eigenen negativen Gedanken zu kontrollieren. Er wird auch negativ zu seinen Helfern sein.

Kurze Zeiten der Depression kommen oft vor. Sie werden durch unglückliche äußere Situationen ausgelöst. Die Menschen verarbeiten die Situation und die Depression verschwindet wieder. Langfristige Depressionen, die auf tiefen inneren Verspannungen beruhen, sind sehr schwer heilbar. Von einer chronischen Depression spricht man, wenn eine Depression länger als ein halbes Jahr dauert. Zu der Zeit, als Nils seine Depression hatte, gab es nur eine Heilungschance von 20 %.

Nils war in den Zustand einer chronischen Depression geraten. Solange er mit seinem Examen beschäftigt war, hatte Nils noch ein großes positives Ziel. Obwohl er bereits vor seinem Examen stark verspannt war, gab ihm doch dieses Ziel Hoffnung und Positivität. Es verhinderte, dass die Depression bereits vor dem Examen ausbrach.

Nach dem Examen hatte Nils kein großes positives Ziel mehr. Beruflich war alles unklar. Der Arbeitsmarkt für Juristen war schwierig. Nils wusste nicht genau, welchen Beruf er jetzt ergreifen

sollte. Nils wollte in die Verwaltung. Aber dort wurden kaum neue Mitarbeiter eingestellt. Die Anzahl der Rechtsanwälte in Hamburg war sehr groß. Nur ein kleiner Teil verdiente ausreichend Geld. Die Mehrzahl krebste am Rande der Existenzsicherung vor sich hin.

Auch spirituell war alles noch sehr unklar. Nils hatte zwar von Epikur das große Ziel des inneren Glücks kennen gelernt. Aber ihm fehlte ein konkreter Weg der Zielerreichung. Er hatte das Gefühl, dass es für ihn keinen solchen Weg gab. Er hatte keine große Hoffnung das innere Glück zu erreichen. Erst ein halbes Jahr nach seinem Examen traf Nils auf die Bücher, die ihm weiterhalfen.

Nils lebte nach seinem Examen also ein halbes Jahr in einer Phase der großen beruflichen und spirituellen Orientierungslosigkeit. Auch seine Beziehung befand sich in einer schweren Krise. Nils hatte keinen inneren oder äußeren Halt. Deswegen konnten die inneren Verspannungen so eine verheerende Wirkung in seiner Psyche entfalten.

Mit dem Bestehen des Examens waren zwar einige Verspannungen von Nils abgefallen. Der große Examensdruck war weg. Aber die meisten Verspannungen lösten sich nicht auf. Sie blieben in seinem Körper.

Nils brachte nichts mehr Spaß. Er lebte fast ständig gefühlsmäßig in einem Zustand der Negativität. Er fühlte sich kraftlos und lebensunfähig. Die Schlafstörungen waren auch wieder gekommen. Der Körper hatte sich jetzt an die Schlaftabletten gewöhnt und sie wirkten nicht mehr gut. Ohne Tabletten konnte Nils gar nicht und mit Tabletten manchmal schlafen. Nils war tablettensüchtig geworden. Er war tagsüber meistens müde.

Nie hatte er in seinem Leben so gelitten. Er überlegte sogar sich umzubringen. Das tat er zum Glück aber doch nicht.

Nils beschäftigte sich damit, wie er die Gedanken überwinden konnte, die ihn am Schlaf hinderten. Das war sehr schwierig. Er konnte sich nicht einfach Gott oder dem Kosmos übergeben und sagen: "Dein Wille geschehe." Er konnte sich nicht dem Schlaf überlassen und denken: "Es ist egal ob ich schlafe oder nicht. Ich nehme es wie es kommt."

Er wollte nicht leiden. Und nicht zu schlafen bedeutete leiden. Leiden in der Nacht und leiden am Tag, wenn man immer müde und kraftlos ist. Nils hatte starke neurotische Gedanken der Ablehnung von Leid. Das ist typisch für depressive Menschen. Mit der inneren Verspannung verschwindet die innere Gelassenheit.

Es war deshalb viel Kraft und viel Geschick erforderlich, um die negativen Gedanken zu überwinden. Nils brauchte erstens einen sehr klaren Übungsweg und zweitens große Ausdauer.

Die Eigenschaft Ausdauer hatte er zum Glück. Zwar hatte er im Moment kaum innere Kraft. Aber durch sein langes Studium hatte er erheblich seine Ausdauerfähigkeit trainiert. Er konnte selbst in Zeiten großer Erschöpfung noch eisern auf seinem Weg bleiben. Dann ging er eben nur mit kleinen Schritten und vielen Pausen voran. Aber er blieb auf seinem Weg. Er hatte einen zähen Siegerwillen. Nur so hatte er nacheinander alle seine juristischen Prüfungen bestanden.

Was Nils nur noch brauchte, war ein klarer Weg des Übens. Wie übt man positive Gedanken? Wie überwindet man dauerhaft seine negativen Gedanken?

Nils las psychologische Bücher. Die Psychotherapie ist ein großes Gebiet mit vielen verschiedenen Richtungen. Die Psychoanalyse von Sigmund Freud kannte Nils schon. Dieser Weg hatte ihm nicht

viel geholfen. Jetzt beschäftigte er sich mit der Verhaltenstherapie. Und dort traf er auf die psychologische Lerntheorie.

Die psychologische Lerntheorie

Die psychologische Lerntheorie geht davon aus, dass positive Gedanken gelernt werden können. Ein Sportler trainiert einige Wochen oder Monate ein äußeres Verhalten. Er übt bestimmte Verhaltensweisen ein und nach einiger Zeit beherrscht er sie.

Gedanken können wir als das innere Verhalten eines Menschen verstehen. Wenn wir bewusst längere Zeit ein positives geistiges Verhalten gezielt einüben, dann gewöhnt sich unser Geist an das positive Denken. Er reagiert auf bestimmte äußere Situationen automatisch mit positiven Gedanken.

Wie lernt man positive Gedanken? Der Lernweg besteht aus vier Schritten. Als erstes brauchen wir ein positives Gedankensystem, das zu uns passt. So eine positive Lebenslehre ist die Glücksphilosophie. Die Glücksphilosophie lehrt, das innere Glück zum Zentrum des Lebens zu machen. Die Essenz der Glücksphilosophie sind die fünf Eigenschaften Weisheit, Frieden, Liebe, Selbstdisziplin und Lebensfreude. Diese fünf Eigenschaften üben wir jeden Tag.

Der zweite Schritt ist es, positive Gedanken systematisch einzuüben. Am besten besinnen wir uns jeden Morgen auf die fünf positiven Eigenschaften. Wir stellen uns auf jeden Tag positiv ein. Wir stehen mit einem positiven Gedanken auf. Wir bewahren den Gedanken tagsüber. Und abends denken wir noch einmal über den Tag nach und überlegen, was wir am nächsten Tag besser machen können.

Wir spüren in unsere negativen Gefühle (Angst, Wut, Trauer, Sucht) hinein. Welcher negative Gedanke ist damit verbunden? Mit welchem positiven Gedanken können wir ihn überwinden? Welcher Gedanke bringt uns heute in ein positives Lebensgefühl?

Hilfreiche positive Sätze sind: "Ich lebe als Sieger. Ich erreiche meine Ziele. Ich gehe mit Ausdauer meinen Weg. Ich lebe in der Wahrheit, Richtigkeit und Weisheit. Weisheit ist es, positiv zu denken und innerlich glücklich zu sein. Weisheit ist es, als spiritueller Mensch (Glücksphilosoph, Glücksmensch, Buddha, Yogi) zu leben. Weisheit ist es sein Leben so zu organisieren, dass man seine Gesundheit bewahrt und in seinem inneren Glück wächst. "

Wir üben die fünf Eigenschaften Frieden, Liebe, Weisheit, innere Kraft und Lebensfreude so, dass sie uns gut tun. Wir sehen uns jeden Tag genau an und überlegen uns, welche positive Strategie für diesen konkreten Tag am besten geeignet ist. Wir legen unsere Ziele fest und machen einen positiven Tagesplan. So wachsen wir jeden Tag ein kleines Stück weiter ins Licht.

Der dritte Schritt besteht darin, den ganzen Tag über konsequent seine Gedanken zu beobachten und alle negativen Gedanken sofort zu stoppen. Wenn wir einen negativen Gedanken erkennen, schieben wir ihn sofort weg. Wir überlegen, welcher Gedanke jetzt richtig ist. Wir entwickeln einen positiven Gedanken und setzen ihn an die Stelle des negativen Gedankens. Wenn wir das langfristig machen, werden unsere negativen Gedanken immer weniger und unsere positiven Gedanken immer mehr.

Die ständige Gedankenbeobachtung ist die Essenz des positiven Denkens. Oft reicht schon die ständige Beobachtung aus, um unsere negativen Gedanken im Laufe der Zeit immer mehr zu überwinden. Wir sind uns unserer negativen Gedanken bewusst und haben sie dadurch schon wesentlich ihrer Macht beraubt.

Manchmal müssen wir aber auch kraftvoll intervenieren. Und gerade am Anfang unseres Weges sollten wir längere Zeit relativ streng mit unseren Gedanken sein. Wenn unsere inneren Kinder erst einmal gut erzogen sind, können wir ihnen später etwas mehr Freiheit geben.

Der vierte Schritt besteht in der Stabilisierung des positiven Denkens. Es ist nicht einfach den ganzen Tag seine negativen Gedanken zu kontrollieren. Wir brauchen starke Helfer, damit wir langfristig auf unserem Weg des inneren Glücks bleiben.

Solche Helfer sind das tägliche Gebet zu einem erleuchteten Meister, das tägliche Lesen in einem spirituellen Buch, die tägliche Meditation, die Yoga-Übungen und das Spaziergehen. Wir können einmal in der Woche zu einer Yoga-, Meditations-, Gesangs- oder Positiv Denken Gruppe gehen. Und mindestens einmal im Jahr sollten wir eine größere spirituelle Veranstaltung besuchen.

Sehr gut ist es, mehrere Helfer über den ganzen Tag zu verteilen. Wir können zum Beispiel morgens vor dem Aufstehen einen positiven Tagesvorsatz fassen. Dann machen wir einige Yoga-Übungen. Wir lesen einige Seiten in einem spirituellen Buch. Abends haben wir dann unsere Gruppe, machen etwas Sport oder eine längere Meditation.

Wir schaffen uns kreativ unser System der täglichen spirituellen Übungen. Wir bauen so viele Übungen in für uns richtigen Abständen in den Tag, dass wir uns beständig auf dem Weg des Positiven halten. Wir bleiben mit Ausdauer auf unserem Weg der Weisheit und des Glücks. Wenn wir einmal vom Weg abfallen, stehen wir am nächsten Tag sofort wieder auf.

Wir gehen mit den drei großen Fragen durch unser Leben: Welcher positive Gedanke hilft mir jetzt am besten? Wie lange muss ich ihn denken? Welche unterstützenden Techniken brauche ich? Unterstützende Techniken sind Yoga, Meditation, Spaziergehen, Musik hören oder machen, lesen, mit anderen Menschen sprechen und etwas Schönes machen (Fernsehen, malen, essen, kreativ arbeiten).

In besonders schwierigen Situationen hilft der ständige Wechsel von liegen (Meditation, Musik hören), lesen (Gebet, Mantra, Singen), gehen (Yoga, Sport) und arbeiten (anderen Menschen etwas Gutes tun, Briefe schreiben, kreativer Karma-Yoga). Wann brauche ich welche Tätigkeit auf welche Art wie lange? Wir praktizieren so lange liegen, lesen, gehen und arbeiten (Gutes tun) ohne Pause nacheinander im Wechsel, bis sich unsere negativen Emotionen (Angst, Wut, Trauer, Sucht) beruhigt haben.

Wir üben letztlich unser Leben lang konsequent das positive Denken. Wir bewahren immer unsere spirituellen Übungen. Dann werden wir selbst in allen zukünftigen Leben unseren Weg nicht verlieren. Unsere Übungsgewohnheit nehmen wir in alle zukünftigen Leben mit. So leben Glücksmenschen! So wachsen wir ewig weiter in unserem Glück!

Der große Sieg

Im September 1983 machte sich Nils konsequent an die Umsetzung der Lerntheorie. Er erstellte sich ein Tagesprogramm des spirituellen Übens und hielt sich eisern daran.

Den ganzen Tag über kämpfte er mit seinen negativen Gedanken. Oft zweifelte er an sich oder dachte sehr negativ. Gefühle der Wut, der Angst und der Trauer stiegen in ihm auf. Er analysierte die hinter den Gefühlen stehenden Gedanken und überwand sie mit einem hilfreichen Satz.

Das positive Denken war eine wirkliche Herausforderung. Es gab viel zu üben. Er musste die negativen Gedanken als negativ erkennen. Er musste positive Gegengedanken finden. Und er musste die positiven Gedanken klug in seinen Geist integrieren.

Ein halbes Jahr dauerte der innere Kampf. Es traten große Widerstände gegen den Weg des Glücks auf. Nils hatte keine Lust mehr. Er wollte sich nicht verändern. Sein Verstand riet ihm zur Fortsetzung seiner Übungen und sein Gefühl war dagegen.

In dieser Phase brechen viele Menschen den inneren Kampf ab oder setzen ihn nur noch formal fort. Sie üben nur noch so, dass ihr Inneres sich nicht mehr verändern muß.

Viele körperlich oder seelisch kranke Menschen beschließen an diesem Punkt lieber ihre Krankheit zu behalten als ihre Psyche zu verändern. Auch wenn die alte Psyche unweise und neurotisch ist, so hat man sich doch an sie gewöhnt. Sie gibt einem Menschen Sicherheit. Sie aufzugeben bedeutet einen großen Sprung in die Ungewissheit. Auch wenn einen Menschen Heilung und inneres Glück erwarten, so fehlt vielen Menschen doch der Mut diesen Sprung zu wagen.

Nils wollte seine Depressionen und seine Schlafstörungen loswerden. Sein Verstand sagte ihm klar, dass er auf dem richtigen Weg war. Er ging deshalb konsequent seinen Weg weiter, auch wenn sein inneres Gefühl dagegen aufschrie. Nils hatte das Gefühl einer Selbstauflösung. Er dachte ständig: "Da geht er hin, der alte Nils." Eine tiefe Wehmut erfasste ihn, als ob er eine langjährige Beziehung beenden würde.

Zwei Wochen dauerte der intensive Kampf der negativen Gefühle gegen den Verstand. Es war unklar, wer gewinnen würde. Wenn der Leidensdruck nicht so groß gewesen wäre, hätte Nils vielleicht aufgegeben. So aber war er fest entschlossen seinen Weg immer weiter zu gehen, egal was kommen würde.

Im Januar 1984 löste sich dann plötzlich sein Ego auf. Er verlor sein Ich-Bewusstsein. Er trat in einen Zustand der Ichlosigkeit ein. Ein tiefer Friede erfüllte ihn. Sein Geist wurde positiv. Nils dachte jetzt plötzlich spontan und von sich selbst aus positiv. Er lebte dauerhaft in einem positiven Bewusstseinszustand.

Nils hatte die Erleuchtung erreicht. Er spürte seinen Körper zwar noch, aber ein Ich gab es nicht mehr. Wo vorher seine Identität war, war jetzt Leere. Er empfand die Leere nicht als unangenehm, sondern eher als interessant. Er fühlte sich als unabhängiger Beobachter, der sich selbst und die ganze Welt einfach nur beobachtete. Er konnte zwar noch handeln. Er war mit seinem Körper und seinem Geist verbunden. Aber in seinem Wesenskern war er einfach nur ein freier Beobachter.

Bei seiner Erleuchtungserfahrung im Januar 1984 erlebte Nils einen großen inneren Frieden. Aber sein Glück war noch nicht sehr groß. Trotz seiner Ich-Auflösung hatte Nils noch viele Verspannungen in seinem Körper und in seinem Geist. Diese Verspannungen blockierten die große Entfaltung des inneren Glücks. Nils hatte aber das Gefühl, dass diese erste Erleuchtung der wichtigste und schwierigste Durchbruch in seinem Leben war. Alles, was danach käme, würde leichter sein. Und so war es auch.

Nils spürte, dass er den größten Sieg auf seinem spirituellen Weg errungen hatte. Es war der schwerste Sieg und der wichtigste Sieg. Nils dachte: "Die vollständige Reinigung und Entwicklung des inneren Glücks ist jetzt nur noch eine Frage der Zeit." Diese Zeit dauerte länger, als er sich das damals gedacht hatte. Aber immerhin war Nils jetzt fest auf dem spirituellen Weg angekommen.

Zwei Wochen lebte Nils ohne eine Identität. Dann bildete sich ein neues Ich-Bewusstsein. Nils war innerlich noch zu verspannt, um dauerhaft auf der Stufe der Ichlosigkeit leben zu können. Aber er war jetzt ein neuer Mensch geworden. Er war positiver, friedlicher und liebevoller.

In ihm erwachte ein großes Mitgefühl. Er wusste jetzt, wie groß das Leid auf der Welt sein kann. Er hatte den Wunsch, soweit er konnte allen Menschen den Weg des inneren Glücks zu zeigen und sie vor Depressionen zu schützen. In gewisser Weise sah er darin seine zukünftige Lebensaufgabe.

Die Schlafstörungen waren verschwunden. In den nächsten zwei Monaten tauchten sie zwar manchmal wieder auf. Ab März erreichte Nils dann einen Zustand der weitgehenden Stabilität. Er hatte zwar noch viele Jahre Probleme mit seinem Schlaf. Aber er konnte grundsätzlich die Dinge meistern.

Außerdem löste sich jetzt auf einer tiefen Ebene sein Examensstress. Er träumte, wie er sich auf das erste Examen vorbereitete und wie er im zweiten Examen seine Klausuren schrieb. Er träumte sogar noch von schwierigen Situationen in seiner Schulzeit. Diese Träume waren Lösungsträume. Nach den Träumen waren die Situationen in seinem Geist bereinigt.

Rechtsanwalt

Nachdem Nils mit Hilfe des positiven Denkens seine Nachexamensdepression überwunden hatte, gründete er im Herbst 1984 zusammen mit einigen Freunden eine Rechtsanwaltssozietät.

Nils war gerne Rechtsanwalt. Er fand seinen Beruf vielseitig und interessant. Besonders engagierte er sich für die benachteiligten Menschen in seiner Stadt. Einmal kam eine arme Frau zu ihm, die durch einen ungerechten Vertrag ihr ganzes Geld verlieren sollte. Nils verhandelte geschickt mit den Anwälten der Gegenseite und veranlasste sie zum Verzicht auf ihre gesamten Forderungen. Die Frau war ihm noch jahrelang dankbar dafür. Sie brachte ihm immer wieder Blumen in sein Rechtsanwaltsbüro.

Wenn Nils vor Gericht seine schwarze Robe anzog, kam er sich richtig würdevoll vor. Die meisten Prozesse gewann er. Er arbeitete gründlich und bereitete sich auf seine Prozesse gut vor. Und er riet seinen Mandanten nicht zu Prozessen, die von vornherein aussichtslos waren. Manchen seiner Rechtsanwaltskollegen kam es eher darauf an viel Geld zu verdienen, als ihre Mandanten optimal zu beraten.

Neben seiner beruflichen Tätigkeit machte Nils jeden Tag etwa drei Stunden spirituelle Übungen. Er las in spirituellen Büchern, meditierte und besuchte spirituelle Veranstaltungen. Seine Energie nahm langsam immer mehr zu.

Einmal trat er gerade vor einem Gericht auf, als sich sein Unterbauchchakra weit öffnete. Nils war von einer Aura von Licht umhüllt. Er spürte eine große Kraft in sich. Das bemerkte auch der Vorsitzende Richter, der plötzlich großen Respekt vor Nils hatte. Nils hätte sich eine solche Situation öfters gewünscht.

Als Rechtsanwalt übte Nils das Stressmanagement im Beruf. Er beobachtete, wie sich viele seiner Kollegen durch den Dauerstress im Laufe der Jahre verbrauchten. Manche Anwälte zitterten vor Gericht mit den Händen. Das ist ein deutliches Zeichen von Nervenschwäche. Meistens haben es nur ältere Leute. Aber viele Anwälte altern durch den ständigen Berufsstress vorzeitig.

Nils wollte sich nicht in seinem Beruf verbrauchen und praktizierte deshalb von Anfang an systematisch spirituelles Stressmanagement. Er machte tagsüber viele kleine Pausen. Er übte sich im positiven Denken und im inneren Frieden. Nachmittags machte er einen längeren Spaziergang. Und er teilte sich seine Arbeit so ein, dass er sich nicht ständig unter Zeitdruck setzte. Er arbeitete lieber länger und ruhiger als schnell und hektisch.

Besonders wichtig war es, dass Nils sein tieferes Lebensziel nicht im Geldverdienen und in der beruflichen Karriere sah. Er behielt auch als Rechtsanwalt seine spirituelle Orientierung bei. Dadurch konnte er viel Stress vermeiden, weil er seine Arbeit nicht zu wichtig nahm.

Mitte 1985 fing Nils bei der Meditation plötzlich heftig zu atmen an. Nach etwa fünfzehn Minuten wurde die Atmung wieder normal. Dafür begann der Körper jetzt etwa eine Stunde lang intensiv zu zucken.

Solche Erfahrungen hatte Nils jetzt häufig. Es waren Prozesse, in denen sich Verspannungen lösten. Durch die intensive Atmung wurden die Muskeln mit Energie versorgt. Daraufhin konnten sie allen aus früheren Zeiten gespeicherten Stress loslassen. Das äußerte sich in Muskelzucken, innerer Unruhe, Kälte- und Wärmegefühlen. Die Lösungsprozesse dauerten oft ein bis zwei Tage an.

Im November 1986 hatte Nils sein erstes großes Erleuchtungserlebnis. Bei einer Meditation im Liegen stieg plötzlich eine warme Energiesäule aus dem Unterbauch in der Mitte seines Körpers langsam aufwärts. Nils beobachtete die Energie interessiert. Je höher die Energie stieg, um so ruhiger wurde er. Es fühlte sich an wie ein dicker warmer Wasserstrahl. Als die Energiesäule die Mitte seines Kopfes erreicht hatte, löste sich sein Ich-Bewusstsein auf. Nils wurde eins mit der umfassenden Liebe des Kosmos. Er empfand höchste Glückseligkeit.

Sehr wichtig war für Nils die Erfahrung einer umfassenden Richtigkeit. Nils konnte als Kind nie den überhöhten Ansprüchen seiner Mutter genügen. Er hatte bis zu diesem Erleuchtungserlebnis immer das Gefühl, er sei nicht richtig so wie er war. Er sei irgendwie ungenügend, minderwertig. Jetzt kam bei ihm spontan der Gedanke, dass alles so richtig ist wie es ist. Auch er sei genau so richtig, wie er sei. Tiefe Minderwertigkeitskomplexe in ihm lösten sich auf.

Der Zustand der Glückseligkeit hielt etwa eine halbe Stunde an. Einige Stunden nach dieser Erfahrung war Nils noch sehr unruhig. In ihm tobten viele Lösungsprozesse. Aber nach einiger Zeit beruhigte sich alles wieder.

Im Yoga wird diese Erfahrung als die Vereinigung von Shiva und von Shakti (der Frau von Shiva, der Urenergie) bezeichnet. Es ist die höchste Stufe des Hatha-Yoga. Es ist die höchste Form der Erfahrung des inneren Glücks. Nils wurde gleich am Anfang seines Yoga-Weges mit einer hohen Erleuchtungserfahrung gesegnet.

Die Hauptbedeutung dieser Erfahrung lag darin, dass Nils jetzt das Ziel des Yoga kannte. Er war dadurch in der Lage zielorientiert zu üben und später zielorientiert zu lehren. Er konnte alle seine Bücher vor dem Hintergrund eines tiefen persönlichen Wissens vom Ziel des Yoga schreiben.

In Nils entstand der Gedanke, dass er jetzt alles wußte. Dieser Gedanke entsteht oft bei Menschen mit einer derartigen Erfahrung. In gewisser Weise stimmt das auch. Man weiß jetzt, wo das größte Glück des Menschen zu finden ist.

Nils war plötzlich in der Lage, alle Heiligen Schriften der Menschheit auf einer tiefen Ebene zu verstehen. Wer keine echte Erleuchtungserfahrung hat, kann nicht wirklich die Bibel, die Reden

Buddhas oder die Bhagavadgita begreifen. Alle heiligen Bücher werden vor dem Hintergrund einer tiefen Erleuchtungserfahrung geschrieben.

Wer diese Erfahrung nicht hat, kann den Inhalt der heiligen Bücher nicht wirklich nachvollziehen. Er interpretiert in alle Worte seine Sicht der Dinge hinein. Er liest das aus den heiligen Texten heraus, was er gerne herauslesen möchte. Er blickt mit einem Ego in eine Welt hinein, in der kein Ego existiert. Daraus ergeben sich viele Fehlinterpretationen und Verwirrungen.

Hier zeigt sich das Problem von spirituellen Lehrern ohne Erleuchtungserfahrung. Sie kennen weder das Ziel noch den wirklichen Weg. Es ist, als ob Blinde andere Blinde führen. Im Buddhismus heißt es, dass unerleuchtete Priester der Tod jeder Religion sind. Unerleuchtete Priester verlieren sich sehr leicht in den Fallstricken ihres Egos.

Sie werden Opfer ihrer weltlichen Bedürfnisse nach Macht, Anerkennung und äußerem Reichtum. Sie führen auch ihre Anhänger leicht auf falsche Wege. Das können wir in allen großen Religionen der Welt beobachten. Überall gibt es das Problem des formalen Übens, des Strebens nach Macht und des ewigen Kampfes untereinander.

Um den spirituellen Weg erfolgreich zu gehen, braucht man einen spirituellen Meister. Ein Blinder kann den Weg ins Licht nicht finden. Er braucht einen Sehenden, der ihn auf dem richtigen Weg führt. Das tägliche Lesen in den Heiligen Schriften kann für einen Anfänger auf dem spirituellen Weg hilfreich sein. Ein spirituell fortgeschrittener Mensch braucht für seinen weiteren Weg einen erleuchteten Meister.

Im Yoga spricht man von der Notwendigkeit eines Sat-Gurus. Ein Sat-Guru ist ein Mensch, der mindestens einmal die Erleuchtung erfahren hat. Nils war durch sein großes Erleuchtungserlebnis zu einem Sat-Guru geworden.

Im März 1987 entfaltete sich bei Nils das Raumbewusstsein. Er war von seiner Stiefschwester Gesa zu einer Geburtstagsfeier eingeladen worden. Es war ein großes Fest mit vielen Menschen, die sich fröhlich unterhielten. Nils kannte die meisten Menschen nicht. Er saß etwas abseits und langweilte sich. Er hatte keinen Menschen gefunden, mit dem er sich gut unterhalten konnte.

Um seine Langeweile zu überwinden, begann Nils zu meditieren. Plötzlich weitete sich sein Bewusstsein aus. Es füllte den ganzen Raum aus. Nils wurde zum Raum. Er wuchs über sein Körperbewusstsein hinaus und fühlte sich als Raum. Seinen Körper sah er nur als einen Teil des Raumes. Er identifizierte sich mit der Ganzheit des Raumes und aller Menschen in ihm.

Nils war friedlich und von Glück erfüllt. Er war eins mit allen Menschen im Raum. Er brauchte sich nicht mehr zu unterhalten. Er spürte die Gedanken und Gefühle der Menschen. Es unterhielt sich in ihm. Nils saß einfach nur da und blickte alle Menschen freundlich an. Manche Menschen blickten auch freundlich zurück. Sie dachten wohl, dass Nils ausreichend glücklich in sich selbst sei. Und so war es auch. Es war eine gelungene Party.

Im August 1987 hatte Nils eine weitere Energieerfahrung. Wieder stieg die Kundalini-Energie in der Mitte des Körpers nach oben. Doch diesmal blieb sie nicht im Kopf stehen. Sie sammelte sich unter dem Scheitelpunkt und schoss dann plötzlich mit großer Gewalt nach oben in den Himmel.

Nach einiger Zeit kam sie wieder vom Himmel zurück und floss an der Außenseite des Körpers herunter zur Erde. Damit war der Kreislauf geschlossen. Nils war mit der Energie des Himmels und der Erde verbunden worden. Das alles geschah im Stehen nach einigen Runen-Yoga-Übungen, die

Nils damals jeden Tag etwa dreißig Minuten praktizierte. Er legte sich ins Bett und wurde eine Stunde lang von Glücksschauern durchflutet.

Den Höhepunkt dieser Energieerfahrungen bildete das, was Nils als den Eintritt des Heiligen Geistes empfand.

Anfang Dezember 1987 war er bei einem Satsang (Treffen mit einem Heiligen) von Keith Sherwood gewesen. Keith Sherwood war ein undogmatischer spiritueller Meister aus den USA. Er war zu einem Kurzbesuch nach Hamburg gekommen.

Keith Sherwood kam eine Stunde zu spät zur Veranstaltung. Er hatte sich in Hamburg verfahren. Vielleicht hätte er sich doch besser einen Stadtplan kaufen sollen, anstatt sich auf seine Intuition zu verlassen.

Als Keith Sherwood kurz vor dem Ende der Veranstaltung doch noch kam, freuten sich alle. Keith war locker und authentisch. Er entschuldigte sich für sein Zuspätkommen und versprach, es nächstes Mal besser zu machen.

Während der Veranstaltung passierte bei Nils nichts Besonderes. Aber danach stand er unter einer starken Energiespannung. Er spürte starke Energie in sich und um sich herum. Er ging wie in Trance nach Hause.

Am nächsten Morgen wachte er früh auf. Plötzlich floss ein dicker Energiestrahle vom Himmel herab und in sein Scheitelchakra hinein. Die Energie durchflutete seinen ganzen Körper und füllte ihn ganz aus. Der Energiestrahle war vom Durchmesser so groß wie der Kopf von Nils. Er passte gerade durch das Scheitelchakra.

Auf seinem Kopf bildete sich eine kleine Energieflamme. Vergleichbar ist diese Erfahrung mit dem Pfingstereignis, bei dem auf den Köpfen der ersten Christen eine Energiezunge erschien.

In Nils entstand spontan der Gedanke, dass er jetzt vom Heiligen Geist gesegnet worden ist. Er empfand den Energiestrahle als ein Herabkommen des Heiligen Geistes. Als Atheist war Nils nicht getauft. Er hatte das Gefühl, dass jetzt vom Himmel eine Art Taufe vollzogen worden war.

Und kurze Zeit später hatte er noch eine weitere erstaunliche Erfahrung. Als er eines Abends seinen täglichen Spaziergang machte, hatte er plötzlich das Gefühl, dass er vom Himmel her gesehen wurde. Es war, als ob sich am Himmel ein großes Auge befand, das ihn sah. Die Botschaft dieses Auges war: "Du kannst vertrauensvoll deinen Weg gehen. Du wirst gesehen."

Das Auge am Himmel ist im Christentum ein Symbol für Gott. Nils interpretierte es als eine Manifestation seiner zehn Meister. Sie wollten ihm damit sagen, dass er von ihnen gesehen und geführt wird. Sie sagten ihm ihren Schutz zu. Der spirituelle Weg ist nicht einfach. Er geht oft durch steinigtes Gelände und schwierige Wegstrecken, bei denen man Hilfe aus der höheren Dimension des Kosmos dringend braucht.

In seiner Zeit als Rechtsanwalt beschäftigte sich Nils viel mit Traumdeutung. Er entschlüsselte systematisch seine persönlichen Traumsymbole. Er versuchte herauszufinden, was die Bilder in seinen Träumen bedeuteten.

Aus einem Buch über die Traumanalyse lernte er, dass man vor dem Einschlafen am besten den Vorsatz fasst, seinen Traum zu erinnern. Wenn man dann aufwacht, ist der Traum meistens präsent. Mit dieser Technik hat Nils gute Erfahrungen gemacht.

Er durchdachte außerdem jeden Traum sofort nach dem Aufwachen. Er versuchte sich alle Einzelheiten zu vergegenwärtigen. Dadurch geht der Traum vom Kurzzeitgedächtnis in das Langzeitgedächtnis über. Er kann dann später erinnert werden.

Seine Träume entschlüsselte Nils hauptsächlich mit der Technik der freien Assoziation. Er überlegte spontan, was die Bilder wohl bedeuten könnten. Danach ordnete er seine Einfälle und dachte gründlich über sie nach. Er verband sie mit seiner momentanen Lebenssituation und mit den Geschehnissen in seinem Leben insgesamt. Sein inneres Gefühl sagte ihm dann meistens, welcher Einfall richtig war und welche Bedeutung der Traum hatte.

Im Laufe der Jahre konnte Nils immer besser seine Träume entschlüsseln. Dadurch war er in der Lage sein Unterbewusstsein genau kennenzulernen. Er konnte die spirituellen Prozesse beobachten, die in seinen Träumen stattfanden. Er konnte entscheiden, welche Träume Verspannungslösungen ausdrückten und welches Führungsträume durch seine Meister waren.

Im Jahr 1986 träumte Nils, dass er sich am Beginn einer großen Reise befand. Dafür standen ihm zwei Fahrräder zur Verfügung. Er konnte zwischen einem stabilem langsamen Fahrrad mit dicken Reifen und einem Rennrad mit schmalen Reifen wählen.

Das stabile Fahrrad symbolisiert den langsamen spirituellen Weg. Dieser Weg ist relativ einfach und bequem. Dafür kommt man aber auch nur langsam voran. Auf dem schnellen Weg erreicht man schnell sein Ziel. Dieser Weg ist wie ein Rennrad. Man muss viel strampeln und mit Gespür immer genau die richtigen Gänge einschalten.

Nils entschied sich für das Rennrad. Er wollte in seinem Leben spirituell so weit wie möglich kommen. Er nahm außerdem noch etwas Proviant für seine Freunde mit. Er wollte alle Menschen, die er spirituell erreichen konnte, mit in das Land des Lichts nehmen. Trotz allem ließ sich er in seinem Traum nicht stressen. Er fuhr in einer mittleren Geschwindigkeit. Er lebte ausreichend auch die Freude auf seinem Weg.

Angelika, der Urlaubsflirt

Im Februar 1986 fuhr Nils mit seinem Freund Jochen für zwei Wochen zum Schilaufen nach Österreich. Wie gewohnt rasten sie in der ersten Woche die Berge rauf und runter. Sie waren die Helden der Schipiste. Jedenfalls dachten sie das von sich. Sie tobten sich wie zwei kleine Jungs so richtig auf der Schipiste aus. So hatten sie es immer gemacht. Es war ein schönes Gefühl viel Kraft zu haben und abends erschöpft ins Bett zu sinken.

Aber nach einer Woche stellten sie plötzlich fest, dass irgendetwas fehlte. Jochen machte daraufhin seinen berühmten Ausspruch: "Ohne Frauen ist das Leben irgendwie langweilig." Eine tiefeschürfende philosophische Erkenntnis. Nils konnte nicht anders als Jochen vollständig zustimmen. Was wäre das Leben ohne den Tanz der Beziehungen? Ihm würde das Salz in der Suppe fehlen.

Nils und Jochen waren in dem Alter angekommen, wo kleine Jungen zu Männern werden. Und bei richtigen Männern dreht sich alles um die Frauen. Die Frauen sind das Licht im Leben eines Mannes. Sie sind sein tiefster Sinn, sein Zentrum, sein innerer Halt. Ohne Frauen würden die Männer in ewiger Dunkelheit leben.

Nach ihrer tiefeschürfenden philosophischen Diskussion änderten Nils und Jochen ihre Weltsicht radikal. Statt auf steile Schipisten wendeten sie ihren Blick auf verführerische Schihasen. Und stellten

erstaunt fest, dass die ganze Schiwelt voller Frauen war. Jetzt gab es nur noch eine Aufgabe. Wo ist die passende Frau?

Und der Himmel war ihnen gnädig. Genau an diesem Tag kam eine neue Reisegruppe aus lauter Frauen in ihrer Pension an.

Nils und Jochen saßen am Abendbrottisch. Da trat Angelika mit ihren Freundinnen in den Raum. Sie sah Nils. Und Nils sah sie. Sie blickten sich in die Augen. Und es funkte sofort. Sie waren sofort ineinander verliebt. Und auch Jochen fand an diesem glücklichen Tag sein Schihäschen. Fortan gingen Jochen und Nils getrennte Wege. Und trafen sich nur noch manchmal zu einem kurzen Erfahrungsaustausch. Diese Unterhaltungen waren immer sehr spannend.

Angelika setzte sich zu Nils an den Tisch. Sie kamen ins Gespräch. Sie konnten sofort gut miteinander reden.

Am Abend war eine kleine Tanzveranstaltung. Angelika und Nils gingen gemeinsam dorthin. Sie stellten fest, dass auch ihre Körper gut miteinander harmonierten. Erst tanzten sie mit verführerischen Gesten. Und dann schmiegteten sich ihre Körper aneinander. Die Musik spielte sanft ein Liebeslied.

Alles entwickelte sich mühelos und wie von selbst. Zwei Menschen hatten einen großen Hunger nach Liebe und Zärtlichkeit. Sie hatten das Gefühl, genau den zu sich passenden Partner gefunden zu haben. Ihre Herzen öffneten sich langsam immer mehr. Ihre Münder verschmolzen miteinander. Zwei Engel tanzten in den Himmel der Liebe.

Jeden Tag trafen sie sich auf der Schipiste. Nils brachte Angelika das Schifahren bei. Angelika war etwas ängstlich, wie es sich für eine verliebte Frau gehört. Manchmal fiel sie in den Schnee. Nils half ihr dann auf und bekam als Belohnung viele süße Küsse. Nils hätte Angelika ewig das Schilaufen zeigen können.

Nach dem Schilaufen gingen sie in einem gemütlichen Restaurant zusammen essen. Und danach kuschelten sie noch etwas in Angelikas Zimmer. Sex gab es im Schiurlaub zwar noch nicht, dafür aber viele Streicheleinheiten. Nils stellte fest, dass ihm diese Art zu leben wesentlich besser gefiel als das monotone Schilaufen in der ersten Woche.

Die zweite Woche verging sehr schnell. Zum Glück hatten Nils und Angelika den gleichen Heimweg. Sie fuhren im selben Reisebus zurück nach Hause. Nur musste Angelika schon in Heidelberg aussteigen und Nils fuhr bis Hamburg weiter. Es war ein schwerer Abschied. Angelika wurde plötzlich sehr traurig. Sie tröstete sich damit, dass eine so große Liebe nicht so schnell enden kann.

Nach dem Schiurlaub schrieben sich Nils und Angelika viele sehnsuchtsvolle Briefe. Und dann besuchte Angelika ihn eine Woche lang in seinem kleinen Haus. Sie redeten viel, machten lange Spaziergänge und verbrachten viel Zeit im Bett. Sie hatten jeden Tag Sex von morgens bis abends.

Als Angelika wieder nach Hause reisen musste, liebten sie sich noch mehr als vorher. Angelika schrieb Nils einen langen Brief: "Lieber Nils. Morgens aufwachen und du bist da. Deine warme Haut spüren auf meiner und dich streicheln. Die Pläne für einen ganzen Vormittag lösen sich auf. Für mich war die Woche in Duvenstedt eine sehr schöne Zeit. Ich fühle mich wie verwandelt. Ach Nils, ich habe schon ganz schön Sehnsucht nach dir. Ich habe das Bedürfnis eine Menge Zeit mit dir zu verbringen. Ich denke oft an dich. Alles Liebe."

Im Juni besuchte Nils Angelika in Süddeutschland. Angelika war Krankenschwester und wohnte in einem Schwesternheim. Sie hatte öfter Nachtschichten und dafür manchmal einige Tage frei. In einer solchen Freiwoche besuchte Nils sie. Sie machten einen Ausflug nach Heidelberg, badeten in einem Natursee und liebten sich abends in ihrem kleinen Zimmer.

Angelika stellte ihren neuen Freund ihren Freundinnen vor. Wie fanden die Freundinnen Nils? Wahrscheinlich ganz nett. Aber andererseits wohl wie alle Männer. Damit war Nils einverstanden. Er wollte nichts Besonderes sein. Er wollte einfach nur ein Mann wie alle Männer sein. Er fuhr zufrieden wieder nach Hamburg.

Nach einem halben Jahr verstanden sich Angelika und Nils immer noch gut. Aber ihre Liebe war doch bereits erheblich abgekühlt. Der viele Berufsstress von Angelika zeigte seine Wirkung. Die vielen Nachtschichten und der unregelmäßige Arbeitsrhythmus zehrten erheblich an ihren Nerven.

Angelika besann sich immer mehr auf ihre Bedürfnisse. Sie überlegte, welche Ansprüche sie an die Beziehung stellen wollte. Nils merkte, dass er es mit einer emanzipierten Frau zu tun hatte. Grundsätzlich hatte Nils nichts gegen die Emanzipation. Aber er fragte sich doch, ob ihm Angelika auf die Dauer nicht etwas zu anstrengend sein würde.

Und dann gab es da noch ein Problem. Nils war zu dieser Zeit noch mit U zusammen. Zwar neigte sich die Beziehung mit U dem Ende zu, aber Nils hatte sich noch nicht klar von U getrennt. Als U von Angelika hörte, geriet sie in Panik. Sie bat Nils es noch einmal mit ihr zu versuchen.

Jetzt saß Nils zwischen zwei Stühlen. Wie sollte er sich entscheiden? Auf der einen Seite war da die zärtliche Angelika, die aber durchaus auch einige schwierige Eigenschaften besaß. Auf der anderen Seite existierte U, mit der Nils eine langjährige Beziehung hatte. Diese Beziehung gab ihm viel Halt und Geborgenheit. Andererseits lief es sexuell fast überhaupt nicht mehr. Er und U stritten ständig miteinander. Aber sie hatten ein gemeinsames Kind. Sie bildeten eine kleine Familie, die man nicht unbedacht aufgeben sollte.

Nils versuchte nach dem Grundsatz der Richtigkeit zu handeln. Was war in dieser Situation richtig? Wie würde sich ein weiser Mensch verhalten? In seinem Leben war Nils bisher mit dem Prinzip der Richtigkeit gut gefahren. Richtig ist eine Entscheidung, wenn sowohl die Vernunft als auch das Gefühl dafür sprechen. Stimmen Vernunft und Gefühl nicht überein, dann muss man so lange überlegen, bis sich eine ausreichende Klarheit ergibt.

Nils schrieb alle Argumente, die für seine bisherige Beziehung mit U sprachen, auf einen Zettel. Auf einen anderen Zettel schrieb er alle Argumente, die bei einem Zusammenziehen mit Angelika zu berücksichtigen wären. Dann las er sich beide Zettel gründlich durch, bewertete die einzelnen Argumente und ordnete sie nach dem Grad ihrer Bedeutung. Er traf eine Entscheidung.

Und überschliefe diese Entscheidung noch eine Nacht. Am nächsten Morgen dachte er noch einmal gründlich über alles nach. Gab es noch irgendwelche Informationen, die ihm für eine endgültige Entscheidung fehlten? Dann entschied er sich endgültig. Und wenn Nils eine Entscheidung getroffen hat, dann hält er sich grundsätzlich langfristig daran.

Nils entschied sich dafür es mit U noch einmal zu probieren. Er hatte das Gefühl, dass es für ihre Beziehung noch eine Chance gab. Diese Chance musste er auch aus seiner Verantwortung für seinen kleinen Sohn heraus nutzen.

Gegen die Beziehung mit Angelika sprach, dass es über die körperlichen Bedürfnisse hinaus zwischen ihnen keine großen gemeinsamen Interessen gab. Angelika interessierte sich nicht für Spiritualität. Spiritualität war für Nils aber der zentrale Lebensinhalt.

Dieser Interessengegensatz hätte langfristig vermutlich zu Spannungen geführt. Alleine auf die körperliche Anziehung zu setzen, wäre sehr gewagt gewesen. Die körperliche Anziehung verringert sich normalerweise nach einigen Jahren erheblich. Dann braucht eine Beziehung etwas, das sie auf einer tiefen Ebene trägt.

Die Entscheidungssituation war nicht eindeutig. Aber Nils musste sich entscheiden. Eine langfristige Ungewissheit wäre für alle Beteiligten sehr leidvoll gewesen. Im Nachhinein sieht Nils seinen Hauptfehler darin, dass er sich überhaupt auf eine Beziehung mit Angelika eingelassen hat. Es ist besser erst eine Beziehung klar zu beenden, dann eine gewisse Trauerzeit zu durchleben und dann erst eine neue Beziehung zu beginnen.

Beginnt man eine neue Beziehung, obwohl eine andere Beziehung noch nicht abgeschlossen ist, entsteht grundsätzlich viel Leid. Der bisherige Partner leidet. Der neue Partner leidet, falls man doch wieder zu dem bisherigen Partner zurückkehrt. Und man selbst ist ständig hin und her gerissen.

Solange man sich nicht klar von seinem bisherigen Partner getrennt und eine ausreichende Trauer- und Trennungsarbeit geleistet hat, ist jede neue Beziehung stark belastet. Auch ein neuer Partner hat Fehler und Schwächen. Die werden nach einiger Zeit an die Oberfläche kommen.

Auch der bisherige Partner hat gute Seiten. Die werden einem nach einiger Zeit mit einem neuen Partner immer mehr bewusst werden. Man geht nicht wirklich offen in die neue Partnerschaft. Man will eine Verbesserung. Nach einiger Zeit beginnt man zu vergleichen. Und zerstört damit das Glück in der neuen Beziehung.

Meistens hat die neue Beziehung in einem solchen Fall keine langfristige Chance. Entweder man kehrt zum früheren Partner zurück, um es noch einmal zu versuchen. Das geschieht sehr oft. Oder man wandert nach einiger Zeit weiter zu einem neuen Partner.

Angelika war sehr enttäuscht, als Nils ihr das Ergebnis seiner Überlegungen mitteilte. Sie brach sofort jeglichen Kontakt ab. Nils hörte nie wieder etwas von ihr. Sie handelte konsequent nach der Devise: "Weine einem verlorenen Mann keine Träne hinterher."

Nils und U bemühten sich ein halbes Jahr sehr. Dann scheiterte ihre Beziehung endgültig. Im Nachhinein sieht Nils seinen Weg als richtig an. Er musste es mit U und Florian noch einmal versuchen. Sonst hätte er sich sein Leben lang Vorwürfe gemacht. So kam es nach einem klaren letzten Versuch zu einer klaren Trennung. Und Nils konnte offen und positiv in seine Zukunft gehen.

Liselotte mit dem Männerproblem

Liselotte war eine sehr attraktive junge Frau. Aber mit Männern hatte sie kein Glück. Sie verliebte sich immer in die falschen Männer. Sie suchte sich immer gut aussehende Männer aus, die aber nie dauerhaft bei ihr blieben.

Das ist das Problem bei schönen Männern. Sie können meistens nicht treu sein. Sie wandern von einer Blume zur anderen. Selbst sehr schöne Blumen können sie nicht dauerhaft binden. Wenn man sich als Frau immer nur in gut aussehende Männer verliebt, hat man ein Problem. Frauen wünschen

sich normalerweise eine dauerhafte Bindung. Und genau das bekommen sie bei solchen Männern nicht.

Liselotte war voller Liebe und Mitgefühl. Sie hatte viele Jahre freiwillig in der Entwicklungshilfe gearbeitet. Dann war sie nach Deutschland zurückgekehrt.

Als Nils Liselotte kennenlernte, hatte sie gerade wieder eine Trennung hinter sich. Sie war mit einem Führer der Studentenbewegung zusammen gewesen. Als sie ein Kind von ihm bekam, trennte er sich von ihr. Er wollte kein Kind. Und sie wollte keine Abtreibung.

So wurde Liselotte zu einer alleinerziehenden Mutter. Von nun an widmete sie ihr Leben der Erziehung ihrer Tochter. Gleichzeitig hatte sie aber eine große Sehnsucht nach Liebe und Zärtlichkeit. Ihr Kind gab ihr zwar viel Liebe, aber einen Partner konnte es nicht ersetzen.

Liselotte war vom Leben enttäuscht. Mit einem Kind hatte sie kaum Chancen auf dem Beziehungsmarkt. Aus Frust begann sie Süßigkeiten zu essen. Davon wurde sie nach einiger Zeit ziemlich dick. Aus Verzweiflung machte sie viele Diäten. Davon wurde sie noch dicker.

Dabei wäre die Lösung ihrer Probleme so einfach gewesen. Liselotte hätte viel Obst essen, Fett möglichst vermeiden, regelmäßig Sport treiben und positiv denken müssen. Die meisten Diäten wirken nur kurzfristig und erzeugen langfristig einen umgekehrten Effekt. Wenn die Diät zuende ist, hat man noch mehr Hunger. Der beste Weg zu einer schlanken Figur ist es sich gesund zu ernähren und viel Sport zu treiben. Dazu hatte Liselotte nicht genug Weisheit und Ausdauer.

Sie machte eine Psychotherapie. Sie erzählte dem Therapeuten von ihren vielen Problemen und analysierte ihre Kindheit. Dadurch wurde sie noch unglücklicher. Die ständige Beschäftigung mit ihren Problemen tat ihr nicht gut. Im Laufe der Jahre ging es ihr immer schlechter. Sie hätte sich auf das Positive im Leben konzentrieren müssen, statt immer in ihren Problemen zu wühlen. Sie hätte den Weg des inneren Glücks gehen müssen, statt ihr Lebensglück von schönen Männern abhängig zu machen.

Liselotte hätte keine Psychotherapie, sondern einen konsequenten spirituellen Weg gebraucht. Dann wäre sie in sich selbst glücklich geworden. Dann hätten sich ihre Gewichtsprobleme von alleine gelöst. Dann hätte sie eine positive Ausstrahlung bekommen.

Und dann hätte sie auch wieder einen attraktiven Partner erhalten. Und wenn nicht, dann wäre das auch nicht so schlimm gewesen. Weil sie ja aus sich selbst heraus glücklich gewesen wäre.

Wenn Liselotte die Dinge richtig angefangen hätte, dann wäre sie nicht äußerlich, sondern innerlich ein Buddha geworden. Und dann würde sie mit oder ohne Männer im Licht leben. Der Dalai Lama lehrt: "Ein echter Buddha braucht keine Beziehung. Er kann eine Beziehung haben, aber es ist für sein Lebensglück nicht notwendig."

Manchmal kann eine Psychotherapie sinnvoll sein. Gerade, wenn es um bestimmte Probleme (Verhaltenstraining, Ängste überwinden, Nachdenken über sich) und die Überwindung spezieller Lebenskrisen geht. Aber grundsätzlich ist der Weg der Gesundheit (gesunde Ernährung, Sport) und des inneren Glücks (Yoga, Meditation, positives Denken) der Hauptweg, um sein Leben positiv zu bewältigen.

Aus der Sicht der Spiritualität steckt die heutige Psychotherapie noch in den Kinderschuhen, weil sie nicht ganzheitlich arbeitet. Die vielen psychotherapeutischen Schulen beschränken sich meistens auf

eine Technik, während zur optimalen Lösung von psychischen Problemen oft eine Kombination von verschiedenen Übungen erforderlich ist.

Das ist im Yoga seit langem bekannt. Die westliche Psychotherapie kann von der alten Tradition des Yoga noch viel lernen. Es wird Zeit, dass sich die moderne Psychotherapie den großen Schatz des Wissens im Bereich der Spiritualität zunutze macht.

Als Nils Liselotte kennenlernte, war sie noch sehr schlank. Er traf sie das erste Mal im Jahre 1980. Mit seiner damaligen Freundin U bereitete er sich auf die Geburt seines Sohnes vor. Liselotte war im selben Geburtsvorbereitungskurs.

Nils sah sie und fand sie sofort sehr sympathisch. Sie hatte so ein großes Lächeln im Gesicht. Trotz aller Probleme. Sie sah der Geburt ihres Kindes sehr optimistisch entgegen. Sie freute sich auf ihr Kind. Sie war jung und so schön. Die Welt lag ihr zu Füßen. Nils auch.

Nils und U luden Liselotte zu sich nach Hause ein. Alle drei mochten sich. Es gab viel zu reden über Kinder, Geburt und Elternschaft. Liselotte fand Nils nett, aber als Mann war er ihr eine Schuhnummer zu klein. Er kam als Partner nicht in Betracht. Sie wusste das. Nils wusste das. Und U wusste das auch.

So hatte U nichts dagegen, dass Nils sich öfter alleine mit Liselotte traf. Diese Treffen hatten immer einen besonderen Reiz für Liselotte und für Nils. Nils durfte mit einer sehr schönen Frau zusammensein. Und Liselotte wusste, dass Nils sie wollte und doch nicht bekommen konnte. Beide spielten mit dem Feuer. Wenn sie sich trafen, war immer ein gewisses Knistern dabei.

Nils konnte sich gut mit Liselotte unterhalten. Sie hatten viele gemeinsame Themen wie Kindererziehung, Beziehungen, Politik und Spiritualität. Liselotte fand es schön sich regelmäßig mit jemandem zu treffen, der sie erkennbar mochte.

Nils und Liselotte sahen sich sieben Jahre lang etwa einmal im Monat. Liselotte hatte immer noch ihre Männerprobleme. Sie fing an viele Süßigkeiten zu essen und wurde langsam immer dicker. Das störte Nils nicht. Er mochte sie dünn und dick. Nur Liselotte fand sich sehr unattraktiv. Da sie sich vorwiegend über ihre Schönheit definierte, belastete ihr Körpergewicht sie sehr.

Eines Abends im Herbst ging es Liselotte besonders schlecht. Alle Versuche einen passenden Mann zu finden, waren gescheitert. Ihr Kind nervte sie. Ihr Beruf stresste sie. Es gab nichts, was sie wirklich erfreute. Nils war gerade zu Besuch und versuchte sie aufzumuntern.

Liselotte war klar, dass sie für Nils noch immer eine attraktive Frau war. Warum sollte sie sich nicht einmal durch Nils trösten lassen? Sie brauchte doch so dringend Trost. Und ein anderer Mann war einfach nicht in Sicht. Alle moralischen Bedenken verflogen unter der Kraft ihrer Sehnsucht und ihrer Traurigkeit.

Liselotte sah Nils mit anderen Augen an. Nils merkte das sofort. Er spürte die starke sexuelle Energie, die Liselotte auf ihn richtete. Auch bei ihm entwickelten sich intensive Gefühle.

Beide rutschten langsam immer mehr in ein Chaos aus unerfüllter Sehnsucht nach Liebe und Sexualität. Die Spannung zwischen ihnen baute sich im Laufe des Abends immer mehr auf. Sie redeten miteinander. Aber in Wirklichkeit spürten sie nur ihre Gefühle.

Nils sah nur noch die großen Brüste von Liselotte und ihren lächelnden Mund. Er wusste kaum noch was er sagte und tat. Seine ganze Weisheit löste sich ins Nichts auf. Sein Verstand war fast vollständig von sexuellen Wünschen dominiert.

Nils hatte monatelang nicht mehr mit U geschlafen. Die Beziehung mit U befand sich auf einem Tiefpunkt. Nils war sexuell völlig ausgehungert. Und genau in diesem Moment wollte Liselotte Sex mit ihm.

Nils hätte vielleicht widerstehen können, wenn er ganz klare Vorstellungen in bezug auf Treue gehabt hätte. Aber wie wir ja bereits wissen, hatte Nils über dieses Thema noch nicht endgültig nachgedacht. Das geschah erst einige Jahre später, als er sich viele Beziehungsbücher kaufte und systematisch seine eigene klare Linie entwickelte.

Der Abend neigte sich dem Ende zu. Der gefährlichste Moment trat ein. Sollte Nils jetzt gehen oder bleiben?

Nils sah Liselotte an. Liselotte sah Nils an. Sie rückte etwas näher auf ihn zu. Seine Hände näherten sich ihren Brüsten. Sie berührten die Brüste. Liselotte schmiegte sich an Nils. Jetzt war die Sache entschieden. Beide wussten das. Liselotte zog Nils in ihr Schlafzimmer.

Da Nils durch seine viele aufgestaute Sexualenergie völlig übererregt war, ging alles sehr schnell. Es war sehr unbefriedigend für beide. Letztlich blieb ein schaler Geschmack übrig, verbunden mit einem schlechten Gewissen U gegenüber.

Irgendwie wurde dadurch die langjährige Freundschaft zwischen Nils und Liselotte zerstört. Sie trafen sich noch einige Male. Aber Liselotte interessierte sich nicht mehr wirklich für Nils.

Wie reagierte U auf diese Geschichte? Es hat sie nicht weiter berührt! Sie konnte es Liselotte und auch Nils leicht verzeihen. Sie wusste, dass es eine einmalige Situation bleiben würde, weil Nils kein passender Partner für Liselotte war. Sie hatte keine Angst Nils zu verlieren. Deshalb konnte sie so gelassen reagieren. Nils und U sprachen offen und ehrlich über den Vorfall. Und konnten so schnell darüber hinweg kommen.

Aber Nils machte sich viele Jahre große Vorwürfe. Er hatte vier Fehler auf einmal gemacht. Und alles waren Fehler, die ein Mensch mit etwas Verstand nicht machen darf. Der erste Fehler war es U untreu zu werden. Untreue führt normalerweise zu großem Leid in einer Beziehung.

Der zweite Fehler von Nils war es nicht an die Verhütung zu denken. Gerade bei unvorhergesehenem Sex hat man oft keine Verhütungsmittel dabei. Ein zweites Kind hätte Liselotte wirklich nicht gut gebrauchen können. Sie war mit einem Kind schon überlastet. Nils und Liselotte hätten sich über die Verhütung Gedanken machen müssen. Und im Zweifel lieber auf Sex verzichten sollen, als die Entstehung eines Kindes zu riskieren.

Der dritte Fehler war es nicht über die Möglichkeit einer Ansteckung durch Geschlechtskrankheiten und insbesondere durch Aids zu sprechen. Bei einem sexuellen Erstkontakt zwischen zwei Menschen, die möglicherweise auch mit anderen Partnern schlafen, muss unbedingt ein Kondom benutzt werden.

Aids begann sich damals gerade über die Welt zu verbreiten. Ein Kondom ist der einzige sichere Schutz, es sei denn, beide machen einen Aids-Test, oder beide haben noch keinen anderen Partner gehabt. Nils hatte mit Liselotte zwar oft über Beziehungen gesprochen. Aber er war nicht vollständig über das Beziehungsleben von Liselotte informiert. Sie erzählte ihm nicht unbedingt von jedem Mann,

mit dem sie gerade geschlafen hatte. Unter diesen Umständen hätte Nils auf einem Kondom bestehen müssen.

Der vierte Fehler von Nils bestand darin, überhaupt einen sogenannten One Night Stand zu praktizieren. Sexualität sollte grundsätzlich nur auf der Basis einer festen und dauerhaften Beziehung stattfinden.

In den sechziger und siebziger Jahren des vorigen Jahrhunderts gab es in der westlichen Gesellschaft ein großes Experiment. In der Studentenbewegung wurde die freie Liebe propagiert. Es hieß: "Wer zweimal mit der Selben pennt, gehört schon zum Establishment." Das freie Ausleben der Sexualität wurde als der Hauptweg zum Glück angesehen.

Hat dieser Weg die Menschen glücklich gemacht? Er hat sie unglücklich gemacht. Die Ideologie der freien Liebe erwies sich für die Menschen als ein Unglücksweg.

Die meisten Menschen brauchen Sicherheit, Geborgenheit und Vertrauen, um sich wirklich auf einen anderen Menschen einlassen zu können. Das menschliche Herzchakra ist ein sensibles Wesen. Es kann einen Menschen ins Paradies bringen, aber es ist auch leicht verletzbar. Wird es zu oft verletzt, verschließt es sich.

Der Weg der freien Liebe führt dazu, dass die Menschen ihr Herzchakra verschließen müssen, um bei dem ständigen Wechsel der Partner nicht seelisch verletzt zu werden. Er reduziert die echte Liebe. Er bewirkt die Zerstörung der positiven Eigenschaften. Das kann man bei allen Menschen beobachten, die intensiv den Weg der freien Liebe gehen. Der Egoismus wächst, die Genusssucht vergrößert sich, die Unwahrhaftigkeit nimmt zu und die Selbstdisziplin nimmt ab. Die große sexuelle Revolution erwies sich als ein Irrweg.

Wir müssen uns in unserem Leben entscheiden, ob wir den Weg des inneren oder des äußeren Glücks gehen wollen. Wenn wir den Weg des inneren Glücks gehen, müssen wir alle äußeren Bedürfnisse mit Bedacht leben. Ein spiritueller Mensch sollte grundsätzlich nicht den Weg der freien Liebe gehen.

Man braucht schon etwas Weisheit, um sich im Leben nicht zu verlaufen. Der Hauptweg im Leben eines Menschen muss das innere Glück sein. Das Hauptziel muss es sein, ein Meister des inneren Lebens zu werden. Das Hauptziel muss es sein, ein Buddha, ein Yogi, ein erleuchteter Christ (Heiliger) oder ein verwirklichter Glücksmensch (Philosoph) zu werden. Wir müssen uns an den richtigen Vorbildern orientieren, wenn wir im Leben siegen wollen.

Die äußeren Genüsse müssen im richtigen Rahmen und im richtigen Maß (eher bescheiden) gelebt werden. Wer klar im Weg des inneren Glücks verankert ist und ehrlich in sich hinein spürt, der weiß, wann er welche äußeren Genüsse wie stark leben soll. Sehr wichtig ist die tägliche spirituelle Praxis. Sie hält einen konstant auf dem Weg der Wahrheit und der Weisheit. Sie führt einen dazu, sich ständig selbst zu beobachten und so im Laufe der Zeit mit immer mehr Weisheit durch das Leben zu gehen.

Petra, die Künstlerin

Petra war eine Künstlerin. Sie war 36 Jahre alt und lebte alleine mit ihrem kleinen Sohn in einem schönen Stadtviertel in Hamburg. Sie besaß eine große Kellerwohnung mit alten Möbeln. An den Wänden hingen selbstgemalte Bilder in zarten Tönen, mit viel Silber und Weiß.

Petra lebte in einer Traumwelt des Schönen, Reinen und Spirituellen. Sie sah sich als eine Prinzessin. Sie war der Meinung, dass sie in einem früheren Leben als Prinzessin auf einer Burg gelebt hätte. Schöne alte Häuser mit kleinen Türmen und verwinkelten Fenstern zogen sie magisch an.

Petra liebte schöne Kleider. Sie hörte klassische Musik und Meditationsmusik. Sie konnte wunderschön singen. Einmal standen Petra und Nils um Mitternacht in einem menschenleeren U-Bahnhof. Petra begann aus einer Laune heraus zu singen. In der großen Bahnhofshalle klang ihre Stimme wie in einem Konzertsaal. Nils hätte tagelang ihrem schönen Gesang lauschen können.

Petra ernährte sich vegetarisch, meditierte jeden Tag und las in den Schriften von Yogananda. Yogananda war ihr spiritueller Meister. Er hatte als einer der ersten den Yoga in den Westen gebracht. Wenn Nils und Petra Sex hatten, hing Petra immer ein großes Tuch über das Bild von Yogananda. Damit ihr Meister nicht sehen konnte, was sonst noch in den heiligen Hallen geschah.

Nils war ganz anders als Petra. Statt edler Kleidung trug er Jogginghosen und alte Pullover. Statt klassischer Musik hörte Nils Rock aus dem Radio. Nils kam sich neben Petra vor wie ein einfacher Bauer vom Land. Die große Unterschiedlichkeit bewirkte am Anfang eine große gegenseitige Anziehung.

Petra liebte in Nils das Natürliche, Einfache und Lebensbejahende. Nils liebte in Petra das völlig Fremde, das Unbekannte und das Urweibliche. Petra war für Nils eine Verkörperung des unfassbaren und ewig geheimnisvollen Weiblichen. Hier trafen Shiva und Shakti aufeinander. Hier fanden sich zwei Gegensätze und verschmolzen zu einer dynamischen Einheit.

Nils lernte Petra am Anfang des Jahres 1988 kennen. Er war damals noch Rechtsanwalt. Er vertrat Petra bei der Scheidung von ihrem Ehemann. Sie kamen ins Gespräch und stellten fest, dass sie sich beide für die Spiritualität interessierten.

Sie vereinbarten ein privates Treffen in der Wohnung von Petra, um sich einmal abseits der Rechtsangelegenheiten ausgiebig unterhalten zu können.

Sie konnten gut miteinander reden, auch wenn sie in vielem unterschiedlicher Ansicht waren. Nach dem ersten Abend umarmte Nils Petra leicht. Er dachte sich nichts dabei. Aber bei Petra brachen spontan aufgestaute Sehnsüchte nach Liebe und Zärtlichkeit auf. Sie zog Nils eng an sich heran. Dabei funkte es zwischen den beiden.

Zuerst begriffen Nils und Petra noch gar nicht richtig, was zwischen ihnen geschehen war. Sie trafen sich einige Male und kamen sich langsam näher. Irgendwann wurde dann aus der Umarmung eine Verschmelzung. Zwei Münder fanden einander, sie streichelten sich zärtlich und landeten kurz darauf im Bett von Petra.

Nils entdeckte seine tantrischen Fähigkeiten. Sie tauchten ein in eine Welt der Liebe und der Sinnenfreude.

Yoga schenkt den Menschen auch die Fähigkeit zu einer erfüllten Sexualität. Es ist eine große Gnade, wenn zwei Partner spirituell Übende sind.

Durch die spirituellen Übungen hatte sich der Körper von Nils verändert. Nils war in der Lage die Sexualität auf eine ganz andere Weise zu praktizieren als vorher. Früher ging es meistens relativ schnell. Jetzt konnte Nils plötzlich seinen Samenerguss kontrollieren und die Erregungsenergie

bewusst steuern. Dadurch konnte er mit Petra so lange Sex haben, wie sie es wollten. Sie schliefen oft stundenlang miteinander. Es entstand eine große Glücksenergie.

Nils und Petra trafen sich jeden Tag vormittags in Petras Wohnung. Dann war ihr kleiner Sohn im Kindergarten und sie hatten viel Zeit für sich. Ein Dreivierteljahr liebten sie sich jeden Tag zwei bis drei Stunden.

Durch den tantrischen Yoga entstanden Wärme- und Energieprozesse, die oft stundenlang andauerten. Wenn Nils in sein Rechtsanwaltsbüro kam, glühte er manchmal so vor Energie, dass er innerlich erst einige Stunden abkühlen musste, bevor er sich voll auf seine Arbeit konzentrieren konnte.

Vor Petra hatte Nils die Neurose, dass er niemals genug Sex kriegen würde. Diese Neurose löste sich nach einem Dreivierteljahr auf. Durch Petra kam Nils an seinen Sättigungspunkt. Seine tiefe Angst, nie genug zu kriegen, löste sich auf. Es war ein großer Moment der Befreiung von einer tiefsitzenden Sexsucht.

Nils mochte Sex zwar weiterhin gerne. Aber er konnte es tun und er konnte auch darauf verzichten. Er war irgendwie unabhängiger vom Sex geworden. Er konnte jetzt mehr im Sein leben. Er konnte besser die Dinge so annehmen, wie sie gerade kamen.

Bis zu diesem Zeitpunkt hielt Nils insgeheim Sex für das Wichtigste im Leben. Gerade, weil er nie ganz satt wurde. Etwas in ihm schrie immer nach mehr. Dieses Geschrei verstummte. Sex war plötzlich nicht mehr so wichtig. Er dominierte nicht mehr aus dem Unterbewusstsein heraus sein ganzes Denken.

Als Hauptweg der Befreiung von Süchten wird im Yoga der Weg der Enthaltbarkeit empfohlen. Dieser Weg muss mit einer sensiblen und langfristigen Arbeit an den Suchtgedanken verbunden werden. Die Suchtgedanken dürfen nicht verdrängt werden. Sie müssen frei fließen und sich im Laufe der Jahre von selbst auflösen.

Die zentrale Technik dabei ist das Beobachten der Gefühle. Manchmal helfen auch positives Denken und Trauerarbeit. Irgendwann entsteht inneres Glück. Dann wird man frei von seinen Süchten.

Eine Möglichkeit der Suchtbefreiung besteht aber auch darin, einen Wunsch einmal oder längere Zeit ausreichend zu leben. Dieses kann bei der Sexualität durch das tatsächliche Praktizieren (der sogenannte linkshändige Tantra-Weg) oder durch Vorstellungsübungen (der rechtshändige Tantra-Weg) erreicht werden.

Nils brauchte einmal in seinem Leben das vollständige Ausleben der Sexualität, um den Kern seiner Sexsucht auflösen zu können. Danach konnte er den Schwerpunkt seiner spirituellen Arbeit auf die Gedankenarbeit legen.

Nils ist Petra unendlich dankbar dafür, dass sie ihm die Erfahrung der sexuellen Sättigung geschenkt hat. Sie hat ihm sehr geholfen, sich von seiner Sexsucht zu befreien. Der Kosmos hat hier im richtigen Moment die beiden richtigen Menschen zusammengeführt.

Auch Petra hat viel von Nils gelernt. Sie hat insbesondere gelernt, die Dinge des Lebens etwas gelassener und lockerer zu sehen. Nils hätte aber gewünscht, dass Petra noch mehr das positive Denken von ihm übernommen hätte. Dann hätte ihre Beziehung sehr lange dauern und sehr glücklich werden können.

Das Geheimnis des Tantra-Yoga

Beim Tantra-Yoga leben wir im Spannungsfeld des äußeren und des inneren Glücks. Beide Wege verlaufen genau entgegengesetzt. Der Weg des äußeren Glücks führt grundsätzlich zum Wachsen der inneren Anhaftungstendenzen und zur Verstärkung der Verspannungen.

Je mehr wir die äußeren Genüsse leben, desto größer werden die Anhaftungen. Die inneren Verspannungen wachsen und das innere Glück schrumpft. Wir verlieren immer mehr unseren inneren Frieden, unsere innere Kraft und unser seelisches Wohlbefinden.

Auf dem Weg des inneren Glücks löst man systematisch alle inneren Verspannungen. Man befreit sich von allen Anhaftungen an äußere Dinge. Man befreit sich letztlich von der gesamten äußeren Welt. Und kann dadurch in allen Lebenslagen sein inneres Glück bewahren. Je weniger innere Verspannungen wir haben, desto größer wird das innere Glück. Bis wir dauerhaft im Licht, in der Einheit des Kosmos und in der Erleuchtung leben.

Wir können sagen, dass es die Egoverwirklichung und die Selbstverwirklichung gibt. Die Egoverwirklichung führt grundsätzlich langfristig ins innere Unglück und die Selbstverwirklichung ins innere Glück. Die Egoverwirklichung ist am Anfang leicht und am Ende leidvoll. Die Selbstverwirklichung ist am Anfang schwer und am Ende eine unfassbare Gnade.

Die Egoverwirklichung besteht aus gutem Essen, schönen Reisen und vielem äußeren Konsum. Sie strebt nach äußerem Reichtum, Anerkennung und beruflicher Karriere. Sie folgt der Faulheit (Tamas) oder der übertriebenen Aktivität (Rajas).

Die Selbstverwirklichung besteht aus täglicher konsequenter Arbeit an sich selbst. Sie löst alle inneren Verspannungen durch Yoga, Meditation und beständige Gedankenarbeit auf. Sie stellt nicht das Ego (die Ängste und die Süchte), sondern das Selbst (die befreite Psyche) in den Mittelpunkt des Lebens.

Im Tantra-Yoga lösen wir den Konflikt zwischen dem äußeren und dem inneren Weg, indem wir weise mit den Dingen des Lebens fließen. Wir leben alle Genüsse so, dass sie uns beim Wachstum ins Licht voranbringen. Wir leben sie sensibel, im richtigen Maß und mit der richtigen Geisteshaltung.

Wir verankern uns im Schwerpunkt unseres Lebens im spirituellen Ziel. Wir nutzen das positive Potential der äußeren Genüsse, ohne uns darin zu verlieren. Wir lösen alle Anhaftungen immer wieder auf und gelangen immer wieder ins Licht. Wir leben primär in der Ruhe und im spirituellen Üben.

Wenn wir das Problem der Genussanhaftung nicht sehen, gehen wir in die große Falle des Tantra-Yoga. Wir verstärken unsere Genussanhaftung und blockieren unsere Erleuchtung. Wir geraten in die Eigendynamik der Genusssucht. Unsere Wünsche werden immer größer, wir sehen immer mehr das Negative am Partner, und unsere Zufriedenheit mit der Beziehung nimmt immer mehr ab.

So geschah es auch mit Petra und Nils. Sie redeten zwar viel über Spiritualität. Gemeinsam praktizierten sie aber nur die Sexualität. Sie übten nicht bewusst und systematisch das positive Denken. Sie achteten nicht beständig auf ihre negativen Gedanken und ersetzten sie nicht durch positive Gedanken. Sie ehrten sich nicht als zukünftige Buddhas und erleuchtete Yogis (Gott und Göttin).

Sie waren vorrangig auf den Körper und nicht auf die Seele konzentriert. Sie wollten vom anderen Liebe haben und nicht Liebe geben. Sie lebten nicht primär aus dem Sein, dem spirituellen Üben und dem Geben heraus.

Je intensiver die Sexualität gelebt wird, umso intensiver muss auch das positive Denken geübt werden. Sonst ist die Entfaltung der Genussanhaftung und der Negativität nicht beherrschbar.

Langfristig holt die Negativität das Paar ein. Wie wir es im Westen bei den meisten Paaren beobachten können. Selbst wenn sie am Anfang sehr verliebt sind, wird die Liebe nach einiger Zeit durch das negative Denken zerstört. Dieser Prozess kann nur durch die konsequente Verankerung im täglichen spirituellen Üben und im positiven Denken aufgehalten werden.

Wir müssen das gemeinsame Wachstum ins Erleuchtungsbewusstsein in den Mittelpunkt unserer Beziehung stellen. Wir müssen uns als Yogi-Team auf dem Weg zur Erleuchtung begreifen, das sich gegenseitig auf dem schwierigen Weg der Heilung und Heiligung hilft. Dann wird unsere Sexualität gelingen. Dann enden wir im großen dauerhaften Glück.

Hin und Her

Petra entwickelte tausend Wünsche, die Nils alle erfüllen sollte. Sie hatte ständig etwas an Nils zu kritisieren. Und vor allem wollte sie der Chef in der Beziehung sein. Machtkämpfe begannen. Im Laufe der Zeit stritten sie sich immer mehr.

Petra dachte, dass sie glücklich werden würde, wenn alle ihre Wünsche weitgehend erfüllt werden. Petra bedachte nicht, dass Wünsche auch wachsen können. Sie erkannte insbesondere nicht, dass das Hauptproblem ihrer ständigen Unzufriedenheit in ihrer eigenen Psyche lag. Hatte Nils einen ihrer Wünsche erfüllt, entstanden in Petras Geist sofort mindestens zwei neue Wünsche.

Tief in Petras Psyche saß etwas Negatives. Dieses Negative stammte aus ihrer Kindheit. Petra war auf einer tiefen Ebene von ihren Eltern nicht gewollt. Ihre Eltern hatten bereits eine Tochter und wünschten sich als zweites Kind einen Sohn. Statt dessen kam eine zweite Tochter. Ihre Eltern waren enttäuscht und lehnten Petra ab. Petra spürte das und wurde zu einem kleinen Teufel. Sie ärgerte beständig ihre Eltern und ihre Schwester. Dafür wurde sie oft hart bestraft. Das hat ihrer Seele nicht gut getan.

Petras Schwester war die Liebe und Gute. Und Petra war das schwarze Schaf in der Familie. Später fand Petra über den Weg der Kunst dahin, ihr Anderssein zu bejahen. In einem tiefen Winkel ihrer Seele lehnte sie sich jedoch weiterhin ab. Sie war destruktiv zu sich, ihrem Sohn und auch zu Nils. Negative Gedanken steuerten ihr Verhalten.

Diese Gedanken waren oft schwer zu erkennen. Sie tarnten sich hinter hohen spirituellen Grundsätzen. Man kann positive spirituelle Grundsätze auch negativ leben, indem man sie im falschen Moment und mit der falschen Motivation lebt.

Das ist das Problem des religiösen Dogmatismus. Religiöse Dogmatiker benutzen die spirituellen Ideale, um ihre Mitmenschen damit zu erschlagen. Sie führen im Namen der Liebe grausame Religionskriege. Sie ängstigen ihre Mitmenschen mit der Hölle, um persönlich Macht über sie ausüben zu können.

Sie halten insbesondere sich und ihre Überzeugung für den einzigen Weg zu Gott. Sie werden ein Opfer ihrer geistigen Fehlhaltungen und ihres Egos. Sie bringen sich und ihre Mitmenschen in die

Dunkelheit, weil sie ihre eigene Psyche nicht durchschauen und kein wirkliches Gespür für den Weg des Lichts haben.

Petra war sehr dogmatisch. Sie terrorisierte mit ihren spirituellen Dogmen ihre Mitmenschen. Und machte auch sich selbst damit das Leben schwer. Insbesondere fühlte sie sich oft zerrissen zwischen ihren spirituellen und ihren körperlichen Bedürfnissen.

Sie liebte es mit Nils zu schlafen. Aber eine Stimme sagte ihr immer wieder, dass Sexualität etwas Schlechtes sei. Petra hatte deshalb oft ein schlechtes Gewissen, wenn sie mit Nils lustvoll ihre Sexualität ausgelebt hatte. Statt sich über die wundervolle Harmonie ihrer Körper zu freuen, machte sich Petra im nachhinein schlecht und dachte über ein Leben der sexuellen Enthaltensamkeit nach.

Nils konnte solche Gedanken schwer nachvollziehen. Bei ihren psychischen Problemen konnte er Petra nur wenig helfen. Petra hätte selbst ihre innere Negativität und Unzufriedenheit überwinden müssen. Sie hätte sich konsequent im positiven Denken üben müssen. Sie hätte toleranter mit sich selbst umgehen müssen. Sie hätte es lernen müssen, sensibel ihre wahren Bedürfnisse zu erspüren und ihren eigenen Weg der Weisheit zu finden.

Aber dazu war Petra innerlich zu stark blockiert. Sie war zu stark auf sich und ihren reinen Weg der Wahrheit fixiert. Sie konnte den Körper und die Liebe von Nils annehmen, aber nicht seine spirituelle Lehre.

So entwickelten sich Petra und Nils geistig langsam immer mehr auseinander. Ihre Körper harmonisierten die ganze Zeit über wunderbar. Aber geistig entfernten sie sich von einander.

Petra schwankte hin und her, ob sie mit Nils eine Beziehung haben sollte oder nicht. Sie hatte keine klare Linie.

Nils war eineinhalb Jahre mit Petra zusammen. Dann trennte sich Petra von ihm. Und kam kurze Zeit wieder bei ihm an. Sie liebten sich wieder und waren wieder zusammen. Aber die Beziehung blieb schwierig. Der Sex war gut und das Reden war schlecht.

Petra trennte sich wieder von Nils. Diesmal suchte sie ihr Glück bei anderen Männern. Sie lernte einige andere Männer kennen. Aber glücklich wurde sie auch dort nicht. Alle Beziehungen hielten nur eine kurze Zeit.

Elf Jahre später rief Petra wieder bei Nils an: "Ob sie es noch einmal miteinander versuchen könnten?" Das sagte Petra zwar nicht am Telefon, aber Nils spürte deutlich ihre tiefere Absicht. Er überlegte, wie er sich verhalten sollte.

Es wäre schön, Petra nach so langer Zeit wiederzusehen. Außerdem wäre es gut ihre vergangene Beziehung noch einmal aufzuarbeiten und sich die vielen zugefügten Verletzungen zu verzeihen.

Eine Beziehung zu Petra wollte Nils aber nicht. Er hatte sich jetzt an das Alleinleben als Yogi gewöhnt. Eine Beziehung zu Petra wäre ihm erheblich zu anstrengend gewesen. Auch hatte er das Gefühl, dass er selbst jetzt noch nicht in der Lage war eine positive Beziehung mit Petra zu leben.

Einige Tage später besuchte er Petra. Bevor er losfuhr, bat er seine Meister um Schutz und Hilfe, damit er sich nicht verlor. Diese Anrufung war dann auch sehr notwendig.

Petra freute sich als Nils kam. Sie gingen einige Stunden an der Außenalster spazieren und aßen in einem gemütlichen Restaurant. Sie sprachen über sich und ihre Beziehung. Sie verstanden sich gut. Aber Nils merkte, dass Petra immer noch eine sehr schwierige Frau war.

Zum Schluss fragte er sie, welche Erwartungen sie an eine Beziehung mit ihm gehabt hätte. Als Petra aufzählte, was sie sich alles von ihm gewünscht hätte, wurde ihm vollends klar, dass er eine dauerhafte Beziehung mit ihr nicht leben konnte. Das sagte er Petra auch.

Nach dem Essen im Restaurant brachte er Petra zu ihrer Wohnung. Petra bat ihn auf eine Tasse Tee hereinzukommen. Sie setzten sich an ihren kleinen Tisch und betrieben noch etwas belanglose Konversation.

Dann wollte Nils gehen. Plötzlich veränderte sich die Atmosphäre. Petra räkelte sich verführerisch. Sie mochte Nils nicht so einfach gehen lassen. Sie bewegte sich sanft hin und her. Sie streckte ihre Brüste hervor.

Eine große Menge Sexualenergie floss zu Nils. In kürzester Zeit war er vollständig angefüllt mit Gedanken der Liebe und der Sexsucht. Er saß bewegungsunfähig da. Er wollte gehen und konnte es doch nicht.

Er saß vor Petra wie ein Kaninchen vor der Schlange. Die Situation eskalierte. Nils wurde klar, dass Petra mit ihm schlafen wollte. Er erinnerte sich an die vielen Stunden mit gutem Sex, die sie in der Vergangenheit gehabt hatten. Welcher Mann hätte da widerstehen können?

Aber ein Yogi muss sich über seine körperlichen Bedürfnisse erheben. Er muss die starken energetischen Kräfte beherrschen, mit denen er auf seinem Yogaweg immer wieder konfrontiert wird. Er muss fähig sein klar den Weg der Weisheit zu gehen.

Der Körper von Nils schrie: "Ich will Sex!" Zaghaft meldete sich seine innere Weisheit: "Der Sinn des Lebens ist das innere und nicht das äußere Glück." Nils fand die Argumentation seiner Vernunft nicht besonders überzeugend. Um ein Haar wäre er untergegangen.

Da hörte er plötzlich eine kleine Stimme, die ihm befahl: "Mach einen guten Abschluss. Steh auf. Zieh deinen Mantel an. Geh jetzt!" War das die Stimme seiner Meister? Oder war es die Stimme seiner eigenen Vernunft? Nils konnte das nicht klar entscheiden. Wahrscheinlich war es beides in einem. Fast mechanisch stand er auf, verabschiedete sich von Petra und fuhr mit seinem Motorroller nach Hause.

Zuhause in seiner Yogihütte machte er einige spirituelle Übungen und sein Geist war wieder klar. Er war gerettet. Er wusste jetzt wieder wo der Weg ist und wo er nicht ist.

Demut erfüllte ihn. Wie schwach er doch noch auf seinem spirituellen Weg war. Andererseits konnte man die Dinge auch positiv sehen. Er hatte gesiegt. Er war nicht untergegangen. Der Abend mit Petra war erfolgreich verlaufen. Sie hatten viele Dinge geklärt und einen guten Abschluss für ihre Beziehung gefunden. Sie waren zum großen Verzeihen gelangt.

Stolz war Nils nicht auf sich. Dazu war er zu knapp einer Katastrophe entgangen. Im nachhinein war er sehr froh, dass er den Weg der Weisheit gegangen war. Dadurch hatte er sich viele Schwierigkeiten erspart.

Die Ökofrau

Die Ökofrau war eine typische New Age Frau, die gerne viel ausprobiert. Sie suchte die passende Therapiemethode, den passenden spirituellen Weg und den passenden Mann.

Sie lebte in einer Wohngemeinschaft. Sie kleidete sich ökologisch und aß vegetarisch. Die Ökofrau hatte Volkswirtschaft studiert und danach eine Ausbildung in Gestalttherapie gemacht. Später wandte sie sich dem positiven Denken zu und arbeitete als Gesprächstherapeutin.

Als Therapeutin war sie sehr gut. Sie war hochintelligent und konnte sich gut in andere Menschen einfühlen. Sie hatte ein gutes Gespür für andere Menschen und konnte ihren Klienten gut helfen.

Nils hatte eine Zeitlang die Idee, zusammen mit der Ökofrau als spiritueller Lehrer in Deutschland zu arbeiten. Sie waren ein wunderbares Team. Als Mann und Frau hätten sie sich sehr gut ergänzt und viele Menschen gut inspirieren können. Sie hätten sehr gut zusammen durch Deutschland reisen, Vorträge halten und Wochenendseminare durchführen können.

Auch in ihrer Beziehung waren sie zwei gleichberechtigte spirituelle Meister, die sich gut austauschen und gegenseitig unterstützen konnten. Nils interessierte sich damals sehr für Psychologie und hatte in der Ökofrau eine wunderbare Gesprächspartnerin.

Die Beziehung begann etwas chaotisch. Im Herbst 1989 lebte Nils bereits als Yogi in seinem kleinen Haus am Stadtrand. Er machte eine Therapieausbildung, arbeitete nebenbei etwas als Rechtsanwalt und gab abends nach der Arbeit in seinem Rechtsanwaltsbüro Meditations- und Positiv Denken Kurse. Die Ökofrau wollte beim positiven Denken noch etwas dazulernen und kam in seine Positiv Denken Gruppe.

Nils hatte damals eine Phase, in der er gerne als großer spiritueller Meister auftrat. Er liebte es sich als Meister zu fühlen und von seinen Anhängern bewundert zu werden. Er provozierte gerne mit extremen Sprüchen. Er kehrte sein großes Wissen gerne hervor.

Das sollte man zwar als spiritueller Lehrer nicht tun. Man sollte bescheiden auftreten und sich als Diener aller Menschen sehen. Aber Nils war damals noch nicht besonders perfekt. Er hatte viele Fehler. Und die hat er auch heute noch. Obwohl er sich bemüht, an sich zu arbeiten. Wer einen perfekten Meister sucht, ist bei Nils falsch. Dafür gibt es oft viel zu lachen.

Nils begann seinen Gruppenabend mit den Worten: "Ich weiß alles. Hat jemand eine Frage?" Die Leute in der Gruppe waren sichtlich beeindruckt. Nur eine Frau lachte laut auf.

Das war die Ökofrau. Sie erkannte es als einzige als einen gelungenen Witz. Und dazu sah sie auch noch verdammt gut aus. Sie war Nils sofort sehr sympathisch.

Nach dem Gruppenabend kamen Nils und die Ökofrau miteinander ins Gespräch. Sie stellten fest, dass sie denselben Heimweg hatten. Die Ökofrau wohnte auf der Strecke zu seinem Haus. Nils nahm sie auf seinem Motorroller mit.

Das gefiel der Ökofrau. Als Nils sie vor ihrem Haus absetzen wollte, fragte sie ihn, ob er mit in ihre Wohnung kommen wolle. Dort könnten sie noch etwas zusammen reden.

Nils hatte viel Zeit und sagte zu. Ihre Wohnung erwies sich als ein kleines Zimmer, in dem nur ein Bett stand. Die Ökofrau zog sich wie selbstverständlich aus und legte sich ins Bett.

Sie schlug die Bettdecke zurück, damit Nils sich zu ihr legen konnte. Nils bestand schüchtern darauf, seine Unterhose anbehalten zu dürfen. Es kam wie es kommen musste. Sie schliefen miteinander. Und dann waren sie ein Paar.

Die Dinge entwickelten sich für Nils erheblich zu schnell. Aber wie kann ein Mann einer schönen Frau widerstehen, die ihn anhimmelt und verführerisch die Bettdecke zurückschlägt.

Nils hatte damals die fatale Idee, dass ein Mann eine gute Gelegenheit nicht auslässt. Sie führte dazu, dass Nils sich sehr schnell in den Armen der schönen Ökofrau befand. Nils lernte bei der Ökofrau, dass es besser ist erst zu denken und dann miteinander zu schlafen. Erst sollten die gegenseitigen Wünsche und Erwartungen an eine Beziehung abgeklärt werden, bevor man miteinander ins Bett steigt.

Trotz des chaotischen Anfangs verstanden sich Nils und die Ökofrau in ihrer Beziehung gut. Sie harmonierten körperlich und geistig. Sie hatten die gleichen Interessen und die gleichen spirituellen Grundansichten. Sie interessierten sich für Yoga, Psychologie und positives Denken. Sie konnten gut miteinander reden. Beide waren füreinander eine große Bereicherung.

Die Ökofrau besuchte Nils am Wochenende in seiner Yogihütte und einmal in der Woche kam Nils in ihre Wohngemeinschaft. Dann kochte sie ein schönes Essen.

Sie wäre gerne mit Nils zusammengezogen. Aber Nils war nach seinen vielen schwierigen Beziehungen vorsichtig geworden. Er wünschte sich eine harmonische Partnerschaft. Wenn er mit einer Frau zusammenziehen würde, dann nur in einer harmonischen Beziehung.

Und leider liebte die Ökofrau das Streiten sehr. Sie hatte in ihrer Gestalttherapie gelernt, dass Streiten zu einer Beziehung dazugehört. Jedes Wochenende stritten sie etwa zwei Stunden. Dann war sie zufrieden. Dann liebten sie sich wieder.

Nils fand das viele Streiten auf die Dauer zu anstrengend. Er hielt der Ökofrau den Satz Buddhas vor: "Seid harmonisch, Mönche!" Das beeindruckte sie nicht besonders. Sie war eine emanzipierte Frau, die ihren eigenen Weg ging.

Die Ökofrau war sehr empfindlich. Sie konnte über alles streiten. Einmal stritten sie sogar über Tomaten. Die Ökofrau hatte schöne Biotomaten gekauft. Sie stritten dann darüber, wer wie viele Tomaten essen durfte.

Sehr witzig war auch der Verlauf der Rügen-Reise. Sie reisten eine Woche nach Rügen und gingen an der Felsenküste spazieren. Nils wollte das gute Wetter und die schöne Landschaft genießen. Die Ökofrau wollte Konflikte klären. Sie redete ununterbrochen. Da wurde Nils vollends klar, dass er mit ihr nicht in einer Wohnung zusammenleben konnte.

Spirituell war die Ökofrau eine Anhängerin von Thich Nhat Hanh. Thich Nhat Hanh ist neben dem Dalai Lama der bekannteste buddhistische Meister im Westen. Er stammt aus Vietnam und hat sich dort zur Zeit des Vietnamkrieges für den Frieden engagiert. Heute lebt er in Südfrankreich und führt mit der Nonne Chan Khong das spirituelle Zentrum "Plum Village".

Thich Nhat Hanh lehrt die buddhistische Achtsamkeitsmeditation. Bei ihm geht alles sehr ruhig zu. Langsam gehen. Langsam essen. In der Ruhe verweilen. Auf den Atem achten. Den Geist und den Körper zur Ruhe kommen lassen.

Positiv denken. Die Gedanken und Gefühle betrachten. Zuflucht bei Buddha, bei der Lehre und bei der Gemeinschaft der Übenden suchen. Alles loslassen. In der Ruhe, im Sein und im Licht leben.

Thich Nhat Hanh ist einer der wichtigsten Vertreter der Einheit aller Religionen. Er engagiert sich sehr für die gute Zusammenarbeit aller Religionen. An seinen Veranstaltungen können Menschen aller spirituellen Richtungen teilnehmen.

Er hat erklärt, dass die Wahrheit letztlich über allen spirituellen Systemen liege. Wenn man zur Erleuchtung kommen will, muss man sich über alle Begriffssysteme erheben. Gott ist ein Mysterium, das man mit Worten nicht beschreiben, sondern nur durch die Egoüberwindung erfahren kann.

Thich Nhat Hanh tritt oft auf christlichen Veranstaltungen auf. In Hamburg lud ihn eine evangelische Kirchengemeinde ein. Auf einem Wochenendseminar konnten alle interessierten Hamburger diesen großen buddhistischen Meister kennenlernen.

Nils nutzte die Gelegenheit und war an allen drei Tagen dabei. Die viele Ruhe war für ihn schwer zu ertragen. Er bevorzugte eine Mischung aus dynamischen Übungen und aus Meditation.

Nils hatte es gelernt gut für sich zu sorgen und genau seine spirituellen Bedürfnisse zu erspüren. In den Mittagspausen machte er einen dynamischen Spaziergang und kam dadurch in sein persönliches Gleichgewicht aus Ruhe und Aktivität. Viele andere Teilnehmer erfuhren die extreme Ruhe als sehr belastend. Für sie war das Wochenendseminar harte innere Arbeit.

Die Ökofrau liebte die Ruhe bei Thich Nhat Hanh. Sie gab ihr Halt in ihrem unruhigen Leben. Sie half ihr in sich selbst zur Ruhe zu kommen, inneren Frieden zu finden und aus der Ruhe heraus ihr Leben positiv zu gestalten.

Die Ökofrau nahm an einem Retreat in seinem Zentrum in Südfrankreich teil. Drei Monate übte sie es nicht zu denken, ihren Atem zu beobachten und sich langsam zu bewegen. Sie lebte im Schweigen und im beständigen Wechsel von Sitzen und Gehen. Danach kam sie erholt und gut gelaunt nach Hamburg zurück.

Sexualität und Liebe

Sex war ein wichtiger Bereich, in dem Nils und die Ökofrau wieder zur Harmonie fanden. Beim Sex musste sie nicht streiten. Dort genügte es ihr einfach zu genießen. Nils praktizierte tantrischen Sex und ihr gefiel das. Sie prägte sogar den Satz: "Du kannst mich jederzeit nachts wecken, wenn du mit mir schlafen möchtest."

Ein Problem beim Sex bestand darin, dass sie nur schwer ihr Herz ganz öffnen konnte. Die Energie ihres Herzchakras war blockiert. Dadurch gelang es ihr und Nils nur einmal sich beim Sex auf eine hohe Energieebene zu erheben.

An einem Wochenende waren beide sehr harmonisch miteinander. Abends kuschelten sie noch etwas im Bett. Dabei konnte sie sich erstmalig ganz fallen lassen. Sie konnte sich der Liebe ganz hingeben.

Im Laufe der Stunden nahm die Energie immer mehr zu. Bis beide in einer Wolke aus Liebe und Glückseligkeit miteinander verschmolzen. Es gab kein Ich mehr. Es gab nur noch ein gemeinsames Wesen. Die Ökofrau erfuhr, wie stark Sexualität durch die Energie der Liebe bereichert werden kann.

Die heutige Gesellschaft ist eine sexbetonte Gesellschaft. Sex wird neben Beruf und Familie als das Wichtigste im Leben propagiert. Dabei wird Sex als etwas rein Körperliches gesehen. Die Dimension der Liebe wird oft vernachlässigt.

Ohne die Energie der Liebe kann sich ein Paar beim Sex aber nicht in eine höhere Glücksdimension erheben. Sex ohne Liebe ist noch nicht einmal der halbe Genuss.

Sex ohne Liebe ist auch das große Problem im heutigen westlichen Tantra-Yoga. Der heutige Tantra-Yoga ist auf den Sex ausgerichtet und vernachlässigt die Liebe zwischen den Partnern. Liebe wird auf das Streicheln reduziert und nicht als primär geistige Grundhaltung gesehen.

In den Massenmedien wird Tantra-Yoga sogar nur als der Weg der vielen extremen Körperhaltungen beim Sex beschrieben. Das lässt sich gut verkaufen, geht aber am Wesen des Tantra-Yoga völlig vorbei. Tantra-Yoga ist primär Energiearbeit. Die Körperhaltungen haben nur eine unterstützende Funktion.

Das Geistige ist das Zentrum. Erleuchtung entsteht primär aus dem Geist heraus. Auf die vielen komplizierten Körperhaltungen kann man im Tantra-Yoga verzichten. Wichtig sind die Liebe füreinander, der sensible Umgang miteinander und das Wissen vom partnerschaftlichen Energieaufbau.

Tantra-Yoga muss man erspüren und nicht als äußere Form praktizieren. Tantra-Yoga ist ein Weg der Freude, der Liebe und der Kreativität. Er ist kein Weg der formalen Übungen und der äußeren Rituale.

Sehr wichtig für einen guten Energieaufbau ist die Öffnung des Herzchakras. In vielen Büchern des modernen Tantra-Yoga wird deshalb die Verbindung von Sexualität und Liebe betont. Der Weg zur umfassenden Öffnung des Herzens ist den meisten Autoren aber weitgehend unklar.

Es reicht nicht aus, einige Körperübungen für das Herzchakra zu machen. Solche Übungen können manchmal hilfreich sein. Der Hauptweg zur Vertiefung der Liebe zwischen den Partnern ist aber die Arbeit an den Gedanken, den Gefühlen und am positiven Gesamtverhalten.

Liebe entsteht, wenn beide Partner positiv denken, positiv miteinander umgehen und das Positive in ihrer Beziehung pflegen. Wichtig für die Liebe in einer Partnerschaft sind Ehrlichkeit, Langfristigkeit und Treue. Das Herzchakra ist sehr verletzlich. Es braucht viel Sicherheit und Vertrauen, damit es sich öffnet. Und genau das gibt es in der heutigen Gesellschaft und in den heutigen Beziehungen kaum.

Die heutige Gesellschaft ist eine Gesellschaft mit viel Sex, wenig Liebe und wenig tiefem Glück. Hier ist eine große Wende notwendig. Wir müssen wegkommen von der Ego-Gesellschaft und hinkommen zur Glücksgesellschaft. Dabei kann ein Tantra-Yoga, der die Liebe zwischen den Menschen betont, sehr helfen.

Wir müssen unsere Partnerschaften als Glücks-Team leben. Bei einem Glücks-Team wollen die Partner primär dem jeweils anderen auf dem Weg des Glücks helfen. Sie leben primär aus dem Geben und nicht aus dem Haben Wollen heraus. Wenn das beide Partner tun, wird das Glück in der Beziehung langfristig immer mehr wachsen.

Ein Glücks-Team gewinnt dann innere Stabilität, wenn es die Arbeit für eine glückliche Welt in den Mittelpunkt seines Lebens stellt. Als Karma-Yogi pflegt man jeden Tag das Bewusstsein der

umfassenden Liebe. Dafür ist es hilfreich, allen Menschen jeden Tag geistig Licht zu senden. Und regelmäßig gute Taten zu tun.

Wichtig ist es, dass wir das Bewusstsein entwickeln, Teil der großen Familie aller Wesen zu sein. Dann werden wir uns, unsere Beziehungen und die Sexualität nicht übertrieben wichtig nehmen. Dann verstricken wir uns nicht so leicht in unsere Egos. Dann sehen wir alles in dem großen Rahmen des Kosmos und können gelassen mit dem Leben und unseren Beziehungen fließen.

Theoretisch bejahte die Ökofrau den Weg der umfassenden Liebe. Praktisch konzentrierte sie sich aber lieber darauf sich selbst zu lieben. So konnte keine große Öffnung des Herzens geschehen. Da half alles positive Denken nichts.

Wer sich selbst als das Wichtigste auf der Welt ansieht, ist extrem verletzbar. Wer dagegen das Glück der anderen Wesen wichtiger nimmt als seine eigene Person, der kann sein inneres Gleichgewicht gut bewahren.

Der Kinderwunsch

Irgendwo tief in ihrem Inneren glaubte die Ökofrau trotz allen spirituellen Wissens an das große Glück auf dem äußeren Weg. Männer hatten ihr dieses große Glück nicht geben können. Den Weg der beruflichen Karriere hatte sie schon seit langem als einen Irrweg durchschaut. Jetzt kam sie auf die Idee, dass vielleicht ein Kind sie auf einer tiefen Ebene glücklich machen könnte.

Ein Kind sollte ihr die Liebe geben, die sie in sich selbst nur begrenzt hatte. Sie wollte ein Kind von Nils. Sie wollte mit Nils zusammenziehen und ein Kind haben.

Nils hatte aber durch seinen Sohn Florian bereits erfahren, dass Kinder vorwiegend Stress und viel Arbeit bedeuten. Kinder können einem Liebe und Lebenssinn geben. Das große dauerhafte Glück von seinen Kindern zu erwarten ist aber eine Illusion. Es ist eine Form von Haben Wollen. Es führt zu Anhaftung und Interessenkonflikten.

Kinder sind für sich selbst da. Sie haben ihren eigenen Glücksweg. Man kann ihnen auf diesem Weg helfen. Aber eines Tages wird man sie freilassen müssen. Es ist daher gut sie zur Selbständigkeit zu erziehen. Kindererziehung ist eine Form des Karma-Yoga. Sie muss primär aus dem Geben gelebt werden. Wenn sie vorwiegend aus dem Haben Wollen praktiziert wird, endet alles in neurotischen Konflikten.

So weit dachte die Ökofrau nicht. Sie sah nicht die Mühen der Kindererziehung, sondern eine glückliche Familie vor sich. Die schwierige Realität der Familien in der westlichen Konsum- und Leistungsgesellschaft verdrängte sie. Als sie Nils nicht von ihrem Kinderwunsch überzeugen konnte, hielt sie nach einem anderen Mann Ausschau.

Auf einem psychologischen Seminar Ende 1990 in Bonn lernte sie einen Mann kennen, der ihr ein Kind versprach. Sie trennte sich von Nils und zog mit dem Mann zusammen. Die Beziehung scheiterte nach kurzer Zeit. Die Ökofrau suchte weiter. Ob sie jetzt ein Kind hat oder nicht, weiß Nils nicht.

Das Einzige was er von ihr noch besitzt ist ein Abschiedsbrief, der Ende Januar 1991 bei ihm eintraf: "Lieber Nils. Inzwischen hatte ich reichlich Zeit über uns nachzudenken und in mich hineinzuspüren. Da entdeckte ich, dass ich traurig bin. Traurig, dass ich mich nicht für dich, für unsere Beziehung

entscheiden konnte. Es gibt einen Bereich, in dem unsere Bedürfnisse gegensätzlich sind. Mein Bedürfnis nach Zusammenleben mit einem Partner und nach einem Kind ist so stark, dass ich versuchen werde es zu realisieren.

Dass ich dich liebe, hat sich nicht verändert. Mir fehlt dein Zuhören, dein tiefes Verstehen, deine Spiritualität, der Austausch mit dir über psychologische Dinge. Ich liebe dich und wünsche dir von Herzen alles Gute. Verzeih mir, dass ich dir weh getan habe."

Hatha-Yoga

Yoga ist ein spiritueller Weg aus Indien. Sein Ziel ist die Verwirklichung des inneren Glücks. Das Wort "Yoga" bedeutet: "anjochen, verbinden, sich mit dem Kosmos vereinigen, in der Einheit des Kosmos leben".

Durch die Yoga-Übungen löst der Yogi seine inneren Verspannungen (Samskaras) auf. Verschwinden die Verspannungen, entfaltet sich das innere Glück. Die Krankheiten heilen. Der Körper wird gesund. Der Geist wird positiv. Der Yogi wird umfassend positiv. In ihm ist das Licht, und er sieht das Licht in allen seinen Mitwesen. Er lebt im Licht und in der umfassenden Liebe. Er wird geistig eins mit dem gesamten Kosmos um sich herum. Er gelangt durch seine Yoga-Übungen im Laufe der Jahre in ein kosmisches Bewusstsein.

Das kosmische Bewusstsein nennt man im Yoga Sat-Chid-Ananda (Sein-Bewusstsein-Glück). Der Begriff Sat verweist auf eine Lebensweise des Seins, der Anhaftungslosigkeit und des inneren Friedens. Das Wort Chid bezieht sich auf einen höheren Bewusstseinszustand, in dem man sich als eins mit allen Wesen erfährt. Ananda ist das zentrale Ziel im Yoga und bedeutet inneres Glück, Glückseligkeit, von kosmischer Energie durchdrungen zu sein.

Yoga wurde etwa 600 vor Christus von den indischen Weisen entwickelt. Es gab damals eine Bewegung des Rückzugs in die Wälder und der Verwirklichung des inneren Glücks. Viele Menschen lebten als Yogis und praktizierten jahrzehntelang in der Abgeschiedenheit ihre Yoga-Übungen. Der erleuchtete Yogi Patanjali fasste dann 300 vor Christus die wichtigsten Ergebnisse der inneren Suche in seinem Yoga-Sutra zusammen.

Das Yoga-Sutra beinhaltet Atemübungen, Meditationen und Techniken des positiven Denkens. Es enthält vor allem die zehn Grundsätze für ein erfolgreiches Yogileben: Innere Reinheit, Selbstdisziplin, tägliches Lesen in den Heiligen Schriften, Konzentration auf das spirituelle Ziel, nicht nach äußerem Reichtum streben, Enthaltensamkeit bei äußeren Genüssen, Ehrlichkeit, anderen Menschen nichts wegnehmen (nicht betrügen, stehlen), Friedfertigkeit und Zufriedenheit.

Der Yogameister Goraksha ergänzte 1000 nach Christus den Yoga Patanjalis durch die Körperübungen. Seinen Yogastil nannte er Hatha-Yoga, den Yoga mit Körperübungen. Hatha-Yoga besteht aus ruhigen oder dynamischen Körperübungen (Asanas), Positivem Denken (Geistesübungen) und Meditation.

Ein Schüler von Goraksha verfasste die Hatha-Yoga-Pradipika, das Grundwerk des Hatha-Yoga. Darin werden zum einen viele Yoga-Übungen und Meditationen beschrieben.

Wichtig ist der Bezug auf das Yoga-Sutra von Patanjali. Die zehn Yoga-Gebote gelten auch für Hatha-Yogis. Mit einer Ausnahme. Die Hatha-Yoga-Pradipika beinhaltet auch tantrische Übungen. Sexualität ist für Hatha-Yogis kein Tabu. Ein Hatha-Yogi kann enthaltsam leben oder in einer spirituellen Beziehung.

Im letzten Jahrhundert wurde der Hatha-Yoga durch mehrere indische Yoga-Meister wie Yogananda (Kriya-Yoga, Meditation), Vishnudevananda (Sivananda-Yoga, traditioneller Hatha-Yoga), Maharishi (Transzendente Meditation), Iyengar (extremer Dehn-Yoga), Desikachar (Vini-Yoga, sanfter Heilyoga), Swami Rama (Himalaya Institut, sanfter Hatha-Yoga), Kali Ray (Tri-Yoga, fließende Bewegungen) und Yogi Bhajan (dynamischer Kundalini-Yoga) in den Westen gebracht.

Seinen Siegeszug begann der Yoga mit der 68iger Studentenbewegung. Sie war zwar vorwiegend politisch motiviert, öffnete aber auch viele westliche Menschen für die östliche Spiritualität. Sehr viel dazu beigetragen haben auch die Beatles mit ihren teilweise spirituellen Songs (My Sweet Lord) und dem berühmten Treffen mit Maharishi. Seit der Jahrhundertwende ist Yoga in den Westen allgemein anerkannt und zur Trendsportart geworden. Er wird von vielen Medienstars wie Madonna, Barbara Becker, Ursula Karven und Ralf Bauer propagiert.

Heute gibt es im Westen viele verschiedene Yogarichtungen. Es gibt Yoga speziell für Kinder, für Ältere, für Manager (Business-Yoga), für Erholungsbedürftige (Wellness-Yoga) und für Schwangere. Der chinesische Yoga heißt Tao-Yoga. Gute Laune bekommen wir durch den Lach-Yoga. Sehr gut ist die Verbindung von Ausdauersport (Kreislaufttraining, Joggen, Walking, Radfahren) und Yoga (Gymnastik, Meditation).

Der amerikanische Yoga ist überwiegend körperorientiert. Er betont die Gymnastik, die Fitness, die Dehnung und das Bodystiling. In Europa spielt auch der Entspannungs-Yoga eine große Bedeutung. Bei ihm geht es vorwiegend um die Entspannung, die Meditation, die Gesundheit und die Entwicklung des inneren Glücks. Der Gymnastik-Yoga ist eher dynamisch und anstrengend. Der meditative Yoga ist eher sanft und ruhig.

Zwischen diesen beiden Grundformen gibt es viele verschiedene Stilrichtungen. Und es gibt sehr unterschiedliche Yogalehrer und Yogalehrerinnen. Jeder Yogaübende sollte ausprobieren, welcher Yogastil für ihn am besten geeignet ist. Er sollte den Yogalehrer finden, zu dem er Vertrauen hat und der zu ihm passt.

Für Nils begann der Yogaweg mit einer erstaunlichen Begebenheit. Sein verstorbener Vater erschien ihm Anfang 1987 im Traum und fragte ihn: "Brauchst du noch etwas?" Nils antwortete, dass ihm noch ein Übungsweg fehle, mit dem er schnell innere Kraft aufbauen könne.

Als Nils aufwachte, ging er intuitiv in eine Buchhandlung, betrachtete die Regale und sah plötzlich ein Buch über Runen-Yoga. Er wusste sofort, dass dieses Buch den im Traum versprochenen Übungsweg enthielt.

Runen-Yoga ist die Yogapraxis der Germanen, der Vorfahren der meisten Menschen in Europa. Die Germanen lebten in verschiedenen Stämmen in England, Deutschland, Österreich, Frankreich, Schweden, Norwegen und Dänemark. Ihr spirituelles Wissen finden wir in den deutschen Volksmärchen und in den nordischen Sagen. Sie waren Meister des positiven Denkens und der spirituellen Energien.

Die Runen haben die Germanen in Steine geritzt. So konnten sie die Jahrtausende überdauern. Viele Wissenschaftler halten die Runen für Schriftzeichen. Für spirituelle Menschen ist es klar, dass es sich bei den Runen um Energiestellungen handelt. Wenn man eine Runenstellung einnimmt und für längere Zeit darauf meditiert, lösen sich die inneren Verspannungen und die Erleuchtungsenergie beginnt zu fließen. Der Übende erfährt Heilung, Frieden, innere Kraft und inneres Glück.

Zwei Jahre lang praktizierte Nils jeden Tag eine halbe Stunde Runen-Yoga. Er begann mit einem Schütteln in den Knien, nahm eine Runenhaltung ein, visualisierte eine Rune in sich und dachte ein Wort als Mantra. Dazu schaltete er eine schöne Musik ein.

Zum Beispiel streckte er im Stehen die Arme seitlich nach oben aus, konzentrierte sich auf den Himmel, visualisierte sich als "Y" (Man-Rune) und dachte das Mantra "Licht". Er bewegte seine Beine zur Musik. Dann beugte er sich mit dem Oberkörper vor, visualisierte sich als umgekehrtes "U" (Ur-Rune), berührte mit den Händen die Erde und verband sich durch das Wort "Erde" mit der Energie der Erde. Jeden Tag ließ er durch die Man- und die Ur-Rune die Energien des Himmels und der Erde durch sich hindurchfließen.

Durch den Runen-Yoga erhielt Nils ein Gespür für Energie. Seine innere Energiewahrnehmung erwachte. Nach einem halben Jahr Runen-Yoga konnte er Energien in sich und bei anderen Menschen spüren. Das war sehr hilfreich für seinen Yogaweg. Es war hilfreich für ihn persönlich und auch für die Weitergabe des Yogawissens. Nils konnte in seinen Gruppen innerlich spüren, was die Menschen energetisch brauchten, welche körperlichen und welchen geistigen Übungen für sie gut waren.

Nach zwei Jahren Runen-Yoga kam Nils auf die Idee, auch einmal den indischen Yoga auszuprobieren. Er kaufte sich ein Yogabuch und testete die darin beschriebenen Körperhaltungen. Er stellte fest, dass auch die indischen Körperhaltungen eine starke Energiewirkung haben. Im Laufe der Jahre wechselte er immer mehr zum Hatha-Yoga. Nur seine Schüttelmeditation erinnerte noch den Beginn als Runen-Yogi.

Die Yogalehrer-Ausbildung

Mitte 1988 zog Nils in sein kleines Haus im Wald und wurde ein Yogi. Er machte eine Ausbildung in Rational Emotiver Therapie (Positives Denken) und veranstaltete Positiv Denken Kurse in einem Gesundheitszentrum. Manchmal besuchten ihn Einzelklienten in seiner Yogi-Hütte.

Anfang 1991 saß er in der Hamburger Volkshochschule vor seiner ersten Yogagruppe. Zwölf fremde Menschen blickten ihn neugierig an. So sah also ihr Yogalehrer aus. Was er wohl jetzt tun würde? Das wusste Nils leider auch nicht. Aber er war voller Optimismus. Irgend etwas würde ihm schon einfallen.

Wir müssen bedenken, dass Nils damals weder eine Yogalehrer-Ausbildung noch irgendwelche Erfahrungen mit Yogagruppen hatte. Grundsätzlich sollte man erst eine Ausbildung machen, bevor man eine Yogagruppe leitet. Aber hier war eine besondere Situation, die eine Ausnahme von der Regel erforderte.

Immerhin hatte Nils bereits eine tägliche Yogapraxis von vier Jahren hinter sich. Er kannte viele Yogabücher. Und er besaß ein gutes Gespür für innere Energien. Er konnte spüren, welche Übungen spirituell wirkten und welche nicht.

Als erstes machte Nils eine Vorstellungsrunde. Jeder Teilnehmer erzählte, was er persönlich von dem Yogakurs erwartete. Die meisten Gruppenmitglieder wollten etwas Entspannung, etwas Gymnastik und etwas Gesundheitstraining. Sie wollten ihren Stress abbauen und gute Energie erhalten. Einige Teilnehmer waren völlig ohne Erwartungen. Sie wollten einfach nur einmal Yoga kennenlernen.

Nach der Vorstellungsrunde schaltete Nils eine schöne Musik an und ließ alle Menschen zehn Minuten lang auf ihre Art ihren Stress austanzen. Daraus entwickelte sich später die Schüttelmeditation, bei

der eine Beinbewegung mit Gymnastikübungen im Stehen (Schulterkreisen, Wirbelsäulendrehen, Selbstmassage) verbunden wird.

Nach dem freien Tanzen legten sich alle auf ihre Yogamatten und entspannten sich. Dann zeigte Nils ihnen einfache Yogaübungen in der Rückenlage, der Bauchlage und im Sitzen. Grundsätzlich werden in einer Yogastunde immer alle Körperbereiche trainiert, so dass nach der Stunde ein rundherum gutes Körpergefühl entsteht.

Nach den dynamischen Yogaübungen meditierten sie zehn Minuten im Sitzen und fünfzehn Minuten im Liegen. Nils brachte seinen Leuten alle wichtigen Meditationen des Yogas bei.

Nach der Yogastunde fragte er die Teilnehmer, was sie gut und was sie schlecht fanden. Entsprechend ihren Wünschen und Anregungen veränderte er die Yogaübungen und passte sie den Bedürfnissen der Menschen an.

So entwickelte er im Laufe von 15 Jahren seinen speziellen Yogastil. Er nannte ihn den intuitiven Hatha-Yoga. Der Schwerpunkt des Übens lag auf dem inneren Gespür. Jeder Teilnehmer durfte selbst herausfinden, was für ihn hilfreich war und was ihm gut tat. Nils sagte die Übungen an, machte sie vor, und dann durfte jeder kreativ seinen eigenen Weg des effektiven Übens finden.

Später fand Nils für seinen Yogastil auch das Wort Glücks-Yoga. Er lehrte einen Yoga, der glücklich macht. Nach einer Yoga-Stunde aus dynamischen Übungen, positivem Denken, Meditation und Entspannung waren alle Teilnehmer friedlich und glücklich.

Nils war als Yogalehrer so erfolgreich, dass ein regelrechter Ansturm auf seine Gruppen einsetzte. Nach und nach bekam er immer mehr Yogagruppen, bis er fast jeden Tag in der Woche ein bis zwei Gruppen hatte. Und am Wochenende veranstaltete er regelmäßig ein Wochenendseminar. Trotzdem hatte er irgendwie ein ungutes Gefühl dabei, keine Ausbildung als Yogalehrer und kein Zertifikat zu haben.

Im Herbst 1991 reiste Nils für ein paar Tage zu seiner Schwester Inge nach Berlin. In einem Stadtteilzentrum wurde ein Sivananda Yoga Kurs angeboten. Nils ging dorthin, um vielleicht noch etwas dazuzulernen. Er fragte den Yogalehrer, ob er eine Probestunde mitmachen könnte. Damit war der Lehrer einverstanden.

Plötzlich wurde Nils von einer starken Energie erfasst. Diese Energie kam weder von der Gruppe noch von dem Yogalehrer. Nils vermutet, dass Swami Shivananda selbst ihm diese Energie gesandt hatte, weil er Nils in seine Yoga-Familie aufnehmen wollte. Dafür spricht auch, dass er Nils später mehrmals in Träumen erschien und ihm auf seinem Yogaweg half.

Nils fühlte sich daraufhin mit der Sivananda Organisation sehr verbunden. Er rief bei der Zentrale in München an und bekam einen Prospekt über eine Yogalehrer-Ausbildung zugeschickt.

Die Ausbildung sollte im Sommer 1992 im Hauptashram in Kanada stattfinden und vier Wochen dauern. Vom Preis und von der Zeit her sagte die Ausbildung Nils zu. Er meldete sich sofort an.

Die Sivananda Yoga Organisation wurde 1969 von Swami Vishnudevananda, einem der Hauptschüler von Swami Shivananda, gegründet. Ihr Ziel ist die weltweite Verbreitung des Hatha-Yoga. Sie besitzt inzwischen in allen Erdteilen Yogagruppen und bildet in vielen Ländern Yogalehrer aus.

Swami Vishnudevananda hatte eine große Vision. Er wünschte eine Welt des Friedens, der Liebe und der Spiritualität. Alle Religionen und alle unterschiedlichen Yogarichtungen sollten für das große Ziel einer glücklichen Welt zusammenarbeiten.

Im Juli 1992 flog Nils mit dem Flugzeug nach Montreal. Mit einem Ashram Auto wurden die zukünftigen Yogalehrer vom Flugplatz abgeholt und zum Ashram in den Kanadischen Bergen gebracht. Nils suchte sich einen Zeltplatz, baute sein Zelt auf und die Ausbildung konnte beginnen.

Morgens um 5.30 Uhr wurden alle Teilnehmer mit einer großen Glocke geweckt. Dann begann ein strenger Tagesablauf, der bis 23 Uhr abends andauerte. Es wurden Mantras gesungen, Vorträge gehalten, Yoga praktiziert und viel meditiert. Etwa 150 Teilnehmer aus allen Erdteilen kämpften sich vier Wochen lang durch ein umfangreiches Programm. Die meisten Teilnehmer kamen aus den USA und aus Kanada. Die deutsche Gruppe bestand aus etwa 20 Männern und Frauen aller Altersstufen.

Die Hauptausbilderin der deutschen Gruppe war Durgananda. Sie war eine echte Powerfrau. Mit eiserner Disziplin führte sie die angehenden Yogalehrer durch die Yogaausbildung. Jeden Tag gab es vier Stunden Hatha-Yoga mit Durgananda. Jeder Schüler wurde genau kontrolliert. Jede Yoga-Stellung musste 100 % richtig gemacht werden.

Mit ihrer autoritären Art ernte Durgananda bei den eher antiautoritären westlichen Yogis viel Widerstand. Insbesondere einige Männer ließen sich von ihr nichts befehlen und reagierten mit aggressiver Kritik.

Die positive Grundstimmung in der Yogagruppe drohte öfter zu kippen. Dann intervenierte der kleine Yogi Nils mit einigen positiven Bemerkungen und rettete Durgananda. Dafür war ihm Durgananda sehr dankbar.

Ansonsten war Nils aber nicht gerade ein artiger Schüler. Es reizte ihn sehr Durganandas strengen Stil mit einem undogmatischen Gegenprogramm zu durchkreuzen. Oft machte er die Übungen anders als von Durgananda angesagt. Er probierte aus, was ihm persönlich gut tat.

Manchmal bemerkte es Durgananda und manchmal nicht. Nils versuchte sie nicht zu sehr zu reizen. Und gleichzeitig doch seiner eigenen Linie treu zu bleiben. Durch diese Strategie brachte ihm die Ausbildung viel Spaß.

Gut in Kanada war das Essen. Es wurde von den Teilnehmern selbst zubereitet. Jeden Tag gab es zweimal ein großes Büfett, an dem sich jeder sein persönliches Menü zusammenstellen konnte. Morgens erhielten alle Obst, Brot oder ein Müsli. Und abends um 18 Uhr fand das große gemeinsame Hauptessen statt.

Das Hauptessen war rein vegetarisch. Das gefiel Nils. Er hatte sich das Fleischessen seit seinem Yogileben konsequent abgewöhnt. Statt Fleisch gab es im Ashram leckere indische Reisgerichte, viel Salat und als Nachtisch Süßspeisen.

Nils war seit seiner Kindheit ein Fan von Süßigkeiten. In Kanada war er derjenige, der sich am häufigsten Nachschlag holte. Einmal schmeckte ihm der Nachtisch besonders gut. Er stellte sich so oft in der Schlange beim Essentisch an, dass er zum Schluss die ganze Schüssel zum Auskratzen bekam. Nils ließ sich vier Wochen lang richtig verwöhnen. Und vermisste dann zuhause die Yoga-Frauen, die so gut kochen konnten.

Durgananda wurde später eine der Nachfolgerinnen von Swami Vishnudevananda, der 1993 starb. Sie fand bereits im Alter von 12 Jahren zum spirituellen Weg. Als junge Frau reiste sie auf der Suche

nach einem spirituellen Lehrer ein Jahr durch Indien. Sie lernte Yoga in verschiedenen Ashrams unter verschiedenen Meistern.

1973 traf sie in den USA auf Swami Vishnudevananda. Sie war begeistert von seiner spirituellen Ausstrahlung und wurde Mitglied in seiner Yoga-Organisation. Sie bekam den Namen Swami Durgananda. Durga ist die Power-Göttin im Yoga. Sie reitet auf einem Tiger und schwingt wild viele Waffen um ihren Kopf herum. Ananda bedeutet inneres Glück. Durga-Ananda gelangt durch ihre große Selbstdisziplin (den Tiger in ihr) und durch das geschickte spirituelle Üben (viele Waffen) zum inneren Glück. Sie lebt als Mutter aller Wesen (Karma-Yogi) und verwandelt so sich und die Welt.

Nils hätte gerne etwas von der großen Kraft von Swami Durgananda. Sie übersteht ihre spirituellen Krisen mit ihrer Selbstdisziplin. Ihr Motto ist: "Yoga ist eine große Herausforderung. In der Praxis fällt einem nichts in den Schoß. Die Selbstdisziplin muss immer wieder neu aktiviert werden. Ein Kind, das laufen lernt, fällt oft hin. Wer immer wieder aufsteht, siegt!"

Karma-Yoga

Karma-Yoga ist der Weg der umfassenden Liebe. Auf diesem Weg gelangt man zur Erleuchtung, indem man das Glück seiner Mitmenschen wichtiger nimmt als sein eigenes Glück. Man lebt im Schwerpunkt nicht für seinen eigenen Genuss, sondern für das große Ziel einer glücklichen Welt.

Bei der Yogalehrer-Ausbildung wurde unter Karma-Yoga der Dienst für die Gemeinschaft verstanden. Alle Aufgaben im Ashram wurden per Los auf die einzelnen Teilnehmer verteilt. Nils wurde zu handwerklichen Arbeiten eingeteilt. Das konnte er gut und das brachte ihm Spaß.

Eine Frau musste vier Wochen lang die Toiletten putzen. Das gefiel ihr gar nicht. Sie protestierte laut gegen diese Aufgabe. Aber es nützte ihr nichts. Irgendeiner musste ja die Klos machen. Und sie genau war diese Irgendeine.

Karma-Yoga muss nicht immer leicht und angenehm sein. Gerade die Aufgaben, bei denen innere Widerstände auftauchen, sind ein optimaler Weg zur Erleuchtung. Erleuchtung bedeutet Egoauflösung. Und wie soll sich ein Ego auflösen, wenn der Karma-Yoga immer Spaß bringt?

Ein Mensch wächst gerade an seinen inneren Widerständen. Gott liebt Opfer. Wer jeden Tag sein Ego opfert, in dem beginnt eines Tages das innere Glück zu fließen.

Das Opfern ist aber eine große Kunst. Wer zu viel opfert, verspannt sich innerlich. Und wer zu wenig opfert, löst seinen Egoismus nicht auf. Das tägliche Opfern auf dem Yogaweg muss sensibel dosiert sein.

Inbesondere müssen wir klug mit unseren Gedanken umgehen. Wir müssen alle Ablehnungsverspannungen immer wieder auflösen. Das geschieht durch positive Gedanken. Solche Gedanken können sein: „Ich nehme meine Situation an. Ich fließe positiv mit den Dingen. Ich lebe als Sieger. Ich sehe das durch die Arbeit bewirkte Glück bei meinen Mitmenschen. Ich begreife mich als erleuchteten Buddha, der für das Ziel einer glücklichen Welt arbeitet.“

Das Problem in Kanada war, dass keine konkrete Anleitung zum positiven Denken gegeben wurde. So versackte die arme Klofrau in ihrer eigenen Negativität. Hätte sie klug das positive Denken geübt, dann hätte das Kloreinigen zu einem echten Durchbruch ins Licht werden können.

Am Ende der Ausbildung musste jeder eine Yogagruppe leiten. Alle waren sehr aufgeregt. Sie bereiteten sich intensiv auf ihre Lehrproben vor.

Nils erfuhr wie stark sich die Persönlichkeit eines Yogalehrers auf den Unterricht auswirkt. Man kann sagen, dass etwa 50 % der Wirkung einer Yogastunde durch die Art des Yogalehrers und 50 % durch die jeweiligen Yogaübungen entsteht.

Ein kraftvoller Yogalehrer stärkt die Gruppenteilnehmer in ihrer Kraft. Eine liebevolle Yogalehrerin bringt sie in die Energie der Liebe. Ein Yogalehrer muss genau überlegen, was er in seinen Gruppen bewirken will.

Am wichtigsten ist, dass er Yoga authentisch vermittelt. Er muss die Energien von Wahrheit, Liebe, Frieden, Freude und Kraft auf seine persönliche Art in die Gruppe bringen.

Nach den Lehrproben wurden die angehenden Yogalehrer in einer schriftlichen Prüfung in ihrem Yogawissen getestet. Sie mussten Fragen zur Yogaphilosophie und zu den Yogaübungen beantworten. Die meisten Schüler bestanden die Prüfung.

Nach den Prüfungen fand eine große Feier statt. Alle Yogalehrer versammelten sich und erhielten von ihren Ausbildern das Yogalehrer-Zertifikat. Jeder Yogalehrer wurde einzeln aufgerufen. Auch Nils hatte die Yogalehrer-Prüfung bestanden. Er ging auf das Podium und erhielt von Durgananda die von Swami Vishnudevananda unterschriebene Urkunde.

Für jeden Yogi ist der Segen eines erleuchteten Meisters sehr wichtig. Segnung bedeutet, dass die Energie des Meisters auf den Schüler übergeht. Normalerweise findet die Segnung zum Abschluss der Ausbildung mit einem besonderen Ritual statt. Ein solches Ritual kann die Signierung und die Übergabe einer Urkunde sein. Es gibt auch das Ritual des Handauflegens oder der Einweihung in ein persönliches Mantra.

1993 starb Swami Vishnudevanda. 1999 erschien er Nils in seiner Yogahütte im Traum und umarmte ihn. Diese Umarmung beinhaltete einen zusätzlichen Segen. Swami Vishnudevananda erklärte sich damit als eins mit Nils. Er erklärte sich als eins mit Nils als konsequenter Hatha-Yogi und zielstrebiges Karma-Yogi. Er akzeptierte, dass Nils seinen eigenen Yogastil lehrte.

Swami Vishnudevananda erklärte: „Einheit in der Vielfalt.“ Es gibt viele Wege zum spirituellen Ziel. Jeder Yogi darf seinen eigenen Weg gehen. Gleichzeitig sollten aber alle Yogis für das Ziel einer glücklichen Welt zusammenarbeiten. Sie sollten sich als eine spirituelle Familie sehen.

Großartig fand Nils die Worte von Swami Vishnudevananda: "Ich bin kein Superguru. Ich bin wie ihr eine suchende Seele. Auch ich kann fallen. Das tägliche Gebet zum Meister oder zu Gott ist sehr wichtig. Ich werde nie ohne Gebet meinen Weg gehen. Ich bete morgens und abends. Es ist von keiner Bedeutung, auf welcher Stufe der spirituellen Entwicklung du dich befindest. Halte das Gebet immer in deinem Herzen. Bitte Gott darum, dir die Kraft zu geben, immer auf dem spirituellen Weg zu bleiben."

Meister-Yoga

Swami Shivananda (auch Sivananda geschrieben) lebte von 1897 bis 1963 in Indien. Er war einer der größten Heiligen der Neuzeit. Von Beruf war er Arzt. Er lehrte den Yoga der Dreiheit (Trimurti-Yoga), die Verbindung von Hatha-Yoga (spirituelle Übungen), Karma-Yoga (für eine glückliche Welt arbeiten) und Meister-Yoga (tägliche Verbindung mit einem erleuchteten Meister).

Je älter Swami Shivananda wurde, desto mehr betonte er den Weg der umfassenden Liebe und das Ziel einer glücklichen Welt. Er setzte sich sehr für die Zusammenarbeit aller großen Religionen ein. Aber auch die Yogis untereinander sollten zusammenarbeiten. 1958 organisierte er eine Konferenz in Venkatagiri, bei der Sai Baba (ein weiterer Meister von Nils) den Vorsitz führte.

Swami Shivananda liebte den Humor. Bei ihm wurde viel geübt und viel gelacht. Als seine Schüler einmal ziemlich misstrauisch und unausgeschlafen zum Yoga-Unterricht kamen, veranstaltete er einen Lachwettbewerb. Er erzählte einen Witz und alle begannen zu lachen. Nach und nach kamen immer mehr Menschen zusammen und lachten mit. Zum Schluss wusste keiner mehr worum es ging und alle waren fröhlich.

Swami Shivananda verfasste das Lied der achtzehn Eigenschaften, die ein Yogi besitzen sollte. Die Heiterkeit steht dabei an erster Stelle. An die zweite Stelle setzte er die Regelmäßigkeit. Nach der Auffassung von Swami Shivananda ist regelmäßiges tägliches Üben der entscheidende Punkt, wenn man das Ziel des inneren Glücks erreichen möchte.

Die weiteren Eigenschaften sind Wahrhaftigkeit, Ernsthaftigkeit, Integrität, Reinheit, Ausdauer, Anpassungsfähigkeit, Festigkeit, Gelassenheit, Gleichmut, Demut, Einfachheit, Bescheidenheit, Edelmut, Großmut, Güte und Großzügigkeit.

Am 5. Juni 2001 erschien Swami Shivananda das erste Mal Nils im Traum. Beide wohnten zusammen in einem Haus. In dem einem Zimmer wohnte Nils und im Nebenzimmer wohnte Swami Shivananda. Beide Räume waren nur durch eine dünne Wand getrennt.

In seinem Traum konnte Nils durch die Wand hindurch sehen. Er sah Swami Shivananda in dessen Zimmer. Er spürte seine Energie. Auch das Zimmer von Nils war von der spirituellen Energie von Swami Shivananda erfüllt. Nils fühlte seine Energie um sich herum. Er lebte in der Energie von Swami Shivananda.

Im Traum verbeugte sich Nils vor Swami Shivananda. Swami Shivananda war sein Meister. Aber er war nicht nur als Meister für Nils da. Er war auch bereit allen Leuten von Nils zu helfen und sie zu führen, wenn sie es wollten.

Im Traum von Nils erschien eine Frau und klopfte an die Tür von Swami Shivananda. Dann trat sie ein und beide redeten zusammen. Swami Shivananda half der Frau bei einem persönlichen Problem.

Nils konnte in seinem Traum nicht erkennen, um was für ein Problem es sich handelte. Er sah aber, dass die Frau Swami Shivananda öfter besuchte. Sie arbeitete mit ihm als Meister. Sie praktizierte auf ihre Art den täglichen Meister-Yoga.

Als Nils den Traum von Swami Shivananda erhielt, schrieb er gerade das Glücks-Orakel. Orakel sind eine große Hilfe bei der Arbeit mit einem erleuchteten Meister. Ein erleuchteter Meister kann Einen auch über ein Orakel führen. Neben dem Glücks-Orakel arbeitete Nils später auch mit dem Tarot, dem I Ging und dem Engel-Orakel.

Am 28. Juni 2001 erschien Swami Shivananda Nils das zweite Mal. Im Traum sah Nils zwei Stühle nebeneinander stehen. Der eine Stuhl gehörte dem Großvater von Nils. Der andere Stuhl gehörte Nils.

Der Großvater von Nils war ein starker Mann gewesen. Er hatte im ersten Weltkrieg als Gardesoldat für den Kaiser gekämpft. Nach dem Krieg war er wie viele seiner Mitsoldaten Kommunist geworden. Er sehnte sich nach einer Welt des Friedens, der Freiheit, der Gleichheit und der Brüderlichkeit.

Als der Nationalsozialismus in Deutschland ausbrach, ging sein Großvater in den Widerstand. Im Untergrund kämpfte er gegen die Nationalsozialisten. Seine Widerstandsgruppe wurde entdeckt. Seine Mitkämpfer kamen ins Konzentrationslager.

Nur durch ein Wunder wurde der Großvater gerettet. Er kam zu spät zur Widerstandsgruppe. Die Gestapo war vor ihm da. Eine Nachbarin warnte ihn und er kehrte sofort um. Zum Glück verriet ihn auch keiner seiner Freunde.

Nils hat seinen Großvater sehr für seine Kraft und seinen Mut bewundert. Sein Großvater war in seiner Jugend sein großes Vorbild. Er war in gewisser Weise sein erster Meister.

Im Traum erschien nun Swami Shivananda und setzte sich auf den Stuhl des Großvaters von Nils. Damit machte er deutlich, dass er jetzt für Nils die Stelle des Großvaters einnahm. Er war ab jetzt der Großvater und Nils war sein spiritueller Enkel.

Nils nahm dieses Angebot an. Er setzte sich auf seinen Stuhl und lehnte im Traum liebevoll seinen Kopf an den Kopf von Swami Shivananda. Daraufhin erklärte Swami Shivananda: "Mach ein Bild von dir!" Dann wachte Nils auf. Wie sollte er diesen Traum verstehen? Was war mit dem Begriff "Bild" gemeint?

Im Hatha-Yoga wird viel mit spirituellen Vorbildern gearbeitet. Nach der Lehre der Einheit aller Religionen können Vorbilder aus allen Religionen verehrt werden. Auf den indischen Hausaltären finden wir Statuen und Bilder aus dem Hinduismus, dem Buddhismus und dem Christentum.

Wie sind die Götter zu verstehen? Es gibt im Yoga den Verehrungsweg und den Identifizierungsweg. Auf dem Verehrungsweg wird die Gottheit als ein Gegenüber verehrt. Auf dem Identifizierungsweg identifiziert man sich mit der Gottheit als persönliches Vorbild. Man sieht sich selbst als die Gottheit (Shiva, Buddha, Lakshmi).

Beides sind mögliche spirituelle Wege. Beide Wege führen letztlich zur Übernahme der positiven Eigenschaften der Gottheit, zur Einswerdung mit der Gottheit und zur Entwicklung der Erleuchtungsenergie.

Gottheiten-Yoga können wir auf verschiedene Weisen praktizieren. Wir können mit einem Vorbild oder mit mehreren Vorbildern arbeiten. Wir können uns als Shiva (starken Yogi), Lakshmi (Glücksgöttin) oder Ganesha (Meister des Lebens) sehen. Wir können Buddha, Jesus, Patanjali (den Begründer des Yoga) oder Epikur (die Glücksphilosophie) verehren.

Nils bevorzugt den flexiblen Gottheiten-Yoga. Er spürt in sich hinein, welches Vorbild er persönlich und in seiner Situation gerade braucht. Dann visualisiert er sich als das Vorbild und stellt sich vor, dass er dabei die jeweiligen positiven Eigenschaften übernimmt. Seine Lieblingsvorbilder sind Buddha, Lakshmi, Shiva und Ganesha. Oft arbeitet er auch mit Amitabha, dem goldenen Buddha des Lichts (im Licht/in der Ruhe leben) und der umfassenden Liebe (für eine glückliche Welt arbeiten, allen Wesen helfen).

Der Gottheiten-Yoga wird meistens mit dem Mantra-Yoga verbunden. Wir visualisieren unser Vorbild und denken dabei den Namen als Mantra. Zum Beispiel: „Ich bin Shiva (Shivo Ham). Ich verbinde mich mit Shiva (Om Namah Shivaya).“ Wir finden kreativ eine Form, in der das Mantra bei uns gut

wirkt. Die einfachste Form der Anrufung besteht darin, den Namen seines Vorbildes mehrmals mit "Om" davor zu sprechen oder zu denken. Wir können auch an unser Mantra das Wort "namah" (ich rufe den Namen an, ich verbinde mich mit) anfügen: "Om Lakshmi namah. Om Ganesha namah." Namah wird "namaha" gesprochen.

Eine große Kraft entfaltet der Gottheiten-Yoga, wenn wir ihn mit dem Meister-Yoga verbinden. Wir können uns zuerst als Shiva oder Lakshmi visualisieren und dann die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe auf unserem Weg bitten. Oder wir können die Energie unseres Meister in der Statue oder dem Gottheiten-Bild sehen. Wir verbinden unser Vorbild mit der Erleuchtungsenergie unseres Meisters. Die Energie der erleuchteten Meister fließt durch unser Meditationsobjekt zu uns. Dadurch wird unser Vorbild innerlich lebendig und erweckt durch geistige Übertragung echte Energie in uns selbst.

Wenn Swami Shivananda Nils in dem Traum aufforderte aus sich ein Bild zu machen, dann verwies er ihn auf den Gottheiten-Yoga. Nils sollte den Gottheiten-Yoga praktizieren, ihn auf seine Art im Westen lehren und die Identität mit seinen Vorbildern verwirklichen. Diese Aufforderung setzte Nils fleißig um. Jeden Morgen stellte er eine Tagesstatue auf seinen Altar (sein Fensterbrett), visualisierte sie und erweckte so seine Kundalini-Energie (Lebenskraft, Erleuchtungsenergie). Sein Hauptmantra lautete: "Om Amitabha. Om goldener Buddha im Licht. Om umfassende Liebe. Mögen alle Wesen auf der Welt glücklich sein. Om Swami Shivananda. Om alle erleuchteten Meister. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg."

Einweihung in den Tantra-Yoga

Am 18.2.2003 erschien Swami Shivananda Nils das dritte Mal und weihte ihn in den Weg des Tantra-Yoga ein. Im Traum tanzte Nils mit seinen Leuten auf dem Eis. Das Eis war dünn und brüchig. Aber Nils war vorsichtig. Er brach mit seinen Leuten nicht ein. Er ging nicht auf dem Weg des Tantra-Yoga unter.

Das oberste Ziel im Tantra-Yoga ist die Erleuchtung beider Partner durch die kluge Verbindung von Spiritualität und Sexualität. Wenn ein Partner stärker ist als der andere, dann hilft er dem anderen auf dem spirituellen Weg. Wenn beide Partner gleich stark sind, gehen sie Hand in Hand ins Licht.

Meistens werden sich die Partner ergänzen. Der eine Partner hat bestimmte positive Eigenschaften und der andere hat andere Eigenschaften. Der eine Partner hat zum Beispiel viel Kraft und Selbstdisziplin. Und der andere Partner besitzt viel Liebe. Sie gelangen ins Licht, wenn sie gut zusammenarbeiten.

Tantra-Yoga lehrt die fünf großen Genüsse Sex (Maithuna), Fleisch (Mamsa), Fisch (Matsya), Wein (Madya) und Mudra (Yogaübungen, inneres Glück). Im Westen wird Tantra-Yoga normalerweise als der spirituelle Weg verstanden, auf dem die Sexualität und auch der Genuss von Fleisch erlaubt sind.

Im traditionellen indischen Yoga sind das Essen von Fleisch und Fisch und das Trinken von Alkohol verboten. Indische Yogis sind normalerweise Vegetarier. Nils selbst isst kein Fleisch. Er macht eine Ausnahme, wenn er essen geht oder eingeladen wird. Seinen Leuten empfiehlt er ebenfalls auf Fleisch und Fisch zu verzichten oder es höchstens einmal in der Woche zu essen. Alkohol sollte möglichst vermieden oder nur in kleinen Dosierungen getrunken werden.

Das Thema "Sex" ist im gesamten Bereich der Spiritualität umstritten. Es gibt die Befürworter der Sexualität, die Gegner der Sexualität und die Anhänger einer Mittelposition. Eine Mittelposition wäre

es zum Beispiel, wenn ein Yogi eine Beziehung hat, aber den äußeren Genuss nur in einem bestimmten Maß lebt.

Eine Mittelposition ist es auch, wenn ein Yogi in seinem Leben zwischen Zeiten in einer Beziehung und Zeiten des Meditierens in der Einsamkeit wechselt.

In Indien gibt es die Lehre von den vier Lebensstadien. Das erste Stadium ist die Kindheit und die Jugend. Hier sollte grundsätzlich keine Sexualität gelebt werden. Sex zwischen Jugendlichen führt zu vielen Verwirrungen, Leid, unerwünschten Kindern und der Blockierung des Herzchakras. Sexualität positiv zu leben ist eine große Kunst. Sie sollte nur in einem sicheren und verantwortungsvollen Rahmen stattfinden.

In Indien beginnt die Sexualität nach der Heirat. Das ist die zweite Lebensstufe. Jetzt stehen der Beruf und die Familie im Mittelpunkt des Lebens. Die damit verbundenen Bedürfnisse werden bis zum Alter von 60 Jahren ausreichend gelebt. Dann beginnt der Rückzug von der Welt.

Die dritte Phase des Lebens nach der traditionellen indischen Vorstellung ist das intensive spirituelle Üben. Diese Phase beginnt grundsätzlich im Alter von 60 Jahren. In Einzelfällen kann ein Mensch aber auch früher in seinem Leben mit dem spirituellen Üben beginnen. Mit der spirituellen Selbstverwirklichung tritt man dann in die vierte Phase ein. Man lebt im Licht (Sat-Chid-Ananda) und wird nach seinem Tod in eine höhere Lichtdimension (ins Paradies) gelangen. Man hat die Zeit seines Lebens optimal genutzt. Man hat sein Leben optimal gelebt.

Bei diesem traditionellen indischen Weg der vier Lebensstufen können die weltlichen Bedürfnisse ausreichend gelebt werden. Alles hat seine Zeit und sein richtiges Maß. Das ganze Leben bewegt sich in einer harmonischen spirituellen Ordnung. Die vier Lebensstufen sind ein kluges Lebensmodell, das den Wünschen der meisten Menschen gerecht wird. Es kann auch den Menschen im Westen eine geistige Orientierung bieten.

Tantra-Yoga ist auch der Weg der heilenden Beziehungen. Zwei Menschen können sich durch Tantra-Yoga gegenseitig heilen. Dieser Weg ist für die Menschen im Westen sehr wichtig, weil sie innerlich stark verspannt und vielfach krank sind. Der Weg der heilenden Beziehung ist ein großes Geschenk für alle Menschen im Westen.

Heilung entsteht, wenn die sexuelle Energie meditativ längere Zeit bewahrt wird. Dann wendet sich die Energie nach innen, löst alle Verspannungen auf, macht beide Partner glücklich und heilt ihre Körper.

Durch meditative Konzentration kann die Energie zu den kranken Bereichen gelenkt werden und sie gezielt heilen. Normalerweise wird die Energie sich selbst ihren optimalen Weg der Heilung suchen. Beide Partner brauchen nichts anderes zu tun, als auf die richtige Art Sex miteinander zu haben.

Zwei Tantra-Yogis schlafen so miteinander, dass der Samenerguss beim Mann erst am Ende des Liebesspiels nach ein bis zwei Stunden erfolgt. Wie dieses gelingt, dürfen beide selbst herausfinden.

Es gibt viele tantrische Techniken. Ein Weg ist es eine halbe Stunde bewegungslos in der sexuellen Vereinigung zu verharren. Dann löst sich die Übererregbarkeit des Mannes normalerweise auf und er kann seinen Samenerguss kontrollieren. Bewegung und Erregung müssen gut miteinander koordiniert werden. Hilfreich ist die Kontrolle sexueller Gedanken.

Guter tantrischer Sex beruht auf einer guten Zusammenarbeit von Mann und Frau. Manchmal ist es nützlich über die Sexualität zu reden und den optimalen gemeinsamen Weg herauszufinden.

Tantra-Yoga entfaltet nur dann seine heilende Wirkung, wenn er im Rahmen einer positiven Beziehung gelebt wird. Wichtig ist die Verbindung von Tantra-Yoga, Spiritualität, Wahrhaftigkeit und Liebe. Beide Partner müssen weise und sensibel mit der Sexualität umgehen, damit sie auch wirklich zur Heilung und Erleuchtung führt.

Die Hauptenergie der Heilung kommt aus der Ruhe, aus den täglichen spirituellen Übungen und aus der umfassenden Liebe. Diese drei Dinge zu bewahren, ist in der hektischen westlichen Welt eine schwierige Aufgabe. Sie gelingt, wenn wir Zeit beim äußeren Genuss einsparen (zu viel reden, zu viel fernsehen) und beim spirituellen Üben vergrößern. Wir sollten so viel Zeit mit spirituellen Übungen am Tag verbringen, dass wir Jahr für Jahr ein Stück im inneren Glück wachsen.

In einer zweiten Szene im Tantra-Traum von Swami Shivananda sah Nils sich mit seinen Leuten gemeinsam an einem großen Tisch sitzen und Fleisch essen. Nils aß nur ein kleines Stück.

Ein wichtiges Prinzip von Swami Shivananda ist es, im Tantra-Yoga die äußeren Genüsse eher klein zu halten. Wenn man äußere Genüsse zu stark lebt, entstehen im Geist große Anhaftungstendenzen. Wir sollten die äußeren Dinge als kleine Blume und die Spiritualität als große Blume in unserem Leben ansehen. Etwas Freude stärkt das innere Glück, zu viel äußerer Genuss zerstört es.

Mit an dem Tisch saß Swami Shivananda. Diese Tatsache bedeutet, dass Nils und auch seine Leute von Swami Shivananda geschützt und geführt werden.

Tantra-Yoga darf nur unter der Führung eines erleuchteten Meisters praktiziert werden. Sonst bricht man sehr leicht im Eis ein. Die tägliche Anrufung eines erleuchteten Meisters (Meister-Yoga) ist der wichtigste Schutz im Tantra-Yoga. Wer als Yogi in einer Beziehung lebt, sollte sich jeden Tag morgens und abends mit einem erleuchteten Meister verbinden. Er sollte bei allen Problemen sofort seinen Meister anrufen und dann aus der inneren Stimme (dem Gefühl der Richtigkeit und Weisheit) heraus handeln.

Swami Shivananda überreichte Nils im Traum das Bild einer Frau. Er empfahl ihm damit, gleichzeitig als Hatha-Yogi, Karma-Yogi und Tantra-Yogi zu leben. Die passenden Frauen würden zur jeweils richtigen Zeit in sein Leben treten. Als Nils aufwachte, zog er eine Orakelkarte. Sie erhielt das Stichwort "Großes Gelingen". Nils war sehr gespannt, was das bedeutete. Seine große Sehnsucht war eine Partnerin, mit der er gemeinsam den Weg der Erleuchtung beschreiten konnte.

Die Sexgöttin

Die Sexgöttin war dreißig Jahre alt und Kindergärtnerin. Die Kinder waren unruhig, überaktiv und wollten immer irgend etwas von ihr. Sie hatte viel Stress in ihrem Beruf. Yoga war für sie genau das Richtige. Sie konnte damit gut ihren Stress abbauen und sich mit positiver Energie aufladen.

Die Sexgöttin war so begeistert vom Yoga, dass sie später eine Ausbildung als Yogalehrerin machte. Ihr gefielen die dynamischen Übungen im Stehen, die Yogaübungen im Liegen, die Meditation am Schluss und die Anleitung zum positiven Denken. Und der Yogalehrer gefiel ihr auch.

Die Sexgöttin verliebte sich in ihren Yogalehrer. Sie überlegte, wie sie mit ihm ins Gespräch kommen könnte. Nils arbeitete damals neben seiner Tätigkeit als Yogalehrer auch als Psychotherapeut. Sie vereinbarte einen Einzeltermin mit ihm.

Als sie dann in seinem kleinen Haus saß, erklärte sie Nils, dass sie sich in ihn verliebt habe. Die Therapiestunde sei nur ein Vorwand gewesen, um ihn persönlich treffen zu können. Nils war damals noch mit der Ökofrau zusammen. Er erklärte der Sexgöttin deshalb sofort, dass er leider bereits eine Freundin habe. Das konnte sie akzeptieren. Sie kam weiterhin in seinen Yoga-Kurs.

Ende 1990 trennte sich dann die Ökofrau von ihm. Nils war zwei Monate traurig und erinnerte sich dann an die Sexgöttin. Zum Glück begann gerade ein neuer Yogakurs. Die Sexgöttin hatte sich auch zu dem Kurs angemeldet. Nils fragte sie, ob sie noch Interesse an einer Beziehung mit ihm habe. Die Sexgöttin wollte sich das eine Woche überlegen.

Eine Woche später sagte sie dann "Ja". Nils tanzte durch den Wald. Die Freude am Leben war wieder da. Die Ökofrau war vergessen. Neues Spiel, neues Glück. Der Wald war voller Licht. Nils war glücklich. Die Sexgöttin auch. Beide waren sehr verliebt. Sie telefonierten viel miteinander.

Einige Zeit später besuchte die Sexgöttin Nils in seinem Haus. Sie hielten sich nicht lange mit einer Hausbesichtigung auf. Sie gingen sofort ins Bett. Sie waren hungrig aufeinander.

Beide verstanden sich wunderbar. Sie harmonierten im Bett und auch geistig. Sie konnten gut miteinander reden. Sie interessierten sich für Yoga, Psychologie und Philosophie.

Sie testeten, ob sie auch längere Zeit harmonisch miteinander verbringen konnten. Eine ganze Woche lebten sie zusammen in dem Haus von Nils. Es gab keinen Streit. Sie konnten alle Konflikte gut klären. Sie waren wie füreinander geschaffen. Körperlich und geistig.

Die Sexgöttin konnte nie genug vom Sex kriegen. Das fand Nils am Anfang sehr gut. Später wurde es ihm manchmal doch etwas zu viel.

Einmal war sie wie so oft bei ihm zu Besuch. Sie machte das Bett schön zurecht und legte sich dekorativ darauf. Sie dachte, wenn Nils sie so sehen würde, würde er hungrig werden und sich auf sie stürzen.

Aber es kam ganz anders. Nils fühlte sich unter sexuellen Leistungsdruck gesetzt. Da ging nichts mehr. Die Sexgöttin war enttäuscht. Sie bemühte sich um positives Denken und erklärte, dass sie dann eben nur so kuscheln sollten.

Nils war ziemlich geschockt. Irgendwie verband er mit seiner Potenz sein Selbstwertgefühl. Was sollte er jetzt tun? Wie konnte er seine Psyche wieder in Ordnung bringen?

Er kam auf die Idee, alles dem Kosmos zu überlassen. Wenn der Kosmos wollte, dass er Sex hatte, dann sollte es so sein. Wenn der Kosmos es nicht wollte, dann war auch das in Ordnung. Schließlich ist ja der Kosmos der große Bestimmer und nicht Nils.

Nils übte Gottüberlassenheit an einem konkreten und durchaus nicht völlig unbedeutenden Fall. Dieser Weg erwies sich als sehr hilfreich. Der Kosmos wollte in Zukunft fast immer. Nils konnte so seinen Erwartungsdruck an sich loslassen.

Die Sexgöttin war äußerlich schön. Aber ihr fehlte das innere Glück. Sie hatte eine Neigung zum negativen Denken. Insbesondere hatte sie eine Neigung dazu sich und ihren Körper zu kritisieren. Sie sah hauptsächlich ihre Schwachstellen. Ihr fiel es schwer sich und ihr Leben positiv zu sehen.

Inneres Glück kommt aus einer gereinigten Psyche. Sitzen viele Verspannungen in der Psyche, ist das innere Glück blockiert. Der Mensch neigt zum negativen Denken.

Die vielen Verspannungen kamen bei der Sexgöttin aus der Kindheit. Ihre Eltern hatten sich oft gestritten und ihre Kinder mit überzogenen Leistungsforderungen gestresst.

Die Sexgöttin hatte bereits eine langjährige Psychoanalyse hinter sich. Geholfen hat es ihr nicht viel. Sie konnte gut über ihre Probleme reden. Aber lösen konnte sie sie leider nicht. Sie begriff nicht, dass das dauerhafte äußere Glück bei einem Menschen mit starken inneren Verspannungen ein Traumgebilde ist.

Lösbar wären die Verspannungen durch ein konsequent spirituelles Leben. Die Sexgöttin hätte im Schwerpunkt spirituell leben müssen. So weit war sie aber noch nicht. Sie wollte noch etwas träumen.

Sie glaubte an das große Glück auf dem äußeren Weg. Sie glaubte, dass sie dauerhaft glücklich sein würde, wenn sie einen guten Beruf und einen guten Mann hätte.

Die Sexgöttin war deshalb auf Suche. Sie wechselte ständig ihren Beruf. Und auch ihre Männer. In der Zeit, in der Nils sie kannte, hatte sie nacheinander drei verschiedene Berufe.

Und wie mit den Berufen war es auch mit den Männern. Irgendwie waren sie alle nicht perfekt. Sie waren nicht dazu geeignet sie dauerhaft glücklich zu machen.

Am Anfang war sie von jedem Mann begeistert. Da sie gut aussah, konnte sie im Prinzip jeden Mann haben. Sie suchte sich die besten Männer aus.

Aber nach einiger Zeit zeigten sich bei jedem Mann irgendwelche negativen Seiten. Das nervte sie dann so stark, dass sie zum nächsten Mann weiterging.

Sie erkannte nicht, dass ihre andauernde Unzufriedenheit aus ihrer eigenen Psyche kam. Wer negativ denkt, sieht auch in seinen Mitmenschen überwiegend das Negative.

Zuerst war sie mit einem Manager verheiratet. Ihr Mann sah gut aus und hatte viel Geld. Er konnte ihr ein Leben im äußeren Luxus geben. Aber leider musste er auch viel arbeiten. Er hatte kaum Zeit für seine Frau. Für Sex war er meistens viel zu erschöpft. Statt intensive Gespräche mit ihr zu führen, erholte er sich lieber nach der Arbeit am Fernseher.

Die Sexgöttin trug die Sehnsucht nach einer glücklichen Beziehung in sich. Sie wollte ihr Leben in einer glücklichen Beziehung verbringen. Im Laufe der Jahre war ihr klar geworden, dass ihr Mann ihr das weder geben konnte noch geben wollte. Ihr Mann sah seinen tieferen Lebenssinn in der beruflichen Karriere und sie sah ihren Lebenssinn in einer glücklichen Beziehung.

Sie trennte sich deshalb von ihrem Manager-Mann und ging eine Beziehung mit Nils ein. Sie dachte, dass Nils der tollste Mann auf der Welt sei. Er wirkte auf sie so verständnisvoll, klug und einfühlsam.

Die Sexgöttin verfiel sich in der Falle ihrer eigenen Projektionen. Als Yogalehrer hatte Nils eine Alpha-Männchen-Position in der Yogagruppe. In vielen Frauen steckt das genetische Programm, sich immer in das stärkste Männchen zu verlieben.

Als die Sexgöttin dann Nils näher kennenlernte, war er gar nicht mehr so toll. Sie sah seine schwachen Seiten und seine eigene Liebesbedürftigkeit. In ihren Mädchen-Träumen hatte sie sich alles irgendwie anders vorgestellt.

Da sollte ein großer Retter kommen. Sie gab ihm dann ihren Körper und bekam dafür seine Liebe. Und ewig schwebte sie in einem Zustand des Glücks dahin.

Der Manager war nicht der große Retter und der Yogalehrer auch nicht. Nach einem halben Jahr mit Nils hatte die Sexgöttin das Gefühl, dass sie es mit ihrem Exmann noch einmal probieren sollte.

Ihr Exmann hatte ihr viel Sicherheit und Geborgenheit gegeben. Das vermisste sie bei Nils. Sie wusste nicht, wie sich die Beziehung mit Nils langfristig entwickeln würde. Sie sah nach einiger Zeit deutlich die Schwachstellen von Nils und lernte die Stärken ihres Exmannes schätzen.

Die Sexgöttin trennte sich von Nils und ging wieder zu ihrem Exmann zurück.

Sie schrieb Nils: "Ob meine Entscheidung nun richtig oder falsch ist, kann ich noch nicht so recht beurteilen. Im Moment ist sie jedenfalls richtig. Ich hätte es nicht verkräftet, mich jetzt von meinem Ehemann zu lösen. Zu viele Ängste kamen hoch. Und vieles muss noch geklärt werden.

Ich vermisse dich oft. Unsere Nähe. Ich denke oft über das Vergangene nach und erlebe es in Gedanken noch einmal. Ich finde, wir hatten eine schöne und intensive Zeit.

Ich empfinde noch immer Liebe und Zuneigung zu dir und möchte das auch gar nicht wegdrängen. Es ist so.

Ich hoffe sehr, dass es dir nicht mehr so schlecht geht. Ich möchte nicht, dass du leidest. Ich möchte, dass es dir gut geht und dass du das Leben genießen kannst. Das versuche ich auch gerade. Ich versuche mich gern zu haben, damit ich mich in meinem Leben wohl fühlen kann. Manchmal gelingt es mir. Ich umarme dich."

Als Nils diesen Brief erhielt, dachte er: "Ich vermisse sie auch. Wenn zwei Menschen sich so geliebt haben, tut eine Trennung immer weh. Das ist das ewige Spiel der Liebe. Irgendwie habe ich keine Lust mehr dazu."

Die Sexgöttin versuchte ein Vierteljahr eine glückliche Beziehung mit ihrem Exmann aufzubauen. Sie scheiterte und trennte sich endgültig von ihm. Sie kam aber nicht zu Nils zurück. Sie verliebte sich in einen jungen Studenten.

Es ist in der heutigen Zeit sehr schwer weise zu leben. Das Kino und das Fernsehen suggerieren uns beständig, dass der Weg des äußeren Glücks der große Glücksweg auf der Erde ist.

Die Wahrheit sieht leider anders aus. Die Wissenschaft hat klar nachgewiesen, dass etwa 90 % des Glücks eines Menschen aus seiner Psyche kommen. Die Sexgöttin hätte zu einer wissenschaftlichen Glückssicht finden müssen. Sie hätte klar nachdenken und dann einen weisen Lebensplan machen müssen. Sie hätte Beziehungen haben können. Aber sie hätte daran nicht die große Glückserwartung knüpfen dürfen.

Sie hätte ihr Leben so organisieren müssen, dass sie innerlich und nicht vorwiegend äußerlich wächst. Sie hätte ihr großes Glück nur von der Arbeit an sich selbst und von einem Fortschreiten auf dem spirituellen Weg erwarten dürfen. Sie hätte ihre Hauptlebensenergie in die Entwicklung ihres inneren Glücks und nicht in die Suche nach dem passenden Partner investieren sollen. Dann wäre aus einer Sexgöttin eine echte Glücks-Göttin geworden.

Die Sexgöttin befand sich noch in der Phase der Suche. Sie war dabei Weisheit zu entwickeln. Sie musste noch viele Männer ausprobieren, bis sie erkennen konnte, dass der Weg der vielen

Beziehungen vorwiegend ein Leidweg ist. Bis sie zu der entscheidenden Wahrheit kommen konnte, dass sie selbst ihr großer Retter ist.

Die Yogafrau

Irgendwo in Hamburg saß im Herbst 1991 eine kleine Gruppe von Yoga-Schülern eng zusammengescharrt um einen kleinen unbedeutenden Yogalehrer.

Draußen wehte der kalte Wind. Der Yogaraum war karg eingerichtet. Altes Schulmobiliar war notdürftig zur Seite geräumt. Aber es war wenigstens gemütlich warm: Die Heizung funktionierte. Der Raum war dunkel. In der Mitte brannte eine einsame Kerze. Mit leisen Worten sprach der Yogalehrer zu seinen Leuten.

Die Gruppe hatte sich neu gebildet. Der Yogalehrer gab ihnen eine kurze Einführung in den Yoga. Danach stellten sich alle Teilnehmer der Reihe nach vor. Dann begann der Yoga-Unterricht. Am ersten Abend gab es nur eine kleine Einstimmung in den Hatha-Yoga. Sie praktizierten einige Grundübungen und machten zum Schluss eine längere Meditation im Liegen.

Der Yoga-Lehrer betrachtete die Teilnehmer an seinem Yoga-Kurs. Die meisten Menschen kannte er nicht. Überwiegend waren es Frauen, die sich für seinen Kurs angemeldet hatten. Nur einige wenige Männer hatten den Mut, sich einmal etwas intensiver mit ihrem Körper zu beschäftigen.

Für die meisten Kursteilnehmer war Yoga eine neue Erfahrung. Sie waren gespannt, was sie erwartete. Überwiegend versprachen sie sich Stressabbau und etwas gute Energie. Die meisten Teilnehmer waren berufstätig und durch ihren Beruf stark gestresst. Sie brauchten dringend ein Entspannungsprogramm.

Wie sahen sie den Yogalehrer? Für die meisten Teilnehmer war er nur irgendein Mensch, dessen Arbeitskraft sie für eine gewisse Zeit für wenig Geld gebucht hatten. Sie hofften, dass er seinen Job einigermaßen gut machen würde. Sie wollten, dass er nett war. Mehr verlangten sie nicht. Erleuchtung war für die meisten von ihnen ein Fremdwort. Vom inneren Glück hatten sie noch nie etwas gehört.

Einige Frauen sahen den Yogalehrer mit etwas anderen Augen. Für sie war er ein Alpha-Männchen, eine Art Anführer, ein Chef der Urhorde. Ingeheim projizierten sie auf ihn ihre Sehnsüchte nach Liebe, Geborgenheit und Zärtlichkeit. Sie entwickelten irrealer Phantasien und strahlten ihre sexuellen Energien auf den armen Yogalehrer. Sie dachten, er bemerkte das nicht.

Er bemerkte es. Er kannte ihre Gedanken und Gefühle. Er spürte ihre Energien. Doch andererseits stand er auch über den Dingen. Er sah Anhaftungsenergien als einen normalen Bestandteil des Lebens an. Nach einiger Zeit würde sich alles wieder beruhigen. Im Laufe der Yoga-Stunden würde er sie zur Arbeit an sich selbst lenken. Sie würden sich dann vorwiegend mit ihrem Körper, ihren Gedanken und ihrem Yoga-Prozess beschäftigen.

Außerdem sah er alle Menschen grundsätzlich positiv. Er praktizierte die umfassende Liebe. Er war grundsätzlich ein Helfer und Freund aller seiner Kursteilnehmer. Ihre Schwächen bemerkte er kaum.

Er konzentrierte sich auf das Positive in ihnen. Er überlegte, wie er ihnen am besten helfen konnte. Er wollte, dass sie sich gut entspannen, positiv gestimmt werden und etwas auch den tieferen Sinn des Yoga begreifen.

Doch dann war da diese Frau, die absolut zu starke Energien auf ihn ausstrahlte. Energien der Liebe und der Sexualität. Der Yogalehrer war nach kurzer Zeit in eine Wolke aus exstatischer Glücksenergie eingehüllt.

So etwas hatte er noch nicht erlebt. Eine Frau mit so starken Energien hatte er noch nie getroffen. Er spürte, dass sie ihn wollte. Auch wenn ihr selbst ihre geheimen Sehnsüchte noch nicht ganz klar waren.

Der arme kleine Yogalehrer sandte ein Stoßgebet zum Himmel: "Dieser Frau kann ich nicht widerstehen!" Der Himmel schwieg.

Also war es wohl sein Karma, dass er nicht widerstand. Nach der Yogastunde fragte er sie unverbindlich, ob sie sich einmal treffen könnten. Die Frau wollte sich das überlegen.

Was ging in ihr vor? Sie hat ihre Gedanken später aufgeschrieben: "Völlig unbelastet ging ich in den Yogakurs. Ich war schon gleich am ersten Abend sehr begeistert. Es ist wunderbar, habe ich überall erzählt.

Nils habe ich nur im Unterbewusstsein wahrgenommen. Ich konnte kaum verstehen, was er sagte, weil er so leise sprach.

Ich fühlte, dass ich hier so sein kann wie ich möchte. Nichts geschönt. Nichts gestellt. Vielleicht war das für mich das Ausschlaggebende. Ich sein zu dürfen. Ungeschminkt mit zerbeulter Trainingshose. Keiner schaut dir zu. Du kannst dich ganz auf dich konzentrieren.

Ich habe Nils öfter von der Seite beobachtet. Ein Yogi, der anders ist als der Durchschnittsmensch. Etwas unantastbar, unnah und doch auch nah, wenn er lächelt. Distanz zu seiner Schülerschar, andererseits Aufmunterung zum Sich-Fallen-Lassen. Und gibt sich selbst dafür als Vorbild.

Ich habe nichts gemerkt und war wohl schon verliebt. Ich glaubte es sei der Kurs, aber es war Nils. Er ist mir unter die Haut gegangen - oder direkt ins Herz von Beginn an. Als er mich ansprach, habe ich folgerichtig reagiert. Es sollte so sein und konnte nicht anders sein. Es musste so kommen. Eine Fügung des Kosmos und wir taten das Unsere hinzu."

Einige Tage später kam ein Brief in seiner Yogihütte an. Er enthielt ihre Telefonnummer. Nils rief die Yogafrau an und verabredete ein Treffen mit ihr.

Er fuhr zu ihr hin, klingelte an der Haustür und sie öffnete ihm. Sie sahen sich an. Sie umarmten sich. Und eine gewaltige Energie aus Liebe erfasste sie. Sie waren wie in Trance. Sie gingen in ihre Wohnung.

Die Yogafrau meinte, dass sie eigentlich gar nicht miteinander zu schlafen bräuchten. Die Energie sei schon jetzt vollständig stark.

Nils sah die Dinge etwas anders. Und so zogen sie sich aus und legten sich in ihr Bett. Sie waren sehr zärtlich zueinander. Die Energie nahm immer mehr zu.

Sie schliefen miteinander und verschmolzen zu einer Einheit aus Liebe und Glück. Sie versanken in einer endlosen Flut aus Hingabe, Liebe und Lust. Sie harmonierten gut miteinander. Beide waren sehr glücklich über das Geschenk ihrer Liebe.

Sie trafen sich immer wieder. Wochenende für Wochenende begann auf das Neue der Tanz der Ekstase. Sie schliefen oft stundenlang miteinander. Die Frau sagte, dass sie so etwas noch nicht erlebt habe. Sie hatte keine Erfahrung mit dem Tantra-Yoga.

Hier trafen zwei spirituell passende Menschen aufeinander. Ihre Energien entsprachen sich. Eine starke weibliche Energie traf auf eine starke männliche Energie. Sie waren ein wunderbares Paar.

Da beide positiv und zärtlich miteinander umgingen, wurde ein Wachstum ins Licht möglich. Ihre Energien verbrauchten sich nicht im Liebesspiel, sondern nahmen durch den Tantra-Yoga immer mehr zu. Das Glück wurde immer größer.

Nils hatte keine Tantra-Bücher gelesen und keine Tantra-Workshops besucht. Er kam nicht aus der Tantra-Szene. Er kam von der Philosophie, vom Hatha-Yoga und vom Buddhismus.

Nils hatte in seinen vorherigen Beziehungen zwar etwas Tantra-Yoga praktiziert. Aber bei der Yoga-Frau machte er seine entscheidenden Tantra-Erfahrungen. Hier erreichte sein Tantra-Weg seinen Höhepunkt. Hier begriff Nils, was Tantra-Yoga wirklich bedeutet.

Nils glaubt, dass er von seinen Meistern geführt worden ist. Sie brachten ihn zu einer intuitiven Form des Tantra-Yoga. Rituale praktizierte er nicht. Er erspürte eher seinen Weg.

Tantra-Yoga ist eine Kunst

Tantra-Yoga ist der Weg der Aktivierung der Kundalini-Kraft durch sexuelle Energie. Die starke Energie beim Sex wird genutzt, um die Verspannungen im Körper zu lösen und die Erleuchtungsenergie zu erwecken.

Die Hauptschwierigkeit beim Tantra-Yoga besteht darin den Samenerguss zu kontrollieren. Tantrischer Sex ist höchster Genuss für die Frau und eine große Kunst für den Mann. Er fordert vom Mann große Selbstdisziplin, einen Verzicht auf egoistischen Genuss und ein großes Gespür für die richtige Lenkung der Energien.

Der Mann kann am Ende des tantrischen Sexes einen Samenerguss haben, wenn das Paar nur selten Sex praktiziert. Hat der Mann zu oft einen Samenerguss, verliert er seine spirituelle Energie und beginnt negativ zu denken. Wenn der Mann am Ende des tantrischen Sexes keinen Samenerguss hat, kann er öfter Sex praktizieren, ohne seine Energie zu verbrauchen.

Es gibt viele Techniken zur Kontrolle des Samenergusses. Der Mann muss ausprobieren, was bei ihm am besten funktioniert. Hilfreich ist eine regelmäßige Yoga- und Meditationspraxis. Sie befähigt zur bewussten Lenkung der inneren Energien. Der Hauptweg ist es den Geist und die sexuellen Vorstellungen zu kontrollieren.

Wichtig ist es die Intensität der Sexualität so zu steuern, dass kein Samenerguss entsteht. Ein guter Weg der Kontrolle des Samenergusses ist es, sich zuerst eine halbe Stunde beim Sex völlig ruhig zu verhalten. Der Mann dringt etwas in die Frau ein und beide verweilen entspannt in diesem Zustand. Nach etwa einer halben Stunde lässt die Erregungsenergie des Mannes etwas nach. Dadurch ist er normalerweise in der Lage den Samenerguss zu kontrollieren. Jetzt ist Sex so lange möglich, wie es das Paar möchte.

Tantra-Yoga ist ein Handeln in starker Energie. Diese Energie muss gehalten werden. Dadurch entsteht die Heilwirkung des Tantra-Yoga. Die Energie fließt in beide Körper und reinigt sie von den

Verspannungen. Das innere Glück nimmt langsam immer mehr zu. Bis es zur vollständigen Verschmelzung, Egoauflösung und einem glückseligen Ruhen in der Einheit des Kosmos kommt.

Das Paar verweilt so lange im Glück, bis die Glücksenergie wieder verschwindet.

Dann beendet es den Tantra-Yoga mit einem positiven Ritual. Beide können sich zum Beispiel beim Kosmos und beim Partner für das große Geschenk einer erfüllten Sexualität bedanken. Sie verbeugen sich mit gefalteten Händen vor dem Kosmos (Gott, Meister) und dem Partner. Sie üben bewusst Dankbarkeit und schützen sich so vor negativen Energien und einem Verlieren ihres spirituellen Weges.

Ein großes Problem beim Tantra-Yoga sind negative Gedanken. Innere Verspannungen hängen meistens mit negativen Gedanken zusammen. Werden die Verspannungen aufgelöst, kommen die negativen Gedanken nach oben. Wenn Tantra-Yoga ohne konsequentes positives Denken praktiziert wird, zerstören die negativen Gedanken auf die Dauer die gute Beziehung der beiden Tantra-Yogis.

Negative Gedanken können durch positive Gegengedanken, durch Gedankenstopp und durch ein längeres Verweilen in der Ruhe überwunden werden. Hilfreich ist es dem Partner Glück zu wünschen, ihn mit Licht einzuhüllen und ihn als Göttin oder Buddha zu visualisieren. Sehr gut ist es das Ziel einer glücklichen Welt in das Zentrum des Bewusstseins zu rücken.

Tantra-Yoga ist nur ein Weg zu einem Leben in Gott und nicht das Ziel selbst. Das müssen wir uns immer wieder klar machen, damit wir uns nicht in der Sexualität verlieren.

Damit wir beim Tantra-Yoga den richtigen Weg finden, ist es gut, vom spirituellen Ziel aus zu denken. Wir müssen unser wirkliches Lebensziel in den Mittelpunkt unseres Geistes rücken. Dadurch können wir alle Anhaftungen immer wieder gut auflösen.

Ein Buddha ist unabhängig von der Sexualität. Er kann die Sexualität praktizieren, muss es aber nicht. Er lebt letztlich in einem größeren Glück. Dieses Glück kommt aus seinen spirituellen Übungen und aus seinem Leben im Sat-Chid-Ananda (kosmischen Bewusstsein).

Richtig ist Sex dann, wenn er uns auf unserem spirituellen Weg stärkt. Falsch ist Sex dann, wenn er uns in die Negativität und in die Genusssucht zieht. Jeder Yogi muss genau für sich erspüren, wann er Sex praktizieren sollte und wie viel Sex ihm gut tut.

Tantra-Yoga ist der Weg der spirituellen Partnerschaft. Das große Ziel im Tantra-Yoga ist es, dass Mann und Frau gemeinsam zur Erleuchtung gelangen. Es geht beim Tantra-Yoga letztlich nicht primär um den Sex, sondern um die kluge Verbindung des spirituellen Zieles mit dem Leben in einer Beziehung.

Es geht darum, dass sich beide Partner auf dem spirituellen Weg unterstützen. Sie bilden ein spirituelles Team, das gemeinsam den Weg ins Licht beschreitet. Die Hauptkraft im Tantra-Yoga kommt nicht aus der Sexualität, sondern aus der Liebe und Treue der Partner. Die Sexualität ist eine zeitlich begrenzte Kraft, aber die Liebe der Partner kann alle Zeiten überdauern.

Dazu muss die Liebe klug gepflegt werden. Beide Partner müssen die Wahrheit, die Liebe und die Treue zu ihren zentralen Grundsätzen machen. Sie müssen gerade in schwierigen Zeiten fest zueinander stehen und jeden Tag konsequent das positive Denken üben. Sie müssen sich gegenseitig wünschen, dass sie eine Göttin und ein Buddha werden und nach ihrem Tod ins Paradies gelangen.

Nils und seine Yoga-Frau beschritten mutig den Weg der spirituellen Beziehung. Da Nils kein Vorwissen besaß, musste er den Weg der tantrischen Sexualität erspüren. Er musste erspüren, was beiden gut tat und wie sie am besten ihre Sexualität praktizierten.

Nils folgte einfach seiner Intuition. Manchmal fragte er auch seine Partnerin oder probierte verschiedene Wege aus. Er hörte auf seinen Körper oder spürte auf den Körper seiner Partnerin. Dadurch wusste er meistens genau, was zu tun und was zu lassen war.

Tantrische Bücher las Nils später. Sie bestätigten den Weg, den er für seine Partnerin und für sich als gut herausgefunden hatte. Es gibt tantrische Lehren im Judentum, im tibetischen Buddhismus, im Shivaismus und im chinesischen Taoismus. Die Yoga-Frau war eine Christin. Sie orientierte sich an der christlichen Gemeinschaft von Taize.

In Taize leben Christen unterschiedlicher Richtungen zusammen. Katholiken und evangelische Christen überwinden ihre Glaubensgegensätze und arbeiten gemeinsam für eine Welt der Liebe und des Friedens. Sie praktizieren einen einfachen und undogmatischen christlichen Weg, der eine große Anziehungskraft für die Jugend und die heutigen Menschen besitzt.

Gegründet wurde Taize von Frere Roger. Frere Roger war ein erleuchteter Meister. Er ist der große evangelische Heilige der heutigen Zeit. Er hat die evangelischen Christen sehr inspiriert und sie zum echten spirituellen Üben geführt. Die Gesänge von Taize werden heute in vielen christlichen Gemeinden gepflegt.

Frere Roger hatte eine ökumenische Vision, die über das Christentum hinaus letztlich alle Menschen aller Religionen verbindet. Insofern passten Nils und die Yoga-Frau spirituell sehr gut zusammen.

Die Yoga-Frau war als Kind sehr gläubig gewesen. Als Jugendliche hatte sie ihren Glauben weitgehend verloren. Tief in ihr bestand aber eine große Sehnsucht nach einem Leben aus dem Glauben heraus. Der Glaube hatte ihr in ihrer Kindheit viel Sicherheit, Geborgenheit, Kraft und ein positives Lebensgefühl gegeben.

Die Yoga-Frau versuchte immer wieder zu ihrem ursprünglichen Glauben zurückzufinden. Sie las regelmäßig in christlichen Büchern und ging manchmal in die Kirche. Ihr fehlte jedoch die Kraft zu einer ausdauernden spirituellen Praxis.

Nils interessierte sich sehr für Taize. Auf dieser Basis konnte er sich gut mit der Yoga-Frau austauschen. Er lehrte den individuellen spirituellen Weg jedes Menschen. Diese Lehre konnte er jetzt gut in seiner Beziehung praktizieren.

Nils lernte die dogmatischen Schwierigkeiten bei einem Zusammensein von Menschen aus unterschiedlichen Religionen kennen. Er erfuhr aber auch die große Bereicherung, die sich Menschen mit verschiedenen spirituellen Ansichten geben können. Insgesamt empfand er die Beziehung mit seiner christlichen Partnerin als ein großes Geschenk.

Das Ende des Glücks

Die Christin und der kleine Yogi gingen sehr sensibel miteinander um. Sie bemühten sich eine harmonische und positive Beziehung zu führen.

Nils schenkte seiner Partnerin gleich am Anfang der Beziehung sein Buch über das positive Denken. Sie las es und war begeistert. Sie erklärte, dass sie dieses Wissen gerne früher in ihrem Leben gehabt hätte.

Die Yogafrau und Nils praktizierten intensiv das positive Denken. Deshalb dauerte die Zeit ihrer großen Verliebtheit drei Jahre.

Sie war seine Lakshmi (Göttin der Fülle), seine Parvati (Göttin der Liebe), seine Sarasvati (Göttin der spirituellen Belehrung) und manchmal auch seine Kali (Göttin des Leidens).

Sie tanzten den ewigen Tanz von Mann und Frau. Mit Freude, Liebe, Glück und etwas auch mit Leid. Es gab auch Schwierigkeiten und Meinungsverschiedenheiten zwischen ihnen. Aber mit dem positiven Denken, dem klaren Willen zu einer guten Beziehung und der Gnade Gottes überwandten sie immer wieder alle Probleme und fanden zurück zur Liebe.

Ein großes Problem für viele Beziehungen in der westlichen Welt ist der Berufsstress. Etwas Stress im Beruf ist nicht so schlimm. Etwas Stress kann man durch Yoga, positives Denken und eine tägliche Meditation wieder abbauen. Problematisch dagegen ist der andauernde und übergroße Stress.

Die westliche Gesellschaft ist eine Leistungsgesellschaft. In den letzten Jahrzehnten hat der Leistungsdruck in den meisten Berufen stark zugenommen.

Übergroßer Stress führt auf die Dauer zu inneren Verspannungen. Diese Verspannungen bewirken ein Anwachsen des negativen Denkens. Das sexuelle Bedürfnis reduziert sich.

Für Menschen, die unter großem Berufsstress stehen, ist es auf die Dauer sehr schwierig eine positive Beziehung zu führen. Sie verlieren das sexuelle Interesse aneinander und zerstören ihre Beziehung durch negatives Denken.

Die Yogafrau hatte in ihrem Beruf einen erheblichen Stress. Dieser Stress nahm im Laufe der Jahre immer mehr zu. Gleichzeitig wurde sie älter und war immer weniger in der Lage den Berufsstress wieder abzubauen.

Sie machte Anti-Stresskurse und bemühte sich um ein gutes Stressmanagement. Aber das Einzige, was wirklich geholfen hätte, wäre eine erhebliche Reduzierung der Arbeitszeit gewesen.

Sie hätte halbtags arbeiten müssen, um den übergroßen Berufsstress ausreichend abbauen zu können. Zu einer solchen Entscheidung fehlten ihr die Weisheit und die innere Kraft. Sie hätte halbtags arbeiten können, aber dazu wäre ein Verzicht auf äußerem Konsum (billigere Wohnung) notwendig gewesen. Dazu war die Yogafrau nicht bereit. Sie vollzog nicht die große Wende in ihrem Berufsleben, als diese große Wende notwendig war.

Sie fing an Nils zu kritisieren. Sie konzentrierte sich auf seine negativen Seiten und fand ständig irgend etwas, was ihr nicht gefiel. Jedes kleine Fehlverhalten begann sie stark zu nerven.

Sie sah kaum noch das Positive. Das konnte auf die Dauer nicht gut gehen.

Nach zehn Jahren endete die Beziehung zwischen Nils und der Yogafrau. Im Mai 2001 schrieb sie ihm, dass sie ihren Weg alleine gehen wollte. Diesen Wunsch musste er akzeptieren.

Nils hätte gerne sein Alter in einer Beziehung und nicht alleine als Yogi verbracht. Eine Beziehung in getrennten Wohnungen mit einer spirituellen Partnerin war sein Wunschtraum.

Der Hauptsinn seines Lebens war es als abgeschiedener Yogi zu leben. Aber von Zeit zu Zeit etwas Sex, Zärtlichkeit und gute Gespräche hätte er gerne gehabt. Und vielleicht hätte die Yoga-Frau ja auch davon seelisch, körperlich und spirituell profitiert.

Sechs Jahre waren sie glücklich gewesen. Vier Jahre hatten sie intensiv über sich und ihre Beziehung diskutiert. Sie hatten versucht, die Beziehung mit viel Abstand zu retten. Das war ihnen leider nicht gelungen.

Die Yoga-Frau sah das Leben als einen Tanz an. Beziehungen kommen und gehen. Nils vertrat eher den Weg der dauerhaften Beziehung. Zwei Menschen sollten in Freude und Leid zueinander stehen und sich gemeinsam auf dem Weg ins Licht helfen.

Andererseits kann ein Yogi auch als Single glücklich sein. Und wenn der Kosmos diesen Weg für Nils vorgehen hat, ist dagegen nichts einzuwenden.

Alle äußeren Erscheinungen sind letztlich vorübergehende Phänomene. Es gibt kein wirkliches Leid. Das äußere Leben ist für einen erleuchteten Menschen ein relativ unwirklicher Traum. Nur Gott ist wirklich. Ein Yogi verweilt im Licht und in der umfassenden Liebe. Und bleibt immer glücklich. Jedenfalls meistens. Etwas Trauer gehört zum Leben auf der Erde dazu.

Die Auflösung der Beziehungssucht

Da saß der kleine Yogi Nils nun in seiner einsamen Hütte und dachte über sein Leben nach. Die Yogafrau hatte ihn verlassen. Was sollte er jetzt tun? Sollte er sich schnell wieder eine neue Freundin suchen oder sollte er lieber ganz alleine leben?

Als erstes klärte er seine Ziele. Was waren seine wichtigsten Ziele? Nils sah sich in seinem tiefsten Inneren als Glücksphilosophen. Das Zentrum seiner persönlichen Weisheit war es, dass man in seinem Leben glücklich werden sollte. Der Sinn des Lebens ist es, glücklich zu sein.

Das oberste Ziel jedes Menschen ist es nach der Ansicht von Nils einen Zustand des dauerhaften Glücks zu verwirklichen. Dieses Glück muss ein inneres Glück sein. Was nützt einem Menschen ein großer äußerer Reichtum, wenn er nicht zum inneren Glück führt? Äußerer Reichtum ohne inneres Glück ist sinnlos.

Wer nach äußerem Reichtum strebt und dabei sein inneres Glück zerstört, geht einen falschen Lebensweg. Die meisten Menschen im Westen gehen den falschen Weg. Sie ruinieren ihr inneres Glück durch den übergroßen Berufsstress. Sie blockieren ihr Herzchakra durch den Weg der egoistischen und ständig wechselnden Beziehungen. Sie verlieren ihren inneren Frieden, indem sie ständig äußeren Wünschen nachjagen.

Ein kluger Mensch legt den Schwerpunkt seines Lebens auf das innere Glück. Er sorgt dafür, dass er äußerlich genug hat. Er überlegt sich, was er an äußeren Dingen notwendig für sein Wohlbefinden braucht. Und dann konzentriert er sich darauf sein inneres Glück zu entwickeln.

Es gibt verschiedene Wege zum inneren Glück. Jeder Mensch muss herausfinden, was sein persönlicher Glücksweg ist. Welche Fähigkeiten besitzt man? Welche äußeren Umstände hat einem das Schicksal gegeben? Welchen Weg des inneren Glücks kann man gehen?

Nils betrachtete seine äußere Lebenssituation. Er besaß ein kleines Haus, in dem er leben konnte. Er hatte genug Geld, um sich jeden Tag etwas zu essen zu kaufen. Er hatte einen Körper, der spirituelle Übungen machen konnte. Und er besaß einen Geist, der klar erkennen konnte, wo der Weg des inneren Glücks ist und wo er nicht ist.

Die äußere Lebenssituation war günstig für ein Leben als Yogi. Das einzige Problem war seine Beziehungssucht. Er mochte nicht gerne alleine leben. Er hätte gerne eine Freundin gehabt. Wie sollte er dieses Problem lösen?

Der beste Weg bei Problemen ist es, als erstes genau hinzuschauen. Als zweites überlegt man sich dann verschiedene Lösungswege. Und als drittes entscheidet man sich für einen Weg und geht ihn konsequent bis zum Ziel. So leben Sieger!

Ein Mensch kann mit einer Beziehung und ohne eine Beziehung zur Erleuchtung gelangen.

Amma meint, dass man fünfmal schneller vorankommt, wenn man alleine lebt. Wenn der Weg zur Erleuchtung für einen westlichen Menschen grundsätzlich etwa dreißig Jahre beträgt, dann braucht man mit einer Beziehung etwa 150 Jahre. Das war Nils erheblich zu lange.

Der Weg zur Erleuchtung mit einer Beziehung ist letztlich ein Weg über mehrere Leben. Wenn man jedes Leben 50 Jahre spirituell übt, dann braucht man mit einer Beziehung drei Leben.

Buddha sagt, dass die Erleuchtung schwer zu erreichen ist, wenn man in einer Beziehung lebt. Er selbst trennte sich mit 29 Jahren von seiner Frau und entschied sich für ein Leben als Yogi.

Nils wollte noch in diesem Leben wenigstens eine kleine Stufe des dauerhaften inneren Glücks erreichen. Da er nun einmal keine Beziehung hatte, riet ihm sein Verstand diese Situation als eine günstige Gelegenheit zur spirituellen Selbstverwirklichung zu nutzen.

Die große Frage für ihn war, wie viel äußerer Genuss möglich war, ohne die spirituelle Zielerreichung zu gefährden.

Es gibt im Yoga den Weg der strengen Askese und den Weg mit etwas Freude. Auf dem Weg der strengen Askese lebt man völlig enthaltsam und gönnt sich keine äußeren Genüsse. Man konzentriert sich vollständig auf die spirituelle Zielerreichung. Auf dem Weg der Freude darf man neben dem intensiven spirituellen Üben auch etwas das äußere Leben genießen.

Den Weg der strengen Askese symbolisiert im Yoga der Gott Shiva. Er meditiert mit großer Selbstdisziplin jahrzehntelang in der Abgeschiedenheit.

Der Elefantengott Ganesha dagegen liebt es etwas bequemer. Er hat auf jedem Knie eine Frau sitzen und hält in seiner Hand eine Schale mit Süßigkeiten. Er verbindet Yoga mit Wein, Weib und Gesang.

Nils wollte noch in diesem Leben das Ziel des dauerhaften inneren Glücks erreichen. Aber er sah sich nicht als einen großen Asketen. Nils fühlte sich eher von Ganesha als von Shiva inspiriert. Er empfand den mittleren spirituellen Weg für sich als richtig.

Sein Meister Swami Shivananda praktizierte in seinen jüngeren Jahren den strengen spirituellen Stil. Im Alter wurde er milder und lehrte seine Schüler den Weg der acht Etwas: iss etwas, trink etwas, sprich etwas, beweg dich etwas, hab etwas Gesellschaft, schlaf etwas, mach etwas Yoga und meditier etwas (eat a little, drink a little ...).

In dem Tantra-Traum hatte er Nils angewiesen, vorsichtig auf dem Eis zu tanzen. Er hatte ihm erlaubt etwas Fleisch zu essen (etwas Sexualität zu praktizieren). Nils sollte für sich persönlich herausfinden, wie viel Lebensgenuss für ihn auf dem spirituellen Weg hilfreich ist.

Nils entwickelte daraufhin die Lehre von den fünf Freuden: etwas Genuss, etwas Gemächlichkeit, etwas Geselligkeit, etwas Liebe und etwas Lustprinzip. Der schwierigste Punkt war die Liebe. Nils schloss eine Beziehung nicht grundsätzlich aus.

Aber erst einmal wollte er sich von seiner Beziehungssucht befreien und zehn Jahre ohne eine Beziehung leben. In der Hatha-Yoga-Pradipika steht, dass ein Yogi in der Hauptreinigungsphase am besten auf die Sexualität verzichtet und alleine in seiner Hütte Yoga übt. Dieser Lehre wollte Nils folgen.

Nach zehn Jahren würde er neu entscheiden. Wie sieht seine Situation dann aus? Hat er dann noch Lust auf eine Beziehung? Wie viel Zeit kann er in eine Beziehung investieren? Wie weit ist dann eine Beziehung mit seinem Leben als Yogi und spiritueller Lehrer vereinbar?

Tritt dann eine Frau in sein Leben, für die eine Beziehung mit ihm spirituell hilfreich ist? Für fortgeschrittene Yogis werden in buddhistischen Büchern sexuelle Beziehungen erlaubt, wenn sie als Karma-Yoga gelebt werden.

Nils wollte sich bei der nächsten Beziehung nicht im Schwerpunkt auf sich, sondern auf die Bedürfnisse seiner Partnerin konzentrieren. Er wollte die Beziehung primär aus dem Sein und Geben heraus leben. Er wollte sich in seinem eigenen inneren Glück verankern und dann positiv als Karma-Yogi mit den Dingen fließen. So würde die Beziehung beide Partner in ihrem inneren Glück stärken. So könnte eine Entwicklung zum Licht hin stattfinden.

Etwas Spaß sollte die Beziehung ihm aber schon bringen. Ein totaler Asket war Nils nicht. Er suchte eine passende Partnerin, mit der er positiv seinen spirituellen Weg gehen konnte. Die Beziehung sollte für beide hilfreich und schön sein. So stellte er sich das vor.

Diesen Weg empfand Nils für sich persönlich als richtig. Wenn er eine Beziehung für alle Zukunft ganz ausgeschlossen hätte, hätte er sich tief in seiner Seele stark verspannt.

Aber im Moment war es richtig, einige Jahre ohne eine Beziehung zu leben. Nils übte es ein Single zu sein.

In den ersten Jahren nach der Yoga-Frau merkte er deutlich, wie in seinem Inneren ständig Beziehungssehnsüchte wühlten. Zuerst war es die Sehnsucht nach einer konkreten Frau. Alle seine früheren Beziehungen tauchten nacheinander auf. Nils musste noch einmal durch alle Sucht und allen Trennungsschmerz hindurch.

Dann lösten sich die Bilder der Frauen, mit denen er früher eine Beziehung gehabt hatte, geistig weitgehend auf. Zurück blieb die Sehnsucht allgemein nach dem Tanz der Beziehungen. Nils hätte gerne weiter ewig das Spiel der Liebe und der Beziehungen gespielt.

Seine Psyche glaubte fest daran, dass in der Liebe zwischen Männern und Frauen das Hauptglück des Lebens zu finden ist. Sein Geist hielt trotz aller Weisheitsbemühungen unbeirrt daran fest, dass der Weg der Beziehungen überwiegend ein Weg der Freude ist.

Obwohl Nils in seinem Leben deutlich die gegenteilige Erfahrung gemacht hatte. Nach seiner zehnmals wiederholten Beobachtung bestand eine Beziehung am Anfang vorwiegend aus Glück, in der

Mitte aus Konflikten und am Ende vorwiegend aus Leid. Das Glück dauerte normalerweise ein Jahr, die Streitphase drei bis fünf Jahre und die schmerzhaftes Trennungsphase fünf Jahre oder länger.

So hatte Nils die Beziehungen in seinem Leben immer wieder erfahren. Und gleichzeitig kannte er auch den Zustand der spirituellen Selbstverwirklichung. Er wusste, dass das Glück der Erleuchtung wesentlich größer als das Glück einer Beziehung ist.

Seine klare Lebenserfahrung riet Nils im Schwerpunkt den Weg der Erleuchtung zu gehen und das große dauerhafte Glück nicht von einer Beziehung zu erwarten. Nur seine Psyche hatte große Mühe diese Dinge zu begreifen. Nils verbrachte viele Jahre damit, sich immer wieder selbst vom Weg der Erleuchtung zu überzeugen.

Er entwickelte ein systematisches tägliches Programm der geistigen Selbsterziehung. Jeden Tag analysierte er genau, wo sich sein Geist gerade befindet.

Er überlegte, wo der Weg der Wahrheit, der Weisheit und der Richtigkeit war. Dann dachte er einen hilfreichen positiven Satz. Er bat seine Meister um Führung und las einige Seiten in einem spirituellen Buch. So löste er im Laufe der Zeit seine Beziehungssucht auf.

Die Verdrängung von sexuellen Wünschen und Beziehungssüchten ist ein großes Problem auf dem spirituellen Weg. Wer etwas verdrängt, verspannt sich innerlich. Die Verspannungen blockieren dann die Erleuchtung. Der Yogi kommt auf dem Weg des inneren Glücks nicht voran.

Man kann sich innerlich dadurch verspannen, dass man seine weltlichen Wünsche zu groß werden lässt. Und man kann sich dadurch verspannen, dass man sie innerlich verdrängt. Ein Yogi muß das Kunststück vollbringen, seine Beziehungswünsche weder zu verdrängen, noch sie zu stark zu leben.

Wenn man die weltlichen Wünsche jeden Tag stark lebt, bildet sich im Geist ein Suchtband. Es zieht den Menschen immer wieder in die Anhaftung und aus dem inneren Frieden heraus.

Ein Yogi muss seine inneren Suchtbänder so klein werden lassen, dass er sie gut kontrollieren kann. Er muss die weltlichen Genüsse im richtigen Moment und im richtigen Maß leben. Überwiegend sollte er im suchtlosen Sein ruhen.

Es gibt viele Geschichten von Yogis, die hart mit ihren Beziehungssüchten gekämpft haben. Der heilige Benedikt wälzte sich in Dornenbüschen.

Buddha konnte die vielen attraktiven Frauen in seinem Geist nur durch die Erdungsgeste bezwingen. Er aktivierte damit sein Wurzelchakra. Er streckte während der Meditation eine Hand zur Erde und opferte sich in seinen spirituellen Weg. Dann ließ er die Suchtgedanken in seinen Geist sich frei austoben. Nach einiger Zeit kamen sie von alleine zur Ruhe. Und plötzlich entstand inneres Glück.

Nils entwickelte einen Dreistufenweg zur Überwindung von geistigen Anhaftungen. Zuerst dachte er gründlich nach, fand einen hilfreichen positiven Gedanken und opferte sein Ego. Dann ließ er seine Gedanken und Gefühle kommen und gehen, wie sie wollten. Und dann entstand von alleine irgendwann inneres Glück. Wenn das innere Glück kam, waren die Süchte besiegt.

Nils behalf sich außerdem oft mit tantrischen Visualisierungen. Wenn seine Beziehungssehnsucht zu groß wurde, visualisierte er sich in einer liebevollen Umarmung. Er verschmolz mit seiner geistigen Partnerin und löste sich zum Schluss in die Einheit des Kosmos auf. Manchmal rettete er sich auch durch das Fernsehen, durch Süßigkeiten und durch lange Waldspaziergänge.

Nils lebt als Yogi

Der Mensch ist spirituell gesehen eine Zwiebel. Schicht für Schicht müssen die Verspannungen abgelöst werden. Hat man eine Schicht abgetragen, kommt nach kurzer Zeit die nächste Schicht an die Oberfläche. Bis der innere Kern freigelegt ist. Dann entsteht dauerhaftes inneres Glück. Dann lebt der Yogi im Licht. Obwohl es auch dann immer noch etwas zu tun gibt.

Nils erlebte viele intensive Reinigungsprozesse auf seinem Yogi-Weg. Hitze und Kältegefühle durchfluteten seinen Körper. Ängste zogen durch seinen Geist. Zweifel plagten ihn. Oft war er schlaff und träge. Muskeln zuckten und lösten so ihre Verspannungsstrukturen.

Viele Jahre musste Nils intensive Trauerarbeit leisten. Er trauerte um Helga, U, Petra, die Ökofrau, die Sexgöttin und die Yoga-Frau. Er trauerte um die Menschen in seinen Gruppen, die ihn wieder verließen. Er trauerte über die vergangene Jugendzeit, über den Verlust seiner Karriereziele, über sein einsames Yogi-Leben und über das Leid auf der Welt insgesamt.

Und dann besann er sich wieder auf seine spirituellen Ziele, stand wieder auf und schritt mit Selbstdisziplin weiter voran auf dem Weg der Erleuchtung.

Die ersten vier Jahre ging es gut vorwärts. Nachdem er sich etwa ein halbes Jahr auf seine neue Situation eingestellt, seine Ziele definiert und die zu ihm passenden Übungen gefunden hatte, lösten sich viele alte Stresserfahrungen auf und er gelangte oft in glückselige Bewusstseinszustände.

In seinen Träumen durchlebte er vergangene Prüfungssituationen, Schulstress und negative Erfahrungen aus seiner Kindheit. Alle Stresssituationen aus seinem bisherigen Leben lösten sich auf. Der ganze vergangene Lebensstress entfernte sich aus seinem Unterbewusstsein. In seiner Seele entstand Ruhe, Frieden und Wohlgefühl.

Im Januar 1989 träumte Nils von einer kleinen Hütte, die auf Pfeilern im Meer stand. Es kam ein Sturm und die Hütte stürzte ins Meer. Die Hütte war ein Symbol für sein altes Selbst. Das alte Selbst war untergegangen und hatte Platz gemacht für die Erfahrung des inneren Glücks. Nils wachte nach seinem Traum auf und spürte, wie warme Glücksenergie in seinen Körper hineinfließ. Er badete plötzlich in einem Meer aus Glück.

1990 neigte sich seine Therapieausbildung dem Ende zu. Das erlernte Wissen fasste Nils in dem Buch "Positives Denken, Grundsätze und Techniken" zusammen. Beim Schreiben dieses Buches stieß er auf die Frage, wie wichtig die Lebensform des Seins für das innere Glück ist.

Wer im Sein lebt, der fließt gelassen mit dem Leben. Er lebt vorwiegend in der Ruhe und aus der Ruhe heraus. Er lebt sehr entspannt. Bei einer solchen Lebensweise lösen sich gut alle inneren Verspannungen auf.

Andererseits ist es auf dem Yoga-Weg auch wichtig, jeden Tag konsequent zu üben. Auch das intensive spirituelle Üben ist ein wichtiger Weg zur Auflösung der Verspannungen.

Es gibt im Yoga zwei verschiedene Lehrmeinungen. Die eine Lehrmeinung betont das Leben im Sein (Ramana Maharshi, Laotse, Buddha) und die andere legt den Schwerpunkt auf das spirituelle Üben (Swami Shivananda, Sai Baba, Amma, der Dalai Lama). Wer hat Recht?

Nils musste diese Frage für sich klären. Er beschäftigte sich einen Tag so intensiv mit dem Problem des Seins, dass es nachts nach dem Einschlafen in ihm immer weiter dachte. Als er morgens aufwachte, war er in einem tiefen Erleuchtungszustand. Sein Geist hatte in der Nacht das Problem gelöst.

Die Antwort war überzeugend. Erleuchtung, inneres Glück und der Zustand des Seins hängen eng zusammen. Wer in einen tiefen Zustand des Seins kommt, gelangt zur Erleuchtung. Wer alle Anhaftungen an äußere Dinge loslässt, entspannt sich so tief in seiner Seele, dass sich das innere Glück entfalten kann.

Man kann das Sein als eine Vorstufe zur Erleuchtung bezeichnen. Ein Yogi muss erst ins Sein kommen, in den Zustand der umfassenden Anhaftungslosigkeit. Dann entwickelt sich irgendwann die Erleuchtung (das innere Glück) von alleine. Allerdings geht es andererseits ganz ohne Üben auch nicht.

Nach der Meinung von Nils haben beide Lehrmeinungen recht. Das Üben und das Sein sind beide wichtig auf dem spirituellen Weg. Jeder Mensch muss genau in sich hineinspüren und sehr individuell herausfinden, auf welchen Punkt er im Moment seinen Schwerpunkt legen muss. Wer zu Trägheit neigt, sollte das intensive Üben betonen. Wer innerlich unruhig ist, sollte erst einmal zum Sein finden.

Jeder Menschentyp braucht ein spezielles Verhältnis von Ruhe und Üben, um optimal auf dem spirituellen Weg zu wachsen. Nils ist ein eher unruhiger Mensch. Er ist schnell von großen Zielen begeistert und verbraucht sich schnell im äußeren Tun. Er muss deshalb seinen Schwerpunkt auf das Leben in der Ruhe (im Sein) legen.

Aber gleichzeitig neigt er auch etwas zur Trägheit. Nils muss deshalb etwas auch den Weg des konsequenten Übens bewahren. Auf seinem Yogi-Weg legt Nils jeden Tag sehr sensibel fest, wo an diesem Tag der Schwerpunkt liegt, in der Ruhe oder im intensiven Üben.

Einige Zeit nach dieser Seinserfahrung visualisierte sich Nils abends vor dem Schlafengehen als Buddha. Als er am Morgen aufwachte, hatte sein Geist ihn in einen Buddha verwandelt. Nils war über Nacht zu einem kleinen Buddha geworden. Er wachte als Buddha auf. Die Identifizierung mit Buddha als Vorbild hatte seine Erleuchtungsenergie erweckt.

Der Zustand des Seins und das Bild eines Buddhas hängen eng zusammen. Es ist daher kein Zufall, dass diese beiden Übungen bei Nils die Erleuchtungsenergie aktivierten. Sie zielten genau auf den Punkt, der Nils am meisten an der Erleuchtung hinderte. Nils als unruhiger Mensch brauchte im Schwerpunkt Techniken der Ruhe, damit sich das innere Glück entfalten konnte.

Nils blieb eine Stunde lang ein Buddha. Dann löste sich die Erleuchtungsenergie wieder auf. Nils probierte es noch öfter, sich vor dem Schlafengehen als Buddha zu visualisieren. Aber er war spirituell noch nicht weit genug entwickelt, um damit regelmäßig Erfolg zu haben.

Anfang 1991 visualisierte Nils bei einem Spaziergang den ganzen Kosmos voller glücklicher Wesen. Er wünschte, dass alle Wesen auf der ganzen Welt glücklich sind. Er identifizierte sich mit allen Wesen und ihrem Wunsch nach Glück. Er dachte das Mantra: "Mögen alle Wesen auf der Welt glücklich sein."

Er öffnete sein Herz für alle Wesen. Plötzlich gelangte er in eine Dimension der umfassenden Liebe. Die ganze Landschaft um ihn herum veränderte sich vollständig. Sie war in ein helles Licht getaucht.

In Nils entstand der Gedanke: "Ich bin Liebe." Eine so starke Liebe hatte er noch nie erfahren. Der ganze Kosmos bestand nur noch aus Glück und Liebe.

Eines nachts Mitte 1991 träumte Nils sogar von seiner Geburt. Im Traum floss er durch einen langen dunklen Tunnel. Er machte einen Geburtsschrei und wachte dadurch auf. Nils spürte, wie er weiterhin mit der tiefen Bauchatmung eines Neugeborenen atmete. Nils hatte als Kind eine schwere Geburt gehabt. Dadurch waren viele Verspannungen entstanden. Diese Verspannungen lösten sich jetzt auf.

Im Oktober 1991 nahm Nils Kontakt mit seiner tiefen Sehnsucht auf, wieder ein Baby zu sein und in den Mutterbauch zurückzukehren. Bei einer Meditation fühlte er sich in seine früheste Kindheit zurückversetzt. Er lag als Baby alleine auf einer Unterlage. Das Baby wollte in den Arm genommen, gestreichelt und geliebt werden. Es wollte in etwas Warmes hineinfließen und dieses Wärme sollte es ganz umgeben. Das Baby war sehr traurig, dass das nicht möglich war.

Nils spürte in seine Trauer hinein und erkannte, dass ein tiefes Ziel in seinem Leben die Rückkehr in den Mutterbauch war. Dort hatte er sich vollständig geborgen und glücklich gefühlt. In seinem Unterbewusstsein war diese Erfahrung auf einer tiefen Ebene gespeichert und lebte als Ursehnsucht in ihm weiter.

Nils dachte über diese Ursehnsucht nach. Eine Rückkehr in den Mutterbauch war biologisch nicht möglich. Aber jeder Mensch kann den Weg in die Einheit des Kosmos gehen. Jeder Mensch kann seine inneren Verspannungen auflösen und dadurch in ein kosmisches Bewusstsein gelangen. Das kosmische Bewusstsein ist sehr vergleichbar mit dem Gefühl der Geborgenheit eines Embryos im Mutterbauch.

Nils wurde durch seine Meditationserfahrung bewusst, dass das Leben in der Einheit des Kosmos ein wichtiges Ziel für ihn war. Seine Mutterbauch-Vision gab ihm großen Antrieb für seinen spirituellen Weg.

Im Jahre 1992 hatte Nils eine Stufe erreicht, bei der sehr oft Durchbrüche in Erleuchtungsdimensionen stattfanden. Es war eine spannende, aber auch sehr anstrengende Zeit. Nils erfuhr oft großes inneres Glück und kosmisches Bewusstsein. Das dauerte meistens einige Stunden an. Dann lösten sich durch die starke Glücksenergie viele innere Verspannungen und Nils geriet in schwierige Reinigungsprozesse. In seinem Körper tobte es und sein Geist wurde depressiv.

Nils machte dann sofort spirituelle Übungen. Er ging eine Stunde spazieren. Er las in spirituellen Büchern. Er legte sich ins Bett und meditierte einige Stunden. Bis sich das innere Toben wieder beruhigt hatte. Wenn es gar nicht anders ging, rettete sich Nils auch durch Süßigkeiten oder er setzte sich vor den Fernseher.

Das erste Halbjahr 1992 war eine sehr anstrengende Zeit. Nils lebte im ständigen Wechsel von Freude und Leid. Diese Wechselzustände zehrten erheblich an seinen Kräften. Obwohl ihn die vielen Erfahrungen auch begeisterten. Aber er freute sich doch, als sich die starken Energieprozesse nach einiger Zeit wieder beruhigten. Nils gelangte jetzt zwar nur noch selten ins große Glück. Aber dafür wurden auch die schwierigen Phasen weniger.

Ab dem Herbst 1992 schritt der innere Reinigungsprozess relativ gleichmäßig voran. Dafür gab es nach der Ansicht von Nils zwei Gründe. Zum Ersten ging Nils etwas sanfter mit sich um. Er praktizierte seine Übungen sensibler und nicht mehr so radikal.

Zum Zweiten lebte er jetzt nach einem sehr ausgefeilten spirituellen Tagesplan, mit dem er ein Absacken in negative Geisteszustände weitgehend vermeiden konnte. Bei seinen spirituellen Übungen kombinierte er Reinigungs- und Erholungsphasen miteinander.

Im Dezember 1995, nach sieben Jahren, begann dann wieder eine schwierige Zeit. Intensive Energien zogen durch seinen Körper. Nachts konnte er oft nicht schlafen und tagsüber war er schlaff und ausgelaugt.

Besonders schlimm wurde es im dreizehnten Yogi-Jahr. Es ging Nils seelisch sehr schlecht. Er hatte nacheinander eine Krankheit, einen Verkehrsunfall und die Yogafrau trennte sich endgültig von ihm. Nils sah es so, dass sich hier viel schlechtes Karma aus früheren Leben abbaute.

Die letzte große Reinigungsphase war dann im März 2003. In kurzer Zeit lösten sich viele innere Verspannungen. Nils stand vier Wochen lang wie unter Strom. Er hatte ein Gefühl, als ob er seine Hände in eine Steckdose gesteckt hätte. Er glühte so sehr, dass er nachts fast keine Bettdecke brauchte. Obwohl es Winter war.

Nach vier Wochen schaltete der Kosmos den Strom wieder aus. Nils musste sich eine Woche erholen. Er aß einen Tag ganz viel Kuchen. Und dann ging es ihm wieder gut.

Die spirituellen Reinigungswege der Yogis sind verschieden. Die Menschen sind sehr unterschiedlich und haben unterschiedliche Verspannungsstrukturen. Manche Verspannungsstrukturen lösen sich schnell auf und bei anderen dauert es eine lange Zeit, bis überhaupt ein sichtbarer Erfolg eintritt. Manche Menschen brauchen radikale Methoden und für andere Menschen ist ein sanfter Weg am besten.

Auf dem Yoga-Weg kann man viele Fehler machen. Oft reicht ein kleiner Fehler aus, um einen Yogi um die Frucht des spirituellen Erfolges zu bringen. Der beste Schutz besteht darin, mit innerem Gespür (innerer Weisheit) zu praktizieren und ein ausreichendes spirituelles Wissen zu haben.

Bevor wir uns als Yogi niederlassen, sollten wir eine gründliche Ausbildung machen. Wir sollten alle wesentlichen Yoga-Übungen gut kennen. Wir sollten einen Meister haben, den wir von Zeit zu Zeit um Rat fragen können.

Probleme gibt es auf dem Yoga-Weg meistens. Kaum ein Yogi erlangt die Erleuchtung ohne schwere Prüfungen.

Für den einen Yogi ist es eine Prüfung in der Ausdauer, für den anderen eine Prüfung im Mitgefühl und für den Dritten eine Prüfung durch schwierige Lebenssituationen. Nils musste alle drei Prüfungen ablegen.

Die fünf Tätigkeiten

Inneres Glück entsteht in einem Menschen, wenn die Verspannungen im Körper und im Geist aufgelöst werden.

Buddha hat dafür einen genial einfachen Weg entwickelt. Dieser Weg heißt: "Sitzen, Gehen und Gedankenarbeit." Wenn man beständig über einen langen Zeitraum im Wechsel Sitzen und Gehen praktiziert, werden die inneren Verspannungen optimal abgebaut.

Wenn man nur sitzt, wird der Geist schnell träge. Die regelmäßige Bewegung macht den Geist klar und hält den Körper gesund. Sie gibt dem Menschen innere Kraft. Sie befähigt den Menschen kraftvoll seinen spirituellen Weg zu gehen. Sie gibt ihm die Kraft als Sieger zu leben.

Wenn man nur geht, ist der Geist zu unruhig. Inneres Glück entsteht aus der inneren Ruhe. Wird der Körper ganz ruhig gehalten, kann man gut in tiefere Dimensionen der Meditation gelangen.

Meditieren kann man im Sitzen oder im Liegen. Beides sind gute Meditationsstellungen. Manche Menschen können besser im Liegen und manche besser im Sitzen meditieren. Wer im Liegen leicht einschläft, sollte im Sitzen meditieren. Wer nicht lange mit geradem Rücken aufrecht sitzen kann, sollte vorwiegend im Liegen meditieren.

Neben dem Sitzen und Gehen spielt nach Buddha für die Auflösung der inneren Verspannungen die Gedankenarbeit eine große Rolle. Ein Yogi sollte Gedanken der Liebe, Weisheit und Selbstdisziplin entwickeln. Er muss im Laufe der Zeit seine Gedanken immer mehr zur Ruhe bringen. Bis er ganz in der Ruhe lebt. Dann denkt er, wenn er das Denken braucht. Und er verweilt ohne Gedanken, wenn Gedanken nicht notwendig sind.

Dieses Grundmodell der Spannungsauflösung hat Nils zu dem Weg der fünf Tätigkeiten weiter entwickelt. Die Grundväter dieses Weges sind Buddha, Goraksha, Jesus und Swami Shivananda. Aus ihren Lehren hat er die wesentlichen Punkte entnommen und zu einem einfachen spirituellen System verdichtet.

Von Buddha stammt der regelmäßige Wechsel von Sitzen/Liegen und Gehen. Goraksha hat die Yogübungen eingebracht. Jesus hat den Weg der umfassenden Liebe (Gutes tun) hinzugefügt. Und Swami Shivananda hat dieses System mit dem Element der Lebensfreude (etwas Genuß) versehen.

Die fünf Tätigkeiten des Glücks-Yoga (intuitiver Hatha-Yoga) sind: Liegen (oder Sitzen/Meditieren), Lesen (Gedankenarbeit), Gehen (Sport, Yoga), Gutes tun (etwas Arbeiten) und das Leben genießen. Diese fünf Tätigkeiten im ständigen Wechsel haben sich für Nils als ein sehr effektiver Weg der Spannungsauflösung erwiesen.

Seine Meditation teilt Nils grundsätzlich in zwei Stufen ein. In der ersten Stufe reinigt er durch Visualisierungen, Mantras und Atemübungen seine Energiekanäle und aktiviert seine Kundalini-Energie. Diese Techniken praktiziert er so lange, bis ein starker innerer Lösungsprozess entsteht, der von alleine weiter lebt.

Dann stoppt er radikal für einige Minuten alle Gedanken. Sein Geist kommt ganz zur Ruhe. Anschließend verweilt er einfach nur in der Ruhe und lässt die Gedanken und Gefühle kommen und gehen, wie sie wollen.

Das ist die Stufe der Zen-Meditation (das Verweilen in der selbsttätigen Meditation). Alle stressbehafteten Gedanken und Gefühle kommen hoch. Würde man jetzt die Gedanken unterdrücken, würde kein tiefer Lösungsprozess entstehen. Diesen Punkt machen viele Yogis falsch und blockieren damit ihre Erleuchtung.

Die zweite sehr wichtige Tätigkeit für jeden Yogi ist das Lesen. Mit dem Lesen von spirituellen Büchern reinigt der Yogi seinen Geist. Er löst die Verspannungen im Körper und im Geist auf.

Wenn man in dem Buch eines erleuchteten Meisters liest, fließt die Energie des Meisters in einen hinein. Der Meister kann den Yogi beim Lesen sehen und ihm die Impulse geben, die er gerade

braucht. Nils betont deshalb sehr das tägliche Lesen in den Büchern der großen erleuchteten Meister (oder ihrer Schüler).

Jeder Mensch kann die Bücher lesen, die ihn inspirieren und spirituell stärken. Es gibt viele Tausende spiritueller Bücher, so dass das Lesen immer spannend bleibt.

Die dritte Tätigkeit ist das Gehen. Dieser Punkt steht für Ausdauersport und Kreislauftraining. Wir können statt Spaziergehen auch Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Yoga praktizieren. Der Dalai Lama trainiert jeden Tag eine halbe Stunde auf seinem Heimfahrrad. Swami Shivananda liebte das tägliche Laufen. Nils geht jeden Tag zweimal eine Stunde in der freien Natur spazieren.

Für jeden Menschen gibt es Übungen, die er für seine Gesundheit machen kann. Der Prinz Caurangi war schwer behindert und konnte nur im Bett liegen. Er praktizierte jeden Tag die Blasebalgatemung und das Bauchmuskelkreisen. Für Yogis in Höhlen wurden die tibetischen Niederwerfungen (immer wieder aufstehen und auf den Boden legen) und das Sonnengebet (eine sehr bekannte Yoga-Übung) entwickelt.

Die vierte Tätigkeit ist der tägliche Karma-Yoga. Nils nennt diesen Punkt "Gutes tun". Karma-Yoga öffnet das Herz, gibt innere Kraft und entwickelt das Bewusstsein der umfassenden Liebe.

Karma-Yoga können wir als Yogi jeden Tag eine bis sechs Stunden lang praktizieren. Swami Shivananda empfiehlt generell eine Stunde. Sai Baba ist eher für sechs Stunden. Und Nils hat für sich etwa drei bis vier Stunden täglich als gut herausgefunden.

Jeder Mensch hat seine persönliche optimale Zeitdauer. Wer zuviel arbeitet, verbraucht seine spirituelle Energie. Wer zu wenig Karma-Yoga praktiziert, wächst zu wenig in der Eigenschaft der umfassenden Liebe.

Karma-Yoga kann auch durch einen Beruf ausgeübt werden. Dann muss der Beruf mit einem Karma-Yogabewusstsein praktiziert werden und darf nicht zu stressintensiv sein. Gut ist eine Halbtags­tätigkeit. Auch ein Yogi braucht in der heutigen Zeit Geld. Entweder er hat Geld gespart oder er verdient sich etwas Geld nebenbei. Viel Geld braucht ein Yogi normalerweise nicht, weil er keine großen weltlichen Bedürfnisse hat. Aber etwas Geld ist notwendig und für einen Yogi vollständig in Ordnung.

Die fünfte Tätigkeit besteht darin, das Leben zu genießen. Wir sollten uns unser Yogi-Leben schön gestalten, damit wir langfristig auf unserem Weg bleiben. Wir sollten bewusst auch die Freude in unserem Leben pflegen. Wir sollten jeden Tag etwas tun, was unser Herz öffnet und das Licht in unser Leben bringt.

Jeder Mensch hat seine eigenen Vorlieben. Wir können jeden Tag etwas schöne Musik hören, etwas Schönes essen, ein schönes Buch lesen, einen schönen Film im Fernsehen sehen oder kreativ einem schönen Hobby nachgehen (malen, musizieren, schreiben).

Bei der Beschäftigung mit angenehmen Dingen ist das richtige Maß zu beachten. Zu viel Genuss von weltlichen Dingen kann unserem Körper oder unserer Seele schaden. Zu wenig Lebensgenuss kann uns trübsinnig machen. Für die tägliche Freude ist eine Zeit von ein bis zwei Stunden normalerweise angemessen.

Zu viel direkten Kontakt mit anderen Menschen sollten wir in der ersten Phase der Entwicklung des inneren Glücks vermeiden. Als Yogi muss man sehr sensibel herausfinden, wie viel Kontakt zu anderen Menschen einem gut tut.

Der tibetische Meister Patrul Rinpoche traf sich in Zeiten des intensiven Übens grundsätzlich nur einmal in der Woche mit seinen Schülern. Der Yogi Muktananda hatte am Anfang seines Sadhanas jeden Tag viele Stunden Kontakt mit anderen Menschen. Das kostete ihn so viel Energie, dass er nicht mehr in tiefe Meditationen gelangen konnte. Er reduzierte daraufhin sämtliche Besuche auf eine Stunde am Tag.

Ab einem bestimmten Punkt der äußeren Ruhe wendet sich die Energie eines Menschen nach innen. Sie lebt sich nicht mehr in äußeren Aktivitäten aus. Sie verlagert vielmehr ihren Schwerpunkt auf die innere Reinigung, die Auflösung der Verspannungen und die Entwicklung des inneren Glücks. Der Yogi wird dann weitgehend von alleine von seiner eigenen Lebensenergie gereinigt. Er braucht nicht mehr sehr viele spirituelle Übungen zu machen. Er muss nur in einem Zustand der ausreichenden körperlichen und geistigen Ruhe bleiben.

Diesen Punkt der Umkehr der inneren Energie muss jeder Yogi finden. Er ist schwer zu finden und vor allem schwer zu bewahren. Die Lebensenergie drängt in die Überaktivität oder in die Trägheit. Beides muss ein Yogi mit täglicher Selbstdisziplin konsequent verhindern.

Wenn ein Yogi Kontakt zu anderen Menschen hat, kann er in einem bestimmten Umfang seine Energie auch dadurch bewahren, dass er seinen Mund ruhig hält oder nur wenig redet. Wer wenig redet, verbraucht wenig Energie. Es gibt im Yoga die Technik des Schweigens (Mauna), die von vielen Meistern empfohlen wird. Als Mauni redet man entweder gar nicht, schreibt seine Worte auf oder beschränkt sich auf notwendige Worte.

Ein effektives Yogi-Leben fühlt sich an wie ein ständiges Schwimmen gegen den Strom der eigenen neurotischen Impulse. Es ist wie ein Leben in einem Dampfkochtopf. Erst ist die Ruhe unerträglich langweilig und dann fängt die Energie plötzlich intensiv an in einem zu arbeiten.

Wenn wir den Ruhedruck beständig bewahren, entsteht inneres Glück. Wir verwirklichen unser wahres Selbst, unseren tieferen Lebenssinn. Wir gelangen in ein dauerhaftes Leben im Licht. Wir leben im Sat-Chid-Ananda (Sein-Einheit-Seeligkeit), in Gott (in einer höheren Dimension), im Paradies, im kosmischen Bewusstsein.

Nach Swami Shivananda entsteht Erleuchtung durch die drei großen Grundsätze Ruhe, Üben und Liebe. Wenn ein Yogi alleine an einem Ort der Ruhe lebt, hat er die Hälfte des Weges zur Erleuchtung schon geschafft. Die zweite Hälfte bewältigt er mit seinen spirituellen Übungen.

Durch das große Tor zu einem Leben im Licht schreitet er durch den Weg der umfassenden Liebe. Wenn ein Yogi im Schwerpunkt für das Glück seiner Mitmenschen und für das Ziel einer glücklichen Welt lebt, dann löst sich sein Ego auf. Verschwindet das Ego, ist der Mensch im Licht. Er entspannt sich so tief in seiner Seele, dass die Glücksenergie in ihm erwacht.

Der spirituelle Tagesplan

Für Nils ist der spirituelle Tagesplan die zentrale Technik auf dem Weg ins Licht. Hauptsächlich mit einem sehr sensibel und gleichzeitig sehr konsequent praktizierten Tagesplan löst Nils die Verspannungen in seinem Körper und seinem Geist.

Wenn wir jeden Tag genug spirituell üben, sind wir eines Tages erleuchtet. Wie viele Stunden ein Yogi am Tag üben muss, um das Ziel des dauerhaften Lebens im Licht (im Glück) zu erreichen, ist individuell verschieden. Es hängt von den Fähigkeiten und der äußeren Situation des Yogis ab.

Nils meditiert jeden Tag etwa sechs Stunden (in drei bis vier Teilen) und geht zweimal eine Stunde spazieren. Er macht eine Stunde Yoga (zweimal dreißig Minuten) und liest zwei Stunden in einem spirituellen Buch. Drei bis vier Stunden am Tag arbeitet er für das Glück seiner Mitmenschen.

Letztlich übt er immer. Er verteilt seine spirituellen Übungen so über den Tag, dass ein ständiger innerer Reinigungsprozess aufrechterhalten wird. Wenn man vor den Schafen meditiert, geht die Meditation während des Schlafes von alleine weiter. Wenn man entspannt arbeitet, wird die Arbeit zu einer Meditation. Auch essen, schlafen, arbeiten und fernsehen sind für Nils Yoga-Übungen.

Die spirituellen Techniken von Nils sind einfach. Sie bestehen im Wesentlichen aus spazieren gehen, lesen, etwas anderen Menschen helfen und viel im Bett liegen. Das kann jeder! Das Geheimnis ist die richtige Anwendung der richtigen Technik im richtigen Moment.

Man kann Liegen, Lesen und Gehen so praktizieren, dass man davon immer schlaffer wird. Das tun viele Arbeitslose und viele alte Menschen in Deutschland. Sie wachsen damit ins Leid.

Ein Yogi dagegen spürt genau, wann er welche Technik braucht. Wenn der Körper schlaff wird, geht er spazieren. Wenn der Geist zu unruhig ist, macht er etwas Yoga oder meditiert. Wenn der Geist sich gegen den spirituellen Weg wehrt, liest er so lange in einem spirituellen Buch, bis er sich selbst wieder von der Großartigkeit der Erleuchtung überzeugt hat.

Ein Yogi spürt in seine innere Verspannung hinein und wendet die Techniken an, mit denen sie aufgelöst wird. Das ist meistens genau das, was der Körper und der Geist gerade nicht wollen. Da wo die neurotische Abwehr ist, da liegt der Weg ins Licht.

Andererseits muss man dem Körper und dem Geist auch etwas das geben, was sie möchten. Sonst verspannt man sich. Der Weg des inneren Glücks erfordert viel Weisheit und inneres Gespür. Er muss jeden Tag sensibel und sehr individuell entwickelt werden.

Nils beginnt den Tag mit einer positiven Tageseinstellung. Welche Übungen braucht er heute in welcher Reihenfolge? Wo sollen die Schwerpunkte liegen? Ist er träge, betont er Übungen der Aktivierung. Ist er unruhig, legt er den Schwerpunkt auf die Ruhe.

Er stellt sich jeden Morgen die beiden Fragen: "Was brauche ich heute? Wozu habe ich heute Lust?" Dann kreierte er eine positive Tagesvision von sich und stellt ein spirituelles Vorbild (eine passende Statue) auf seinen Altar (Fensterplatz).

Eine große Hilfe beim Finden der richtigen Übungen ist der Meister-Yoga. Nils bittet jeden Tag seine erleuchteten Meister um Führung und Hilfe. Die Meister führen ihn dann durch die innere Stimme (das Gefühl der Richtigkeit) durch den Tag. Nils betet zwei- bis dreimal am Tag und insbesondere in jeder unklaren Situation. Er fragt sich dann: "Was ist jetzt richtig? Was ist der Weg der Wahrheit? Welche Gedanken fallen mir jetzt ein?"

Mit dem täglichen Meister-Yoga kann jeder Mensch auf dem spirituellen Weg siegen. Jeder kann das Ziel der Erleuchtung erreichen. Jeder kann ins Paradies gelangen. Er muss sich nur mit einem erleuchteten Meister seiner Wahl (Buddha, Jesus, Patanjali, Epikur...) geistig verbinden und konsequent mit innerem Gespür durch sein Leben gehen. Der Meister wird ihm die richtigen Gedanken einfallen lassen und ihn in die richtige Richtung lenken.

Den Weg des täglichen Meister-Yoga verdankt Nils dem Begründer des tibetischen Buddhismus Padmasambhava. Er lehrte: "Wann immer ein Zweifel oder ein Zögern auf deinem Weg entstehen,

bete zu deinem erleuchteten Meister. Dann spüre in dich hinein, denke selbst nach und folge der Stimme deiner inneren Weisheit. Das ist die Stimme deines Meisters. Wenn du so vorgehst, wirst du auf deinem spirituellen Weg siegen."

Der Weg der umfassenden Liebe

Im Dezember 1996 wurde Nils bei einer Meditation plötzlich von starken Einsamkeitsgefühlen überflutet. Er spürte gezielt in die Trauer und die damit verbundenen Gedanken hinein. Spontan streckten sich seine Arme zu einer imaginären Mutter aus. Sein Körper nahm die Haltung eines Kleinkindes an, das sich nach seiner Mutter sehnt.

Dieses Kleinkind wollte haben. Es wollte eine Mutter haben. Es wollte Liebe haben. Es wollte Glück von einem anderen Menschen haben. Das Haben-Wollen von Liebe und Glück war sein zentrales Lebensziel. Das Kleinkind fühlte in diesem Haben-Wollen seinen tiefsten Lebenssinn.

Nils dachte nach. Das Haben-Wollen von Liebe und Glück war ein Suchtverhalten. Ein Suchtverhalten kann niemals zu einem tiefen Glück führen. Es gibt niemals die ideale Mutter. Es gibt niemals die ideale Partnerin, die ihm alle Wünsche erfüllen kann. Von einem anderen Menschen die vollständige und dauerhafte Sättigung aller Glücksbedürfnisse zu verlangen, war eine neurotische Lebensidee.

Nach den Lehren der erleuchteten Meister muss jeder Mensch das Hauptglück in sich selbst suchen. Das Hauptglück eines Menschen kommt aus seiner Psyche. Ein Mensch braucht eine Glückspsyche, um auf einer tiefen Ebene glücklich zu sein. Er muss positiv denken, damit er das Positive in seiner Welt sehen kann.

Sucht ein Mensch das Glück primär bei anderen Menschen, verspannt er sich in seiner Seele und blockiert damit sein inneres Glück. Er geht nicht nur den falschen Weg, sondern er verringert auf diesem Weg sogar langfristig sein Glück.

Glück bei einem anderen Menschen kann man immer nur zeitweise und in einem begrenzten Umfang finden. Hat man das Glück nicht primär in sich selbst, wird jede Beziehung tendenziell neurotisch. Jeder Partner will vom anderen etwas bekommen, was dieser ihm gar nicht geben kann.

Wenn Nils den Weg des Haben-Wollens weitergehen würde, würde er ewig auf der Suche nach der idealen Partnerin sein. Er würde Leben für Leben das Glück bei anderen Menschen suchen und nie ganz satt werden. Er würde ewig suchen und nie vollständig finden. Als er später Kontakt zu seinen früheren Leben bekam, musste er feststellen, dass es genau so immer gewesen war. Leben für Leben wiederholte sich das gleiche Spiel.

Nils überlegte, wie er seine neurotische Sucht nach Liebe auflösen konnte. Wie konnte er von der inneren Verspannung zur inneren Entspannung kommen?

Patanjali lehrte, dass man sich bei negativen Gedanken auf das Gegenteil konzentrieren soll. Was war das Gegenteil von Haben-Wollen? Geben-Wollen! Durch eine Lebensweise primär aus dem Geben heraus könnte Nils seine Liebessucht auflösen. Seine Verspannungen würden verschwinden und es würde inneres Glück entstehen.

Endlich begriff das Kind das Geheimnis des Glücks. Der Weg der großen Liebe ist es im großen Geben zu leben. Nils musste nicht eine Mutter haben wollen, sondern selbst zu einer Mutter werden. Und zwar zu einer Mutter aller Wesen, damit eine umfassende Liebe entstehen konnte.

Nils wandelte von nun an konsequent seine innere Haben-Wollen-Struktur in eine Geben-Wollen-Struktur um. Er visualisierte sich jeden Tag als Mutter und Vater aller Wesen. Er wünschte jeden Tag allen Wesen Glück. Er ließ die Suche nach einer idealen Partnerin los. Er lebte konsequent als Karma-Yogi für das Ziel einer glücklichen Welt.

Nils stellte fest, dass dieser Weg für ihn genau richtig war. Er konnte damit immer wieder seine Beziehungssucht auflösen. Er konnte damit seine Einsamkeitsgefühle überwinden und in die Energie der Liebe gelangen.

Eine gute Übung war es für ihn jeden Tag bestimmten Menschen Licht zu senden. Er praktizierte die Übung jeweils so lange, bis sein Herz geöffnet war. Dann weitete er seine Liebe auf alle Wesen aus. Und war im Glück.

Der Weg der umfassenden Liebe gab seinem Leben einen tieferen Sinn. Er schenkte ihm die Kraft die vielen Krisen auf seinem Weg gut zu überstehen. Die Vision einer glücklichen Welt erwies sich als ein starker Motor für sein Leben als Yogi. Hatte Nils einmal keine Lust zu seinen Yoga-Übungen, dann besann er sich auf das Ziel einer glücklichen Welt. Er verband sich mit den leidenden Wesen der Welt und schöpfte daraus Kraft.

Wenn wir als Yogis den Wunsch nach einer glücklichen Welt pflegen, dann wachsen wir dadurch immer weiter in den Zustand der Erleuchtung hinein. Das Geheimnis dieses Wunsches ist die spirituelle Verbindung von Innen- und Außenwelt. Wir sind geistig nicht getrennt von unseren Mitwesen. Ihr Glück färbt auf uns ab. Wenn wir alle Wesen in unserem Geist als glücklich sehen, macht das unseren Geist glücklich.

Wenn wir geistig in uns eine glückliche Welt erschaffen, füllt sich unser Geist mit Glücksenergie. Wenn wir positiv über die Welt um uns herum denken, beginnen wir uns in unserem Leben und ins uns wohlfühlen. Wir müssen einfach nur etwas über die Schwächen unserer Mitmenschen und über die Leidpunkte der Welt hinwegsehen. Wir sollten sie nicht vollständig verdrängen. Sonst können wir nicht mitfühlend handeln. Aber wir müssen uns nicht im Schwerpunkt unseres Geistes darauf fixieren. Wir müssen nicht ständig im Leid wühlen, wie es in den Nachrichten im Fernsehen gerne getan wird. Wir sollten uns primär im Positiven verankern. Wir sollten uns vorwiegend mit positiven Gedanken und Handlungen beschäftigen.

Wer in sich das Ziel einer glücklichen Welt pflegt, erschafft dadurch das Fundament zu einer tiefen Positivität. Wenn wir jeden Tag allen Wesen um uns herum Licht senden, dann wird eines Tages das Licht unsere ganze Seele durchdringen. Wenn wir regelmäßig der Welt etwas Gutes tun, dann belohnt uns die Welt mit einer positiven Psyche.

Auf dem Weg der umfassenden Liebe gibt es eine große Gefahr. Wir können uns überfordern. Wir können zu viel arbeiten und dadurch unsere Glücksenergie verbrauchen. Ein Karma-Yogi muss seinen spirituellen Weg mit den beiden Beinen Liebe und Ruhe gehen. Er muss im Gleichgewicht von Ruhe und Aktivität leben. Er muss immer auch gut für sich selbst sorgen. Sonst funktioniert der Weg des Karma-Yoga nicht. Sonst verbraucht er sich beim Karma-Yoga. Dann endet er nicht bei der Erleuchtung, sondern bei der totalen Erschöpfung.

Der Begründer des indischen Yoga, der erleuchtete Weise Patanjali, lehrte in seinem Yoga-Sutra die vier Eigenschaften Gelassenheit, umfassende Liebe, Mitgefühl und Mitfreude. Mitgefühl, Mitfreude und Liebe verkörpern die Essenz des Karma-Yoga-Weges. Mitgefühl erweckt den Wunsch zu helfen. Die Liebe bringt den Yogi zum aktiven Tun. Und die Mitfreude belohnt ihn auf seinem Weg.

Als erste Eigenschaft eines Karma-Yogis nannte Patanjali bewusst die Gelassenheit. Diesen Begriff kann man auch mit Gleichmut, in der Ruhe leben, im Licht leben übersetzen. Er steht in einem scheinbaren Widerspruch zu den anderen drei Eigenschaften. Tatsächlich weist der Begriff Gelassenheit jedoch darauf hin, dass ein Karma-Yogi aus der Ruhe (dem eigenen inneren Glück) heraus seinen Weg der Liebe gehen sollte.

Der Dalai Lama erklärte: "Lebe das Gleichgewicht von Helfen und Meditation." Jesus fasste die christliche Lehre in die Worte: „Liebe Gott (das spirituelle Ziel/das spirituelle Üben) und liebe deinen Nächsten (alle Wesen, die deine Hilfe brauchen).“ Swami Shivananda prägte den Satz: "Liebe, diene, gebe, meditiere, reinige und verwirkliche dich."

Sai Baba sagte sogar: "Helfende Hände sind heiliger als Lippen die beten." Wer für das Glück aller Wesen arbeitet ist ein größerer Heiliger als ein Yogi, der nur für sich selbst nach Erleuchtung strebt. Letztlich lehrte Sai Baba aber auch den Weg der Verbindung von eigenem Üben und umfassender Liebe. Er empfahl jeden Tag sechs Stunden für seine Mitmenschen zu arbeiten, sechs Stunden zu meditieren, sechs Stunden das Leben zu genießen und sechs Stunden zu schlafen.

Das ist der große Weg des Neohinduismus. Hier treffen sich indischer Yoga, Buddhismus und Christentum in einem zentralen Punkt. Hier verbinden sich die drei großen Religionen zu einer Religion der umfassenden Liebe. Dieses zu erkennen und danach zu leben, ist für die Welt in der heutigen Zeit unermesslich wichtig. Nur so können wir eine glückliche Welt aufbauen.

Es gibt zwei große Ziele, die ein Mensch haben kann. Er kann nach Erleuchtung streben. Und er kann für eine glückliche Welt arbeiten. Am besten verbinden wir beides miteinander.

Nagarjuna war ein buddhistischer Yogi, der nach vielen Jahren des einsamen Übens zur Erleuchtung gelangte. Dabei stellte er fest, dass seine Erleuchtung nicht vollständig war. Ihm fehlte noch ein warmes Herz. Ihm fehlte noch die Liebe für alle Wesen. Tief in seiner Seele empfand er sich als sehr einsam.

Nagarjuna kam auf die Idee, bewusst den Weg der Liebe zu üben. Als erstes entwickelte er ein umfassendes Mitgefühl. Er wendete seinen Blick dem vielen Leid zu, das es in seinem Land gab. Er verband sich geistig mit den vielen leidenden Menschen um sich herum. Dann erschuf er die Vision einer glücklichen Welt. Er fixierte in seinem Geist das Ziel von glücklichen Menschen in einer glücklichen Welt.

Im zweiten Schritt überlegte er sich dann, was er persönlich für das Glück aller Wesen tun konnte. Er fragte sich, welche Fähigkeiten er hatte, was in seinem Lebensumfeld gebraucht wurde und was seine Aufgabe war.

Nagarjuna entschied sich zu einem Leben als spiritueller Lehrer. Er verbreitete die Lehre der umfassenden Liebe. Er unterstützte den König seines Landes in dem Bemühen um Frieden und Wohlstand. Für das ganze Land brach eine Epoche des Glücks an.

Nagarjuna ist neben Padmasambhava (vielfältiger Hatha-Yoga) und dem indischen Yogi Naropa (Kundalini-Yoga und Zen-Meditation) einer der Grundväter des tibetischen Buddhismus.

Den tibetischen Buddhismus kann man als eine Verbindung aus Buddhismus (Buddha als Hauptvorbild), Hatha-Yoga (Niederwerfungen) und Zen-Meditation (Dzogchen, Mahamudra) ansehen. Nagarjuna fügte den Weg der umfassenden Liebe und das Bodhisattva-Ideal (ein erleuchteter Karma-Yogi, der goldene Buddha Amitabha, der Bodhisattva Chenrezig, die Göttin Tara) hinzu.

Nagarjuna hatte viele Schüler, von denen einige als seine Nachfolger den buddhistischen Weg der umfassenden Liebe (Mahayana) an ihre Mitmenschen weitergaben. Einer seiner Schüler war der Dalai Lama. Der Dalai Lama verbreitete den buddhistischen Weg der umfassenden Liebe im Westen. Und traf dabei auf den kleinen Yogi Nils.

1991 weihte der Dalai Lama Nils in den tibetischen Gottheiten-Yoga (Vorbild-Meditation) und 1998 in den Weg der umfassenden Liebe (Bodhisattva-Initiation, Avalokiteshva/Chenrezig) ein. Dabei spürte Nils, wie die Energie des Dalai Lama durch das Scheitelchakra in ihn hineinflöß. Später erschien der Dalai Lama ihm oft im Traum und gab ihm hilfreiche Belehrungen für seinen Weg als spiritueller Lehrer im Westen.

Die wichtigste Lehre des Dalai Lama an alle westlichen Menschen ist: "Die Menschheit ist eine große Familie. Wir müssen alle Verantwortung für unsere Erde übernehmen, damit eine Welt des Friedens und der Liebe entstehen kann. Alle positiven Menschen sollten für das große Ziel einer glücklichen Welt zusammenarbeiten."

Als spezielle Botschaft für alle Yogis erklärte der Dalai Lama: "Im tibetischen Buddhismus gehen wir davon aus, dass es im Kosmos erleuchtete Wesen gibt. Wenn man sie anruft, bekommt man Hilfe. Wir sollten uns jeden Tag mit den erleuchteten Meistern oder mit unseren persönlichen spirituellen Objekten (heilige Bücher, Statuen, Bilder) verbinden, damit wir alle eines Tages das große Ziel des inneren Glücks erreichen. Möge es eine glückliche Welt geben. Möge jedes Wesen Glück, Liebe und inneren Frieden erfahren."

Erinnerung an frühere Leben

Die Lehre von der Wiedergeburt ist die Basis des indischen Yoga. In der Bhagavadgita, dem heiligen Buch der Inder, erklärt der Yoga-Meister Krishna seinem Schüler Arjuna: "Ein Yogi, der mit Eifer und innerem Gespür übt, erreicht das dauerhafte Leben im Licht. Wer in diesem Leben mit dem Yoga beginnt und ihn nicht vollendet, setzt ihn im nächsten Leben fort. Wer Gutes tut, wird langfristig keinen Schaden erleiden. Wer sich jeden Tag mit den erleuchteten Meistern verbindet, der wird auf dem für ihn richtigen Weg ins dauerhafte Glück geführt. Er erreicht Moksha, die Befreiung seiner Seele, ewigen Frieden und ewiges Glück. Er lebt ewig im Zustand des Sat-Chid-Ananda (Sein-Einheitsbewusstsein-Inneres Glück)."

Buddha erblickte bei seiner Erleuchtung alle seine früheren Leben. Sie stiegen nacheinander in ihm auf. Er sah sich als Mensch, Tier, Pflanze und Stein. Als Buddha (vollständig erleuchtete Seele) wurde er dann zum reinen kosmischen Bewusstsein. Nach seinem Tod ging er ins Nirwana (Paradies, höchste Lichtwelt) ein und kann von dort aus allen Wesen, die sich geistig mit ihm verbinden, spirituell helfen. Ein Buddha lebt ewig als kosmischer Helfer.

Amma (Mata Amritanandamayi) ist eine der wichtigsten Meisterinnen des heutigen Hinduismus. Wie Buddha kennt auch sie ihre vergangenen Leben. Sie ist damit eine aktuelle Zeugin für die Lehre von der Wiedergeburt. Sie bestätigt die Tatsache von früheren Leben und die Möglichkeit der Wiedergeburt in einem zukünftigen Leben. Sie will nach ihrem Tod auf die Erde zurückkommen, wenn ihre Anhänger es wünschen.

Im Christentum ist die Lehre von der Wiedergeburt umstritten. Nach der Aussage des heiligen Hieronymus, des großen christlichen Kirchenlehrers (347 bis 429), gab es sie bei den Juden und den ersten Christen. Der wichtigste christliche Wiedergeburtstheologe war Clemens von Alexandrien (geboren 150 n.Chr.). Sein Schüler Origenes deutete diese Lehre vorsichtig an. Der Kirchenlehrer

Augustinus rang mit der Frage der Wiedergeburt. Er konnte aber keine Antwort finden, weil ihm die Fähigkeit der Rückerinnerung an seine früheren Leben fehlte.

In der Bibel wird einige Male auf die Möglichkeit der Wiedergeburt hingewiesen. So wird Johannes der Täufer als die Wiedergeburt des großen Yogis Elias bezeichnet. Und Jesus selbst will eines Tages mit vielen Engeln (erleuchteten Seelen) noch einmal auf die Erde zurückkehren.

Einer der wichtigsten christlichen Zeugen für frühere Leben ist der heilige Antonius. Er lebte im dritten Jahrhundert nach Christus und war der Begründer des christlichen Mönchtums. Bei seinem spirituellen Reinigungsweg tauchten Bilder aus früheren Leben auf. In Visionen sah er wilde Tiere, die ihn fraßen. Die Verspannungen aus seinen früheren Inkarnationen heilten, und sein inneres Glück erwachte.

Nach der Lehre der katholischen Kirche können Heilige (erleuchtete Seelen) sich wie im Buddhismus und Hinduismus für eine Wiedergeburt auf der Erde entscheiden, um ihren Mitmenschen zu helfen. Im Buddhismus nennt man solche Wesen Bodhisattvas und im Yoga Nitya-Siddhas (Meister der Liebe und der spirituellen Kräfte). Hier sind alle drei großen Religionen einer Meinung.

Grundlegend aufgearbeitet hat der Pfarrer Till A. Mohr die christliche Lehre von der Wiedergeburt in seinem Buch "Kehret zurück, ihr Menschenkinder!" (2004). Er stellt darin viele christliche Wiedergeburtfälle dar. Besonders beeindruckend sind die interviewten Reinkarnationen der von den damaligen christlichen Machthabern ermordeten Katharer. Eine Frau erinnerte sich genau an die Umstände ihres Todes. Die entsprechenden Dokumente konnten danach gefunden werden.

Die heutigen Wissenschaftler haben Tausende von Wiedergeburtfällen überprüft. Oft ergab sich dabei eine Bestätigung der Aussagen. Im Fernsehen wurden Kinder gezeigt, die sich vor der Kamera an ihre früheren Leben erinnerten. Ein Kind war in seinem früheren Leben durch einen Verkehrsunfall ums Leben gekommen. Die berichteten Tatsachen konnten am Unfallort nachgeprüft werden.

Im Fernsehsender VOX lief 2005 eine Sendereihe über die Wiedergeburt. Bei einem Reinkarnationstherapeuten ließen sich Menschen ihre früheren Leben bewußt machen. Sie erinnerten sich vor der Kamera an Ort, Zeit, Umstände und ihren Namen. Dann reisten sie mit einem Kamerateam zu dem erinnerten Ort und prüften die Dinge nach. Dabei ergaben sich erstaunliche Übereinstimmungen.

Als Nils sieben Jahre als Yogi gelebt hatte, überkam ihn bei einer Meditation plötzlich der Wunsch, seine früheren Leben zu wissen. Er spürte geistig in der Zeit zurück und erhielt bei einem bestimmten Punkt eine Resonanz. Es trat eine Art innerer Widerstand auf. Dort spürte er dann genau hin.

Nacheinander ertastete Nils so geistig vier frühere Leben. Er konnte jeweils den Ort, die Zeit und auch etwas die Art des früheren Lebens erkennen. Zuerst tauchte sein Leben als christlicher Mönch auf. Nils war in seinem vorherigen Leben ein Benediktiner Mönch in Süddeutschland gewesen. Er hatte bereits damals das Prinzip Beten und Arbeiten (Üben und Gutes tun) praktiziert, das auch in seinem jetzigen Leben eine große Rolle spielte.

Vor seinem Leben als christlicher Mönch war Nils eine Frau in Indien, ein chinesischer Mandarin (Würdenträger, Beamter) und ein mongolischer Schamane gewesen. Als Inderin in der Zeit etwa 500 nach Christus vollzog Nils jeden Tag bestimmte spirituelle Rituale, die ihm jetzt während seines Yogilebens spontan wieder einfielen. Jeden Tag klingelte er mit seinen Gebetsglocken und rief damit seine Meister an. Das gab ihm Kraft und Motivation für den ganzen Tag.

Als Mandarin lernte Nils diszipliniert zu arbeiten. Allerdings arbeitete er auch etwas zu viel und verbrauchte dadurch seine innere Kraft. Er hat daraus gelernt und es in seinem jetzigen Leben besser gemacht. Vom Anfang seines Leben an war ihm klar, dass er nicht als Workaholic sein Leben verbringen wollte. Er bevorzugte es in der Ruhe zu leben und jeden Tag etwas zu arbeiten. Er nannte es das große Nichtstun. Es fühlt sich an wie Nichtstun, und trotzdem wird im Laufe der Zeit eine ganze Menge getan. Nils hat so im Laufe von zwanzig Jahren alle seine vielen Bücher geschrieben und seine spirituellen Lehren entwickelt.

In seinem Leben als Schamane entwickelte Nils die Fähigkeit zu kreativer Spiritualität. Er kam als Schamane durch bestimmte Trancetechniken bereits in Erleuchtungszustände. Nils suchte dann viele Leben nach einem effektiven Weg dorthin zurück und ist jetzt in seinem Yogileben erstmals zufrieden mit seinem spirituellen Wachstum.

Die Rückerinnerung an frühere Leben in der Meditation ist eine wichtige fortgeschrittene Yogatechnik. Eine weitere Technik besteht darin, systematisch alle Verspannungen im Körper und im Geist aufzulösen. Das ist der Hauptweg des Hatha-Yoga. Dann kommt man eines Tages zu der für einen persönlich richtigen Zeit an Stresssituationen aus früheren Leben heran. Wer zu früh seine vergangenen Leben ansieht, kann manchmal mit den meistens grausamen Geschehnissen nicht gut umgehen. Man sollte diese Dinge nicht gewaltsam forcieren, wie es teilweise in spirituellen Workshops geschieht.

Alle großen Stresssituationen werden im Seelengedächtnis gespeichert. Wenn sich die Verspannungen lösen, tauchen in Träumen oder im Wachzustand Bilder oder kurze Szenen (kleine Filme) aus den Stresssituationen auf. Die Lösungsprozesse sind oft mit intensiven Körperreaktionen wie Unruhe, Muskelzittern, Hitze oder Kälte verbunden.

Bei Nils lösten sich auf seinem spirituellen Weg zuerst die Verspannungen aus dem jetzigen Leben. In kurzen Filmszenen sah er stressreiche Examenssituationen, Beziehungsstreitigkeiten und verdrängte Unfälle. Da Nils die Stressereignisse noch in Erinnerung hatte, wurde ihm der Zusammenhang zwischen effektiven spirituellen Übungen, Auflösung von inneren Verspannungen und dem Auftauchen von Lösungsträumen deutlich bewusst. Er lernte klar zu unterscheiden was ein Lösungstraum und was ein normaler Traum war.

Nachdem Nils drei Jahre als Yogi gelebt hatte, lösten sich die bei seiner Geburt entstandenen Verspannungen. Nils durchlebte noch einmal bewusst seine Geburt. Er floss durch einen dunklen Kanal hindurch, spürte großen Stress und war dann im Freien. Später erlebte er dann noch zehn Geburten aus früheren Leben. Tod und Geburt sind nach den Berichten der tibetischen Yogis die beiden Hauptfälle der im Seelengedächtnis gespeicherten Stresssituationen.

Nach elf Jahren als Yogi tauchten plötzlich die früheren Leben in seinem Geist auf. Nils lernte im Laufe der folgenden sechs Jahre etwa fünfhundert frühere Leben kennen. Zuerst lösten sich nur einzelne frühere Leben. Dann kamen ganz viele frühere Leben wieder an die Oberfläche seines Bewusstseins. Und nach etwa vier Jahren ebte der Prozess langsam wieder ab. Anders als bei dem bewussten Hinspüren während einer Meditation kamen jetzt sehr deutliche Kurzfilme. Nils konnte meistens alle Einzelheiten der jeweiligen Stresssituation und auch die Lebensumwelt erkennen. Aus den einzelnen Bildern konnte er geographische und zeitliche Zuordnungen vornehmen.

Die meisten Lösungsträume bezogen sich auf frühere Leben als Tier. Nils wurde oft von anderen Tieren gefressen und hatte dabei große Ängste. Durch diese Ängste musste Nils jetzt jedes Mal noch einmal hindurchgehen, damit sich die jeweilige Stresssituation auflösen konnte. Nils wurde als Affe von Löwen gefressen, als kleiner Fisch von großen Fischen und als Maus von einer Katze. Als Adlermutter erlebte er den traumatischen Verlust eines Adlerkindes. Als Wölfin hatte er viele Kinder,

aber auch viel Stress in der Wolfsgruppe. Einige Male sah er in Visionen, wie er als sterbendes Tier von kleinen Würmern aufgefressen wurde.

Das war alles nicht besonders witzig. Schön war nur eine Situation. Nils spielte als Pavian in der Savanne. Im hohen Gras hatte sich ein Löwe versteckt. Nils hörte den Löwen atmen. Er entdeckte ihn rechtzeitig und flüchtete auf einen Baum. Darüber freut er sich heute noch. Wer weise ist und rechtzeitig in seinem Leben die großen Gefahren erkennt, rettet sich auf den Baum der Erleuchtung.

Er schützt sich vor Alter, Krankheit und Tod. Er lebt gesund. Er entwickelt sein inneres Glück, so lange er noch die Kraft dazu hat. Er lebt vor seinem Tod im Licht. Er geht mit seinen spirituellen Übungen durch den Tod und steigt danach in eine Glücksdimension des Kosmos auf. Er erntet den größten Gewinn, den man von einem Erdenleben haben kann.

Seine Inkarnation als Mensch begann Nils vor etwa hunderttausend Jahren in der Steinzeit. In einem Traum sah er sich als Mann mit einem Fell um den Körper und einem Speer in der Hand. Er jagte große Tiere, verlor bei einem Jagdunfall seine Mutter und interessierte sich ansonsten hauptsächlich für Sex. Auch die Steinzeitfrauen konnten sehr reizvoll sein.

In weiteren Kurzträumen sah Nils auch seine Leben als Schamane, Mandarin, Inderin und Mönch. Die Lösungssträume nach seinem elften Yogijahr bestätigten die während der Meditation im siebten Yogijahr gewonnenen Erkenntnisse. Nils konnte danach weitere Einzelheiten klären. So hatte er als Mönch sein ganzes Klosterleben lang vergeblich nach dem Weg ins Paradies und den dazu gehörenden effektiven spirituellen Übungen gesucht. Er hatte sich im formalen Üben verloren und musste deshalb noch einmal als Yogi wiedergeboren werden.

Als Inderin war er von dem damaligen Ehemann ständig sexuell überfordert worden und hatte dadurch viele Verspannungen im Sexualchakra angesammelt. Als Mönch hatte er seine Sexualität weitgehend verdrängt. Die Sexualverspannungen konnte er erst in diesem Leben durch seine tantrischen Übungen auflösen.

Als chinesischer Beamter war er verheiratet. Er führte eine glückliche Ehe. Er hatte regelmäßig und viel Sex mit seiner Frau. Das war damals sehr angenehm. Aber es war auch eine Falle. In seinem Geist bildete sich eine starke Beziehungsanhaftung, die er nur sehr schwer durch ein langes Leben als weitgehend enthaltsamer Yogi wieder abbauen konnte.

Nils neigt deshalb dazu in seinen zukünftigen Leben lieber einen gemischten Beziehungsweg zu gehen. Phasen des spirituellen Übens und Phasen in einer Beziehung sollten einander abwechseln. Nils sieht sich zukünftig als Bhogi (Genussmensch) und Yogi in einem. Er möchte weiterhin auf einem mittleren Weg zur vollständigen Erleuchtung wachsen.

Und vor allem möchte er als Karma-Yogi leben, der ewig für eine glückliche Welt arbeitet. Am schlimmsten in seinen früheren Leben waren die vielen Kriege, die ihn insbesondere in seiner Schamanenzeit häufig heimgesucht hatten. Er verlor seine Freunde, seine Frau und seine Kinder.

Nils sah sich traurig vor verkohlten Häuserruinen stehen. Die Feinde hatten seine ganze Familie umgebracht. Das war für ihn schrecklicher, als wenn er selbst gestorben wäre. Damals entwickelte sich in ihm bereits der Wunsch nach einer glücklichen Welt mit genug zu Essen, fröhlichen Menschen und einem dauerhaften Frieden. Mögen viele Menschen diesen Wunsch teilen und sich dafür engagieren.

Sokrates und die Frauen

Grundsätzlich sind der Weg des äußeren Glücks und der Weg des inneren Glücks Gegensätze. Sie folgen entgegengesetzten Lebensprinzipien.

Auf dem Weg des äußeren Glücks werden Anhaftungsstrukturen im Geist aufgebaut. Es entstehen Verspannungen und man wird innerlich unglücklich. Der Weg des äußeren Glücks bewirkt langfristig ein Wachstum ins innere Unglück. Man ist nie richtig innerlich zufrieden und versucht immer extremer den Weg des äußeren Glücks zu gehen. Bis man sein Scheitern erkennt.

Auf dem Weg des inneren Glücks löst man alle inneren Verspannungen auf. Man baut systematisch die Anhaftungstendenzen im Geist ab. Ist der Geist von seinen Ängsten (Anhaftung an Leidsituationen) und Süchten (Anhaftung an äußere Genüsse) befreit, entsteht innerer Frieden. Man gelangt in ein kosmisches Bewusstsein. Es entwickelt sich ein dauerhaftes inneres Glück. Man ist zufrieden mit sich und seinem Leben. Man hat alle äußeren Dinge auf einer tiefen Ebene losgelassen und dadurch sein wahres Selbst verwirklicht.

Für den Weg des äußeren Glücks braucht man viel Egoismus, Kampfgeist und Aktivität (Leistungsprinzip). Für den Weg des inneren Glücks braucht man viel Weisheit, Ruhe, Liebe und spirituelles Üben.

Ein Erleuchteter ist glücklicher als ein Nichterleuchteter. Das innere Glück ist tausendmal größer als das äußere Glück. Aber es ist auch viel schwerer zu erlangen. Um dorthin zu kommen, gibt es verschiedene Wege.

Es gibt den Weg des extremen Verzichts auf äußere Genüsse. Auf diesem Weg kann der Geist gut seine Genussanhaftungen auflösen. Wer langfristig keine Beziehungen lebt, vergisst, dass es Beziehungen (Männer, Frauen) gibt. Wer keine schönen Dinge isst (Fleisch, Süßigkeiten), vermisst sie irgendwann nicht mehr.

Aber er kann sich innerlich auf diesem Weg verhärten. Er kann sein Herz gegenüber dem Leben zu sehr verschließen. Er kann das Schöne zu sehr verdrängen und sich dadurch innerlich verspannen. Und wer kann diesen Weg langfristig gehen? Es besteht immer die Gefahr des großen Rückfalls.

Deshalb gibt es den mittleren spirituellen Weg. Auf diesem Weg konzentriert man sich auf das innere Glück, aber man lebt auch die äußeren Genüsse. Wenn man die Genüsse im richtigen Maß lebt und Suchttendenzen vermeidet, kann man auch auf dem mittleren Weg das innere Glück verwirklichen.

Die griechische Philosophie ist die Wiege der westlichen Wissenschaft. Und das Zentrum der griechischen Philosophie ist Sokrates.

Sokrates war ein großer erleuchteter Meister. Es gibt viele Tatsachenberichte von seinen außergewöhnlichen Fähigkeiten. Er konnte stundenlang in Meditation fallen, im Winter barfuß gehen und unglaublich viel Alkohol trinken, ohne jemals betrunken zu sein. Er lebte in strenger Führung durch seine innere Stimme.

Wir können Sokrates als den geistigen Vater der heutigen wissenschaftsbetonten Zeit ansehen. Sokrates lebte von 469 bis 399 vor Christus in Athen. Von Beruf war er Bildhauer. Er war verheiratet und hatte drei Söhne.

Mit seiner Frau Xanthippe hat er sich viel herumgeärgert, weil sie sehr streitsüchtig war. Auf die Frage, ob man als Yogi (Philosoph) heiraten soll oder nicht, antwortete Sokrates: „Wie du es machst,

du wirst es bedauern." Ohne eine Beziehung zu leben ist schwierig. Und mit einer Beziehung zu leben ist auch schwierig. Der Weise konzentriert sich auf das innere Glück und erhebt sich so über alle äußeren Widrigkeiten.

Sokrates war ein Anhänger der Vernunft. Er beschäftigte sich intensiv mit der Frage nach der Wahrheit. Was ist wahr und was ist falsch? Was ist der Weg des wahren Lebens? Sokrates gab keine fertigen Antworten. Er überließ es jedem seiner Schüler selbst, seinen eigenen Weg der Wahrheit zu finden. Sokrates war ein Lehrer des individuellen spirituellen Weges.

Drei Dinge gab Sokrates seinen Schülern mit auf den Weg: 1. Die Seele ist wichtiger als der Körper. 2. Das höchste Ziel des Menschen besteht darin, dass seine Seele gut ist. 3. Um eine gute (glückliche) Seele zu erhalten, muss man die vier Tugenden Weisheit, Mäßigung, Tapferkeit und Gerechtigkeit pflegen.

Sokrates hatte drei Hauptschüler: Platon, Antisthenes und Aristippos. Man kann sie mit den Begriffen Karma-Yogi (Gutes tun), Hatha-Yogi (spirituell üben) und Bhogi (Genussmensch) etikettieren. Sie verkörperten die drei Haupteigenschaften von Sokrates. Nur dass Sokrates alle drei Wege auf einmal ging.

Platon war der Karma-Yogi. Er überlegte, wie man einen guten Staat aufbauen kann. Er schlug vor die Führung den Weisen zu übertragen. Man könnte es heute so ausdrücken, dass die Wissenschaft im Zentrum der positiven Organisation eines Staates stehen soll.

Antisthenes lebte als Hatha-Yogi. Er predigte den Weg der Askese und der Bedürfnislosigkeit. Er praktizierte den Weg des extremen Verzichts. Wir können ihn als eine Art Zen-Mönch der Frühzeit sehen.

Den Gegensatz zu Antisthenes bildete Aristippos. Aristippos meinte, dass das Glück in der maximalen Befriedigung der körperlichen Bedürfnisse liege. Er begründete den Hedonismus. Er war das schwarze Schaf von Sokrates. Er ging den Genussweg von Sokrates, ohne seine Erleuchtung zu verwirklichen. Und scheiterte auf dem Weg des Glücks. Er zeigte den Menschen, wie man es nicht machen soll. Und natürlich folgen die meisten Menschen heutzutage Aristippos.

Alle drei Wege zu einer Synthese vereinigte Epikur. Er ist der Grundmeister des mittleren spirituellen Weges. Auf Bildern wird er sehr abgeklärt dargestellt. Der Wirklichkeit näher kommt es wahrscheinlich, sich ihn als lachenden Buddha vorzustellen.

Epikur lebte von 341 bis 270 vor Christus in der Nähe von Athen mit seinen Freunden auf einem schönen Grundstück, das ihm ein reicher Anhänger geschenkt hatte. Er lehrte die Kunst des glücklichen Lebens.

Ein Leben wird nach Epikur dann glücklich, wenn man alle Dinge im richtigen Maß lebt. Man muss im richtigen Maß arbeiten, im richtigen Maß ruhen und im richtigen Maß das Schöne genießen. Jeder Mensch muss das für ihn persönlich genau richtige Maß an den äußeren Dingen des Lebens finden. Er muß seinen Genug-Punkt kennen.

Epikuräer werden in der westlichen Philosophie oft mit den Hedonisten, den Anhängern der Genussphilosophie von Aristippos, verwechselt. Beides sind aber völlig verschiedene philosophische Wege. Ein Epikuräer verkörpert einen gemäßigten Weg des inneren Glücks und ein Hedonist den Weg des extremen äußeren Glücks. Epikuräertum ist Weisheit und Hedonismus ist Unweisheit.

Als zweites empfahl Epikur das positive Denken. Ein Leben wird dann glücklich, wenn man sich beständig im positiven Denken übt. Epikur nannte es "philosophieren." Ein Mensch sollte jeden Tag philosophieren. Er sollte über den Sinn des Lebens nachdenken, sich immer wieder auf seine positiven Ziele besinnen und sich mit positiven Leitsätzen stärken. Er sollte es vermeiden, sich zu viele Sorgen zu machen und sich im negativen Denken zu verstricken.

Am besten kann man die Sorgen mit Freunden vertreiben. Epikur riet seinen Anhängern sich mindestens einmal im Monat zu treffen, gemeinsam zu feiern und sich mit positiven Gedanken zu gegenseitig zu unterstützen.

Als Drittes lehrte Epikur die Ruhe. Das innere Glück entsteht aus der inneren Ruhe. Wenn die Gedanken zur Ruhe kommen, entfaltet sich die Glücksenergie in einem Menschen. Epikur empfahl es, in der Ruhe und aus der Ruhe heraus zu leben. Dann lebt man wie ein Gott (Buddha) unter seinen unweisen Mitmenschen, denen der Weise aber auch hilft: "Die Freundschaft umtanzt den Erdkreis, uns allen verkündend, dass wir erwachen sollen zur Glückseligkeit."

Mit dem Aufkommen des übertrieben leibfeindlichen Christentums im fünften Jahrhundert in Europa ging die lebensfrohe Glücksphilosophie Epikurs unter. Und mit Montaigne erwachte sie nach dem Ende des Mittelalters zu Beginn der Neuzeit wieder. Montaigne ist der große heutige Nachfolger von Epikur.

Montaigne lebte von 1533 bis 1592 in Frankreich. Er war ein Adliger, der ein großes Landgut besaß. Zunächst studierte er Rechtswissenschaft, wurde dann Richter und anschließend Bürgermeister von Bordeaux.

Seine große Leidenschaft war die Philosophie. Er kannte alle griechischen Philosophen von Sokrates, Platon bis Aristoteles (ein Schüler von Platon). Geistig folgte Montaigne hauptsächlich Epikur. Er setzte die Glückslehre von Epikur auf seine Art in seinem Leben um.

Mit 38 Jahren zog sich Montaigne bereits aus dem Berufsleben zurück, um sich ausgiebig der Philosophie widmen zu können. Zuerst dachte er gründlich über sich und sein Leben nach. Dabei entstanden seine berühmten Essays. In Form von Tagebuchaufzeichnungen schrieb er seine wichtigsten Gedanken nieder: "Der Genuss des Lebens bedarf des wohlüberlegten Umgangs mit ihm. Ich lebe klug und genieße es doppelt so sehr wie meine unweisen Mitmenschen."

Das Ziel von Montaigne war es, ein glückliches Leben vor und nach dem Tod zu haben. Montaigne war Glücksphilosoph und guter Mensch in einem. Er betete zu seinem erleuchteten Meister Jesus und tat auch seinen Mitmenschen viel Gutes. Nach dem Gesetz des Karma stieg er dadurch nach seinem Tod in einen Paradiesbereich auf.

Wie bei Epikur steht bei Montaigne im Mittelpunkt der Lebenskunst das Finden des richtigen Maßes. Dabei ist Montaigne dem Leben erheblich mehr zugewandt als Epikur. Epikur zog es vor als Single zu leben. Montaigne dagegen genoss den Sex mit seiner schönen jungen Frau: "Ich nehme aus ganzen Herzen dankbar entgegen, was das Leben mir schenkt. Ich lache über die Menschen, die behaupten, dass die Sinnenlust etwas Schlechtes sei. Mein Weg ist es das Göttliche mit dem Irdischen zu vermählen. Ich finde es falsch, sich die Freuden des Lebens versagen, aber auch, zu sehr an ihnen zu hängen."

Im Schwerpunkt lebte Montaigne im Sein. Er floss positiv mit dem Leben. Er übte es, heiter in guten und in schlechten Zeiten zu sein. Er war ein Meister des positiven Denkens.

Die heutige Glücksforschung

In den USA gibt es seit längerer Zeit eine intensive Glücksforschung. Der Glücksforscher David Niven hat sie mit seinem Buch "Die 100 Geheimnisse glücklicher Menschen" (2000) erstmalig einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht.

Seit der Jahrtausendwende ist die Glücksdiskussion auch in Deutschland angekommen. Ein Bestseller war 2002 das Buch von Stefan Klein "Die Glücksformel". Einen großen Anstoß zum Umdenken gab 2005 das Buch des englischen Wirtschaftswissenschaftlers Richard Layard "Die glückliche Gesellschaft". Er propagierte den Abschied vom äußeren Wachstum und die Hinwendung zum inneren Wachstum.

Die Revolution in der westlichen Wissenschaft gelang 2006 dem amerikanischen Psychologen Jonathan Haidt mit seinem Buch "Die Glückshypothese". Darin verbindet er Psychologie, Philosophie und Spiritualität zu einer gelungenen Einheit. Als Vertreter der Positiven Psychologie lehrt er die Entwicklung von Tugenden wie Weisheit, Mut, Menschlichkeit, Mäßigung und Lebensfreude als Basis für die Entstehung von innerem Glück.

Bereits vor fünfzig Jahren hatte der amerikanische Arzt John A. Schindler festgestellt: "Wer positiv denkt, wird weniger oft krank!" Nach heutigen Untersuchungen haben negativ Denker ein neunmal höheres Krankheitsrisiko als positiv denkende Menschen.

Die Menge des inneren Glücks eines Menschen definiert sich durch die Anzahl der Verspannungen im Körper und im Geist. Je weniger verspannt wir sind, desto mehr innere Energie (Lebenskraft, Wohlfühl) haben wir.

Der Mensch besitzt ein ihm innewohnendes Glückspotential. Jeder Mensch kann die Erleuchtung erreichen. Was uns an der Erleuchtung hindert, sind nur unsere inneren Verspannungen.

Ein kluges Leben besteht darin jeden Tag so viele spirituelle Übungen zu machen, dass die inneren Verspannungen immer weniger werden. Wir müssen so leben, dass wir zum Licht und nicht zur Dunkelheit hinwachsen.

Die meisten Menschen in der heutigen Zeit marschieren in die verkehrte Richtung. Sie leben egoistisch und gestresst. Sie bauen im Laufe des Lebens immer mehr Verspannungen auf. Sie enden im Burn Out, in der Krankheit, Negativität und Depression.

Verspannungen können im Körper und im Geist sitzen. Grundsätzlich sind beide Bereiche miteinander verbunden. Damit wir uns umfassend von unseren inneren Verspannungen befreien, müssen wir spirituelle Übungen für beide Bereiche praktizieren. Inneres Glück entsteht auf einer tiefen Ebene erst dann, wenn der Körper und der Geist von den Verspannungen gereinigt sind.

Gute Körperübungen sind Gehen, Radfahren, Schwimmen, Yoga und Meditation. Gute Geistesübungen sind das tägliche Lesen in einem spirituellen Buch, die Visualisierung positiver Vorbilder, die Arbeit mit positiven Sätzen (Mantras) und die ständige Gedankenbeobachtung (positives Denken). Wir müssen die Übungen herausfinden, die für uns persönlich hilfreich sind.

Und wir müssen uns konsequent zu einer täglichen Übungsdisziplin erziehen. Dabei reicht es aus, wenn wir jeden Tag fünfzehn Minuten Yoga, Meditation, Gehen oder Lesen praktizieren. Der einfachste Übungsweg für die meisten Menschen ist das tägliche spirituelle Lesen. Es gibt viele spannende und aufbauende Bücher. Jeder Mensch darf mit den spirituellen Büchern praktizieren, die ihn persönlich am meisten interessieren.

Die Yoga-Heilige Anandamayi Ma hat erklärt, dass ein Mensch gesegnet ist, auch wenn er nur fünfzehn Minuten am Tag spirituell übt. Bereits dann ruht der Segen der großen erleuchteten Meister auf seinem Leben. Grundsätzlich wird im Yoga empfohlen, jeden Tag eine halbe bis eine Stunde spirituell zu üben.

Die wichtigsten Ergebnisse der heutigen Glücksforschung kann man in zehn Punkten zusammenfassen.

1. Aktivität macht glücklich

Glücklich sind Menschen mit positiven Zielen und einer positiven Aufgabe. Aktive Menschen besitzen 15 % mehr Lebenszufriedenheit als ihre eher passiven Mitmenschen. Der Glücksforscher Ed Diener erklärt: "Glückliche Menschen setzen sich immer wieder Ziele."

2. Sport macht glücklich

Regelmäßiger Sport hält den Körper gesund und macht den Geist glücklich. Tägliche Spaziergänge steigern das Lebensglück um 12 %. David Niven stellt fest: "Menschen, die sich durch Sport fit halten, sind gesünder, positiver und erfolgreicher."

3. Gutes tun macht glücklich

Wer regelmäßig anderen Menschen etwas Gutes tut, ist 24 % glücklicher als ein Mensch, der nur für sich lebt. John A. Schindler schreibt: "Lebe vorwiegend als gebender Mensch. Der Gebende ist glücklicher als der Nehmende. Wer der Welt und allen Wesen gegenüber zum Gebenden wird, entdeckt die Schönheit der Welt."

4. Ruhe macht glücklich

Das Zentrum eines gesunden und glücklichen Lebens ist es, im richtigen Gleichgewicht von Ruhe und Aktivität zu leben. Neben Zeiten der Arbeit, der Bewegung und der Geselligkeit sollten wir jeden Tag auch Zeiten der Ruhe und der Erholung in unser Leben einbauen. Wir sollten genug schlafen. Aus der wissenschaftlichen Forschung ergibt sich, dass entspannte Menschen positiver denken und glücklicher sind. Jede fehlende Stunde Schlaf verringert die positive Einstellung am nächsten Tag um 8 %.

Wo das richtige Gleichgewicht von Ruhe und Aktivität genau liegt, ist individuell verschieden. Jeder Mensch muss sich erforschen und seinen persönlichen Weg des inneren Gleichgewichts herausfinden. Wir müssen ausprobieren, wie viel Schlaf wir brauchen, wie viele Entspannungszeiten wir brauchen und in welcher Geschwindigkeit wir am besten durch das Leben gehen.

Wer in der westlichen Leistungsgesellschaft glücklich und gesund bleiben will, muss schlau leben. Er muss sein Leben klug organisieren, sich im inneren Glück zentrieren und konsequent seinen persönlichen Weg des inneren Gleichgewichts gehen.

5. Positives Denken macht glücklich

Wer positiv denkt, verdoppelt seine Glückswahrscheinlichkeit. Wer glücklich werden will, sollte jeden Tag das positive Denken pflegen. Er sollte die positiven Eigenschaften Weisheit, Liebe, Frieden, innere Kraft und Lebensfreude in das Zentrum seines Lebens stellen, und sie jeden Tag systematisch

üben. Zum Beispiel durch eine positive Tageseinstellung: "Wie sieht der Tag heute aus? Wie komme ich heute positiv durch den Tag? Was macht mich heute zum Sieger?"

6. Zu viel Fernsehen macht unglücklich

Die wissenschaftliche Forschung hat klar ergeben: "Jede Stunde Fernsehen am Tag verringert die allgemeine Lebenszufriedenheit um 5 %."

Das Fernsehen orientiert die Menschen auf den Weg des äußeren Glücks. Es erweckt Wünsche. Es verstärkt Aggressionen. Es erzeugt Ängste. Wer in seinem inneren Glück wachsen will, muss den Fernseher abschaffen oder einen positiven Umgang damit erlernen.

Der Weg des positiven Fernsehens besteht aus drei Schritten: a) Wähle deine Fernsehsendungen bewusst aus. Vermeide negative Filme und bevorzuge positive Filme. b) Finde das richtige Maß beim Fernsehen. Kinder dürfen höchstens eine Stunde am Tag fernsehen. c) Nach jedem Fernsehkonsum muss man sich durch spirituelle Übungen reinigen.

7. Freundschaften pflegen

Baue dir einen positiven Freundeskreis auf. Frauen, die sich regelmäßig mit anderen Frauen austauschten, erlebten eine Verringerung ihrer Sorgen um 55 %. Bei krebserkrankten Frauen, die sich wöchentlich in einer Gruppe trafen, war die Überlebensrate doppelt so hoch wie bei Frauen ohne eine feste Gruppe.

In der westlichen Welt gibt es einen starken Trend zur Vereinzelung. Es gibt viele Singles und alte einsame Menschen. Glücklicher sind aber die Menschen mit einem guten Freundeskreis. Überwinden wir die Vereinzelung. Bauen wir Glücksgruppen (Yoga, Meditation, Positives Denken) auf. Pflegen wir unsere Freundschaften.

8. Die Freude pflegen

Wer regelmäßig kleine Elemente der Freude in sein Leben einbaut, steigert sein allgemeines Lebensglück um 20 %. Einmal ging es Nils schlecht. Um sich wieder ins innere Gleichgewicht zu bringen, aß er viele Süßigkeiten. Sein Geist hellte sich immer mehr auf. Leider war nach einiger Zeit sein Bauch restlos voll. Und trotzdem war sein Geist noch nicht ganz glücklich. Da visualisierte Nils die Süßigkeiten in seinem Bauch und erweckte so seine Kundalini-Energie. In ihm entstand eine starke Glücksenergie, die ihn schnell ganz ins Licht brachte.

Nils lernte daraus, äußeren Genuss und spirituelle Übungen miteinander zu verbinden. Dann braucht man auch nicht ganz so viele Süßigkeiten zu essen. Etwas äußerer Genuss reicht für den Weg des inneren Glücks.

9. Humor

Wer Humor hat, erhöht sein Lebensglück um 33 %. Wir sollten auch den Humor in unserem Leben pflegen. Wir sollten die Dinge nicht zu ernst nehmen. Wir sollten es lernen auch über uns selbst zu lachen. Wer über sich selbst lachen kann, geht leichter durch das Leben.

Es ist gut heitere Filme zu sehen, humorvolle Bücher zu lesen und mit fröhlichen Menschen zusammen zu sein.

10. Selbstvertrauen

Glückliche Menschen glauben an sich selbst. Sie glauben an ihre Ziele, ihre Weisheit und ihre Kraft. Sie sehen sich grundsätzlich als Sieger. Sie glauben daran, dass sie langfristig in ihrem Leben siegen werden.

In einer Welt der Unweisheit braucht jeder Anhänger des inneren Glücks große Stärke, um langfristig erfolgreich seinen Weg gehen zu können. Er braucht eine feste Verankerung in seiner eigenen Weisheit und ein gutes Selbstvertrauen. Die Mehrheit der Menschen wird seinen Weg für falsch halten. Das Fernsehen und weltliche Menschen werden ihn immer wieder in Verwirrung stürzen. Nur wenn er sich klar in der eigenen Weisheit verankert und jeden Tag auf das innere Glück besinnt, wird er auf seinem Weg siegen.

Mögen wir alle Sieger auf dem spirituellen Weg sein. Mögen wir an uns selbst, an unsere positiven Ziele und an unsere innere Kraft glauben. Mögen wir mit Ausdauer den Weg des inneren Glücks, des inneren Friedens und der umfassenden Liebe gehen.

Die fünf Grundsätze der Gesundheit

Wer konsequent gesund lebt, kann 100 Jahre oder älter werden. Ein wichtiger Grundsatz im Hatha-Yoga ist es, gut für sich und seinen Körper zu sorgen. Denke daran: "Gesundheit ist nicht alles. Aber ohne Gesundheit ist alles nichts!" Sei klug und lebe ausreichend gesund.

Eine gesunde Ernährung besteht aus vielen Vitaminen und wenig Fett (wenig Kalorien, maßvoll essen). Vitamine befinden sich in Obst, rohem Gemüse und allen Vollkornprodukten. Wir sollten uns jeden Tag zu mindestens 50 % (zur Hälfte) von Obst (Äpfel, Bananen, Birnen) und rohem Gemüse (Salat, Karotten, Tomaten, gekeimte Körner) ernähren.

Fleisch sollten wir vermeiden oder höchstens einmal in der Woche essen. Der tägliche Fleischverzehr erhöht nach wissenschaftlichen Untersuchungen das Krebsrisiko um 50 % und das Herzinfarkttrisiko um 70 %. Früher haben die Menschen in Deutschland nur einmal in der Woche Fleisch gegessen. Wir sollten zu den guten alten Zeiten zurückkehren.

Trinken sollten wir heißes Wasser oder mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte. Gut ist auch grüner Tee. Kaffee sollten wir vermeiden oder höchstens eine Tasse am Tag trinken. Wir sollten viel trinken, da Wasser gut alle Giftstoffe und Verspannungen aus dem Körper herauspült.

Wer viel trinkt, gekeimte Körner (Weizen, Roggen, Soja, Linsen, Sonnenblumenkerne) und viel Obst isst, kann sehr leicht ohne zu hungern mit wenig Kalorien am Tag auskommen.

Untersuchungen in den USA haben ergeben, dass bei einer Reduzierung der täglichen Kalorien je nach Konstitution und Tätigkeit auf 1000 bis 1500 Kalorien die Lebenserwartung um 20 bis 30 Jahre verlängert werden kann. Literatur: Roy Walford: "Leben über 100". Gabriel Cousens: "Vier Schritte zur bewussten Ernährung" (2001). Galina Schatalova: "Heilkräftige Ernährung" (2006).

Die indischen Yogis besitzen dieses Wissen schon seit vielen tausend Jahren. Sie haben sich überwiegend von Obst, Wurzeln und Nüssen ernährt. Sie haben sich jeden Tag durch ihre Yogaübungen fit gehalten und wurden sehr alt.

Der Hauptweg zu einem langen Leben voller Gesundheit und Lebensfreude sind die fünf Grundsätze der Gesundheit. Wenn wir jeden Tag etwas Sport treiben (Yoga, Gehen), uns gesund ernähren (viel Obst, wenig Kalorien), Schadstoffe vermeiden (Alkohol, Rauchen, Drogen, Fleisch), positiv denken (in

einem spirituellen Buch lesen) und uns ausreichend entspannen (genug Schlaf, Pausen, Ruhe, Meditation), bleiben wir 20 bis 30 Jahre länger jung.

In den deutschen Volksmärchen gibt es die Idee eines Jungbrunnes. Wenn ein Mensch alt und krank ist, steigt er in einen Jungbrunnen mit einem Heilwasser und kehrt jung und gesund wieder zurück.

Einen derartigen Jungbrunnen gibt es. Es ist die Kundalini-Energie. Wenn wir die Kundalini-Energie in uns erwecken, gibt sie uns neue Lebenskraft. Wir fühlen uns wieder jung. Durch unsere täglichen Yoga-Übungen und unsere Meditationen können wir gezielt die inneren Verspannungen auflösen und die Lebenskraft (Kundalini-Energie) in uns stärken.

Diesen Weg ist der japanische Arzt Dr. Shioya gegangen. Mit einer speziellen Atemmeditation hat er nach vielen Jahren täglichen Übens die Kundalini-Energie erweckt und sich von seinen Krankheiten geheilt. In seiner Jugend war er schwächlich und oft krank. Dank seiner täglichen spirituellen Übungen und einer gesunden Lebensweise wurde er über 100 Jahre alt. 2003 erschien in Deutschland sein Buch "Der Jungbrunnen des Dr. Shioya".

Eine junge Mutter besuchte Nils

Im Frühjahr 2005 traf Nils auf seinem Yogi-Spaziergang eine junge Mutter. Sie schob ihr Kind in einem Kinderwagen vor sich her. Das Kind war ein halbes Jahr alt und lachte Nils an. Nils lächelte zurück. Er grüßte freundlich die Mutter und ging weiter.

Einige Tage später begegnete er ihr wieder. Da sie sich jetzt bereits kannten, kamen sie ins Gespräch. Nils erzählte, dass er ein Yogi sei und jeden Tag seine Yogi-Spaziergänge mache. Die junge Frau berichtete, dass sie seit einigen Jahren in Duvenstedt, in dem kleinen Dorf in der Nähe seiner Yogi-Hütte, lebe. Nils betrachtete die junge Frau etwas eingehender und meinte, dass sie ihn einmal besuchen könnte, wenn sie dazu Lust hätte.

Am nächsten Tag kam die junge Frau nachmittags bei ihm vorbei. Sie unterhielten sich bei einer Tasse Tee. Ihr Kind krabbelte in der Wohnung und kippte alle Buddhastatuen um.

Das Kind fühlte sich wohl bei Nils. Und die junge Frau auch. Sie erzählte ihm von ihrem chaotischen Leben. Sie hatte Sozialpädagogik studiert und war jetzt arbeitslos. Mit dem Vater ihres Kindes war sie nur kurz zusammen gewesen. Er wollte kein Kind und hatte sich schon vor der Geburt von ihr getrennt. Immerhin zahlte er regelmäßig seinen Unterhalt. Sie lebte von dem Unterhalt und von Sozialhilfe.

Früher war sie gerne in Diskotheken tanzen gegangen. Dort hatte sie viele Männer kennengelernt. Aber die meisten Beziehungen dauerten nur eine kurze Zeit.

Sie hatte auch Drogen ausprobiert und war einige Jahre süchtig gewesen. Dann hatte sie erkannt, dass Drogen ihr nicht gut tun. Sie hatte beschlossen keine Drogen mehr zu nehmen und sich mit großer Willenskraft davon befreit.

Ihr Kind sei ihre große Liebe. Es sei zwar sehr anstrengend ein Kind zu haben, andererseits würde ihr Kind ihr aber auch viel geben. Sie habe mit Männern die selbstlose Liebe versucht, aber mit ihrem Kind könne sie sie leben. Sie sei sehr glücklich mit ihrer Kind.

Von Männern sei sie eher enttäuscht. Am Anfang gäbe es eine kurze Zeit viel Liebe, und dann würde schnell eine ständige Nerverei losgehen. Trotzdem war die junge Frau immer noch irgendwie auf der

Suche nach dem Richtigen. Ein Lebenstraum war es, mit einem netten Mann zusammenzuleben. Sie konnte sich vorstellen, dann noch ein zweites Kind zu haben.

Nils überlegte, ob er der richtige Mann für sie sei. Grundsätzlich fand er die junge Frau sehr attraktiv. Gedanken von viel Sex zogen durch seinen Kopf. Jeden Tag Sex von morgens bis abends. Das könnte ihn irgendwie reizen. Auch war er gar nicht gerne so viel alleine. Er würde gerne eine Frau haben.

Andererseits war er aber ein Yogi. Er strebte nach Erleuchtung. Und nach Buddha ist die Erleuchtung nur schwer zu erreichen, wenn man mit einer Frau zusammenlebt. Man verbraucht seine spirituelle Energie sehr leicht bei zu viel Sex. Und die innere Ruhe geht verloren, wenn man sich viel streitet. In der heutigen Zeit kostet eine Beziehung normalerweise viel innere Kraft. Und diese Kraft fehlt einem dann auf dem Yogi-Weg.

Ein Paar kann zwar auch gemeinsam den Weg der Erleuchtung gehen. Aber dann müssen beide Partner sehr spirituell orientiert sein. Und selbst wenn ein Paar gemeinsam den Weg der Erleuchtung gehen will, solange Kinder da sind, ist ein intensives Streben nach Erleuchtung kaum möglich. Kinder bedeuten ständige Unruhe und viel Arbeit. Erst wenn die Kinder groß sind, kann sich ein Paar von der Welt zurückziehen und dem intensiven spirituellen Üben widmen.

Die junge Frau interessierte sich etwas für Spiritualität. Sie war deutlich nicht an dem Punkt, von dem an man dringlich nach Erleuchtung strebt. Ihr war nicht klar, dass die Erleuchtung viel größer und viel wichtiger als alles weltliche Glück ist.

Und das konnte Nils ihr auch nach vielen Gesprächen nicht wirklich bewusst machen. Wem bestimmte Lebenserfahrungen fehlen, der kann nur sehr schwer die Bedeutung des inneren Glücks begreifen.

Ein halbes Jahr lang besuchte die Frau Nils sehr oft. Nils spürte eine gewisse sexuelle Energie. Er war in gewisser Weise süchtig nach ihr. Er sehnte sich nach ihren Besuchen und ihrer Nähe. Er fand es schön eine kleine Familie zu haben und nicht mehr so viel alleine zu sein. Zu ihrem kleinen Sohn baute er eine Vater-Kind-Beziehung auf. Es war ein glückliches halbes Jahr.

Aber Nils hatte nach seiner letzten langjährigen Beziehung das Gelübde abgelegt, seine Beziehungssucht zu überwinden und zehn Jahre ohne eine Beziehung zu leben. Danach mußte er noch mindestens fünf Jahre das Alleinsein durchhalten.

Die Versuchung kämpfte hart in ihm. Versuchungen sind auf dem spirituellen Weg etwas Normales. Jesus musste hart mit dem Teufel ringen, der ihm großen weltlichen Reichtum versprach. Jesus widerstand und sprach: "Der Mensch lebt nicht von Brot allein, sondern vor allem für das Ziel des inneren Glücks (das Himmelreich Gottes)."

Buddha sah kurz vor seiner Erleuchtung nackte Frauen in seinem Geist tanzen. Er streckte eine Hand zur Erde, erweckte seine Kundalini-Energie, gelangte ins Licht und überwand so seine Sexsucht.

Nils dachte gründlich über das Leben nach. Welche Erfahrungen hatte er gemacht? War er jemals dauerhaft in einer Beziehung glücklich gewesen? War es wichtiger in sich selbst glücklich zu sein oder eine nette Partnerin zu haben? Was würde ihm langfristig am meisten nützen?

Nils kam zu dem Ergebnis, dass es besser sei ein Buddha zu werden als eine gute Beziehung zu haben. Besser als guter Sex sei die innere Selbstverwirklichung. Zu 90 % kommt das Glück aus dem

eigenen Inneren und deshalb legt ein kluger Mensch den Schwerpunkt seines Lebens auf die Verwirklichung des inneren Glücks und eines Lebens im Licht.

Nils besann sich klar auf seine spirituellen Ziele und erklärte der Frau, dass er ein Enthaltensamkeitsgelübde abgelegt habe und noch mindestens fünf Jahre ohne eine Beziehung bleiben wolle.

Die Frau konnte das Gelübde gut akzeptieren. Sie fand nur, dass fünf Jahre noch eine lange Zeit seien. Mehr sagte sie nicht dazu. Aber ihre Gespräche wurden jetzt einfacher. Vorher gab es immer etwas Gezerre zwischen den männlichen und den weiblichen Energien. Jetzt war die Situation geklärt und beide konnten befreit miteinander umgehen.

Nils überlegte, wie er der Frau und ihrem Sohn spirituell helfen konnte.

Jede Mutter wünscht sich eine dauerhaft gute Beziehung zu ihrem Kind. Sie wünscht, dass ihr Kind in seinem Leben glücklich wird. Dauerhaftes Glück ist aber in der heutigen Zeit eine schwer zu erlangende Angelegenheit. Das Fernsehen erzieht die Kinder zu negativen Werten. Der starke Leistungsdruck an den Schulen zerstört viele Kinder innerlich.

Und negative Menschen bedrohen sie beständig. Negative Menschen sind Menschen der Aggression und Menschen der Sucht. Süchtige Menschen verführen ihre Mitmenschen zur Selbstzerstörung durch die vielfältigen Genussüchte der heutigen Zeit. Aggressive Menschen ziehen sie auf den Weg der Gewalt und der Kriminalität.

Den vielen negativen Energien in der heutigen Zeit kann man nur widerstehen, wenn man fest in den positiven Werten Weisheit, Liebe und Selbstdisziplin verankert ist. Eine Mutter muss ihr Kind systematisch zu positiven Werten erziehen, wenn sie ihrem Kind eine positive Zukunft ermöglichen will.

Die Erziehung zu positiven Werten ist in der heutigen Zeit sehr schwierig. Die erste große Frage ist bereits, ob man den Fernseher abschafft oder ob man dem Kind einen positiven Umgang mit dem Fernsehen beibringen kann. Dazu gehören die Begrenzung der Fernsehzeit auf höchstens eine Stunde am Tag, die Vermeidung von negativen Filmen und die kluge Auswahl von positiven Filmen.

Und insbesondere die tägliche Besprechung und Aufarbeitung der Filme mit dem Kind. Das Kind muss sich nach jedem Fernsehkonsum auf die positiven Werte Liebe, Weisheit und Selbstdisziplin besinnen. Das kann durch ein kleines Gespräch, eine Meditation (Phantasiereise) oder durch das Lesen in einem spirituellen Buch geschehen. Das Kind kann für die bösen Menschen im Fernsehen beten und das Ziel einer glücklichen Welt visualisieren.

Der Hauptweg einer positiven Kindererziehung besteht darin, dass man Liebe, Wahrheit und Selbstdisziplin klar vorlebt. Ein Kind lernt am besten durch positive Vorbilder. Und das sind in der frühen Kindheit vor allem die Eltern.

Eine Erziehung zu positiven Werten kann langfristig nur gelingen, wenn man einer konkreten spirituellen Lehre folgt und ein konkretes spirituelles Vorbild hat. Ohne einen konkreten spirituellen Meister und die Verankerung in einem heiligen Buch (einer spirituellen Lehre) bleibt die Erziehung zu positiven Werten diffus und hat langfristig keine Kraft. Jede Mutter sollte regelmäßig mit ihrem Kind in einem spirituellen Buch lesen und ihrem Kind das tägliche Beten beibringen.

Welcher Religion die Familie folgt, ist egal. Jede positive Religion ist gut. Nach den wissenschaftlichen Forschungen kommt es vor allem darauf an, ob eine Familie eine tägliche spirituelle Praxis hat oder

nicht. Spirituelle Familien sind nach dem klaren Erkenntnisstand der heutigen Wissenschaft glücklicher, gesünder und halten dauerhafter zusammen.

Nils versuchte der Frau die Notwendigkeit einer spirituellen Kindererziehung klarzumachen. Er schenkte ihr einige seiner Bücher. Die Frau fand Christus gut. Nils wünscht ihr, dass sie eines Tages den Weg des Glücks begreift und geht.

Das Ziel einer glücklichen Welt

Amma (Amritanandamayi) ist eine der bekanntesten spirituellen Meisterinnen des heutigen Indiens. Sie wurde am 27.9.1953 in Kerala geboren. Bereits im Alter von fünf Jahren begann sie mit ihrer spirituellen Praxis. Ihr Motto war: "Vergeude spirituell keine Minute in deinem Leben." Im Alter von 17 Jahren gelangte sie zur Erleuchtung und mit 22 Jahren erreichte sie die Buddhaschaft (vollständige Erleuchtung).

Sie gründete in ihrem Heimatort in Südindien (Kerala) einen Ashram, in dem heute auch viele Menschen aus dem Westen leben. Von ihrer Lehre her ist sie eine typische Vertreterin des Neohinduismus. Sie verbindet Karma-Yoga (den Weg der umfassenden Liebe), Bhakti-Yoga (Gottheiten-Yoga, Meister-Yoga) und spirituelles Üben (Singen, Meditieren, Hatha-Yoga) zu einem effektiven Yogaweg. Sie ist undogmatisch, humorvoll und betont die Einheit aller Religionen.

Amma hat in Indien in den letzten Jahren ein umfassendes humanitäres Hilfswerk aufgebaut. Sie hat Dörfer für arme Familien errichten lassen. Sie hat Schulen, Universitäten und Krankenhäuser finanziert. Und sie hat eine Organisation für alleinerziehende Mütter gegründet. Allen Müttern gibt sie so viel Geld, dass sie davon leben können. Das ist in Indien eine große soziale Tat.

Sie engagiert sich stark für die Gleichberechtigung von Männern und Frauen. Sie hat als erste große Meisterin weibliche Priester in den indischen Tempeln eingesetzt. Dazu hat sie den Brahma-Kult neu erweckt. Brahma ist der indische Gott der Weisheit. Er gilt als Schöpfer der Veden, der heiligen Schriften Indiens. Wir können ihn uns als alten Weisen (Heiligen) mit einem weißen Bart vorstellen.

Brahma hat vier Köpfe. Er blickt in alle vier Himmelsrichtungen (kosmisches Bewusstsein). Er hält ein Buch und ein Opferinstrument (Löffel für die Opferbutter) in den erhobenen Händen. Rechts und links von ihm befinden sich eine Gebetskette (spirituelles Üben) und eine Vase/ein Krug voll innerem Glück (Wasser des Lebens). Wer weise ist (Buch), opfert sich in den spirituellen Weg (Löffel), übt ausreichend (Gebetskette) und erlangt das innere Glück. Er ist mit innerem Glück gefüllt (Vase) und kann es an seine Mitmenschen als spiritueller Lehrer weitergeben (Krug mit Gießvorrichtung).

Gleichberechtigt ihm zur Seite steht Brahmani, die Meisterin (Yogalehrerin, Glückslehrerin, Priesterin) der umfassenden Liebe. Sie ist schön, klug und liebevoll. Sie wird auch Sarasvati genannt, die Göttin der Wissenschaft, der Künste und der Kreativität. Sie hält ein Buch, eine Gebetskette und ein Musikinstrument in den Händen. Sie geht weise und kreativ ihren spirituellen Weg. Mögen alle Frauen spirituelle Meisterinnen werden. Mögen sie glückliche Familien haben. Mögen sie eine Welt der Weisheit, des Friedens und der Liebe aufbauen.

Im Jahre 2002 wurde Amma für ihr soziales Engagement von der UNO mit dem Gandhi-King-Preis ausgezeichnet. In ihrer Rede erklärte sie: "Echte Führerschaft heißt nicht dominieren, sondern den Menschen mit Liebe und Mitgefühl zu dienen."

Auf dem Weltparlament der Religionen 2004 in Barcelona ergänzte sie: "Liebe ist unser wahrer Kern. Liebe und Mitgefühl sind die Essenz aller Religionen. Wozu also unnötig in Wettstreit treten."

Des weiteren lehrte sie: „In der heutigen Welt erfahren die Menschen zwei Arten von Armut: die äußere Armut durch den Mangel an Nahrung und die innere Armut durch den Mangel an Liebe. Wir müssen beide Arten von Armut auf der Welt überwinden. Um Kriege zu führen, geben die Menschen Milliarden von Dollars aus. Wenn wir nur einen Bruchteil dieses Geldes in Frieden und Harmonie investieren würden, könnten wir allen Hunger und alle Armut auf der Welt besiegen. Mehr als eine Milliarde Menschen auf dieser Erde leidet an Hunger und Armut. Dies ist in Wirklichkeit unser größter Feind. Wenn wir die Liebe in uns entwickeln, alle unseren Teil zu einer glücklichen Welt beitragen und positiv zusammenarbeiten, können wir diesen Feind besiegen.“

Seit 1987 reist Amma jedes Jahr einmal um die ganze Welt. Sie gibt allen Menschen ihren Darshan. Ihre besondere spirituelle Methode besteht darin, die Menschen zu umarmen. Sie zeigt allen Menschen, dass sie geliebt werden. Sie bringt die Liebe erfahrbar in die Welt. Sie sagte: "Konzentrieren wir uns darauf, was wir geben können. Und nicht darauf, was wir von anderen erhalten können. Dann werden wir Glück und Erfüllung im Leben erfahren."

Amma wünscht glückliche Beziehungen, glückliche Familien und glückliche Kinder auf der Welt. Sie meinte: "Eine wirklich liebevolle Beziehung ist nur selten zu finden. Männer und Frauen sind sehr unterschiedlich. Der einigende Faktor in einer Beziehung kann langfristig erfolgreich nur die Spiritualität sein. In allen Familien muss jeden Tag die Spiritualität gepflegt werden. Alle spirituellen Menschen sollten jeden Tag mindestens eine Stunde spirituelle Übungen machen. In jeder Wohnung sollte ein Bild des persönlichen Meisters hängen. Wir sollten jeden Tag für eine glückliche Welt beten."

Amma trat 2001 durch die Zeitschrift "Yoga aktuell" in Nils Leben. Er sah ihr Bild, las ein Buch über sie (Mata Amritanandamayi, Mutter der unsterblichen Glückseligkeit) und war spontan von ihr begeistert. So einen lachenden Buddha brauchte er noch als Vorbild für die Menschen in seinen Gruppen. Nils hatte bereits Buddha, Epikur, Jesus, den Dalai Lama, Sai Baba und Swami Shivananda als wichtige spirituelle Helfer für sich erkannt. Große weibliche Vorbilder waren für ihn Mutter Theresa, Mutter Meera und die Yogaheilige Anandamayi Ma. Nun kam noch Amma dazu.

Seit 2001 verbindet Nils sich jeden Tag geistig mit Amma. Er hat das Gefühl, dass sie bei ihm ist, obwohl sie ihm noch nie in einem Traum erschienen ist. Bei ihr hat Nils gelernt nicht zu erwarten, dass ein persönlicher Meister einem Anhänger in einem Traum erscheint. Im Normalfall reicht es völlig aus, dass der Schüler durch die tägliche Anrufung die Verbindung aufrecht erhält.

Das Erscheinen in einem Traum ist eine Ausnahme und eine besondere Gnade. Wichtig ist auf dem spirituellen Weg nicht, dass wir irgendwelche Visionen haben oder uns irgendwelche Meister erscheinen. Wichtig ist nur, dass wir konsequent unseren persönlichen Weg gehen. Wichtig ist nur, dass wir uns selbst (unser inneres Glück) verwirklichen. Alles andere sind Beigaben, die manche Menschen erhalten und manche nicht.

Ein besonderes Ereignis gab es aber. Ein Jahr bevor Amma zu Nils kam, schliefen drei Rehe vor dem Fenster seiner Yogi-Hütte. Es war der März 2000. Die Frühlingsblumen begannen gerade zu blühen. Nils wachte auf, sah aus dem Fenster und entdeckte die Rehe. Eine Rehfamilie. Eine Rehmutter mit zwei kleinen Rehkindern.

Und alle drei lagen direkt am Fenster. Das Fenster war offen. Die Rehmutter konnte Nils die ganze Zeit riechen und hören. Sie wusste, dass Nils in dem Raum schlief. Und trotzdem hatte sie genau diesen Ort zum Ruheplatz für sich und ihre Kinder gewählt.

Rehe sind normalerweise sehr menschen-scheu. Es ist sehr ungewöhnlich, dass ein Reh die Nähe eines Menschen sucht und sich direkt bei ihm niederlässt. Nils ist das auch nur einmal passiert. Und zwar genau im März 2000, nach der großen Jahrtausendwende und ein Jahr bevor Amma zu ihm kam.

Nils nahm es als ein gutes Ohmen. Rehe sind Symboltiere für Yogis. Wenn sich eine Rehfamilie bei seinem Haus niederlässt, dann bedeutet das Glück auf dem Weg des Karma-Yoga.

Die Rehe liefen übrigens auch nicht weg, als er aufstand. Erst als Nils einige Zeit später laute Radiomusik anmachte, trotteten sie langsam von dannen. Eines von den drei Rehen sah Nils öfter wieder. Es blieb dauerhaft in seinem Schutzbereich wohnen, auch nach vielen Jahren.

Im Dezember 2005 kam erstmals ein Film über Amma in die Kinos der Welt. Er hieß "Darshan" und war für Nils ein echter Darshan. Darshan bedeutet Segensübertragung. Ein vollständiger Darshan besteht aus den drei Elementen Sehen, Hören und Berühren.

Sehen ist das persönliche Sehen eines erleuchteten Meisters. Amma ist eine vollständig erleuchtete Meisterin, ein Buddha, ein Mahatma, eine befreite Seele (Jivanmukta). Das Sehen geschieht durch die Betrachtung eines Bildes, eines Filmes oder eines direkt anwesenden Heiligen.

Das Hören bezieht sich auf die Lehre des erleuchteten Menschen. Man kann ein Buch von ihm lesen oder einen Vortrag von ihm hören.

Der entscheidende Punkt beim Darshan ist die Berührung. Man muss innerlich berührt sein. Es muss eine echte Energieübertragung stattfinden. Man muss sich mit der Lehre und der Person des erleuchteten Meisters identifizieren und sie für sich als persönliche Wahrheit empfinden.

Durch die innere Berührung wird man eins mit dem Meister und empfängt seinen Segen. Segnung bedeutet, dass sich das Leben des Gesegneten positiv verändert. Es entstehen Glück, Frieden, Liebe, Licht und Erleuchtung.

Nils fuhr mit der U-Bahn in die Hamburger Innenstadt zum Kino. Er kaufte sich eine Eintrittskarte und setzte sich bequem in einen Kinossessel. Der Film begann. Nach einiger Zeit spürte Nils, wie eine starke spirituelle Energie auf ihn übersprang.

Zuerst war er endlos traurig über das Leid der Welt. Er teilte vollständig mit Amma ihren großen Satz: "Wie kann es sein, dass die einen Menschen auf der Welt zu essen haben und die anderen nicht!" Er sah auch mit ihr das zentrale Problem: "Die Teufel in den Köpfen der Menschen nehmen immer mehr zu. Wir brauchen eine vollständige geistige Umkehr. Wir brauchen keine Welt des Leidens und der Zerstörung. Wir brauchen eine Welt der Liebe und des Friedens."

Dann entstand Glück in ihm. Nils trat für eineinhalb Stunden in eine tiefe Glücks-Meditation ein. Und auch die eineinhalb Stunden danach auf der Heimfahrt mit der Bahn war er in einer tiefen Glücks-Trance. Er spürte, dass Amma ihn über den Film gesehen und gesegnet hatte. Sie hatte die Tore des Glücks in ihm geöffnet. Sie hatte seine Kundalini-Energie aktiviert.

Nils wollte eigentlich zu einem persönlichen Darshan von Amma nach München fahren. Jedes Jahr tritt Amma im Herbst in München auf. Jeder Mensch kann sie dort besuchen, sehen und von ihr umarmt werden. Nils fühlte, dass dieses jetzt nicht mehr notwendig war. Er war als Schüler von Amma vollständig angenommen worden. Er musste jetzt nur noch auf seine Weise seinen spirituellen Weg immer weitergehen. Dann würde er eines Tages ernten, was er gesät hatte.

Tempelmeditation

Eines Tages kam eine Frau in den Yoga-Kurs von Nils. Ihr gefiel es bei Nils. Sie mochte seinen Yoga-Stil. Sie praktizierte viele Jahre Yoga mit Nils als Yogalehrer.

Nachdem sie eineinhalb Jahre regelmäßig an der Yoga-Gruppe teilgenommen hatte, fragte sie ihn, ob er sich über einen Brief von ihr freuen würde. Nils fand die Idee gut. Er lebte jetzt seit vielen Jahren alleine und fühlte sich oft etwas einsam. Etwas Kontakt würde ihm gut tun. So entstand eine langjährige Brieffreundschaft. Sie schrieb Nils von Zeit zu Zeit einen Brief. Und Nils schrieb ihr von Zeit zu Zeit zurück.

Sie erklärte Nils, dass sie ihm gerne einmal alle Gedanken zum Yoga mitteilen würde. In den Kursen würde es ihr schwerfallen frei darüber zu sprechen. Sie sei sehr glücklich, dass sie Yoga kennengelernt habe.

In den letzten Jahren habe es beruflich und privat viel Stress in ihrem Leben gegeben. Sie habe dadurch ihre Positivität und Lebenszufriedenheit weitgehend verloren. Durch Yoga sei es ihr gelungen, ihren inneren Stress wieder abzubauen. Sie sei jetzt wieder glücklich in ihrem Leben. Sie fühle sich nur noch selten gestresst. Sie könne sich wieder über das Leben freuen. Dafür sei sie Nils sehr dankbar.

Yoga habe ihr die Fähigkeit gegeben, zwischen wichtigen und unwichtigen Dingen klar zu unterscheiden. Dadurch könne sie sich mehr auf das Wesentliche im Leben konzentrieren. Sie würde sich selbst nicht mehr so viel stressen, auf überflüssige Dinge verzichten und so viel Kraft sparen.

Sie würde jeden Tag das positive Denken üben und dadurch weitgehend dauerhaft in einem Zustand positiver Energie und Lebensfreude leben können. Wenn sie aber ein paar Tage nicht Yoga und positives Denken übe, dann würde ihre gute Energie schnell wieder verschwinden. Also habe sie beschlossen, ihren Yogaweg jeden Tag konsequent immer weiter zu gehen.

Im Laufe der Zeit seien ihre positiven Gefühle immer intensiver geworden. Sie sei aber auch empfindlicher gegenüber negativer Energie. Doch damit könne sie umgehen. Sie haben einen Weg gefunden, Schwierigkeiten aller Art positiv zu bewältigen. Sie frage sich einfach: "Wie würde der Dalai Lama die Sache sehen?" Und dann würde ihr schnell der jeweils richtige Umgang mit den Dingen einfallen.

Die Frau beschrieb in ihren Briefen ein typisches Problem auf dem spirituellen Weg. Die positive Energie nimmt zu. Aber man wird auch empfindlicher gegenüber negativen Energien.

Mit negativen Energien kann man auf verschiedene Weise umgehen. Man kann versuchen negative Situationen und Energien so weit wie möglich zu meiden. Man kann den Kontakt zu negativen Menschen aufgeben oder stark verringern. Man kann sich während des Kontaktes durch das konsequente positive Denken und durch Mantras im inneren Gleichgewicht halten. Und man kann sich nach dem Kontakt durch spirituelle Übungen (Yoga, Lesen, Meditation) wieder geistig aufbauen.

Sehr gut ist es, jeden Tag die großen erleuchteten Meister um Führung und Hilfe zu bitten. Und dann mit einer klugen positiven Strategie durch den Tag zu gehen.

Sehr hilfreich sind viele kleine Pausen der Entspannung und positiven Besinnung. Im Beruf ist es wichtig, sich nicht stressen zu lassen und die Aufgaben in der persönlichen Geschwindigkeit zu

erledigen. Wer aus der Ruhe heraus handelt, spart viel Kraft und kann seinen Geist länger im positiven Bereich halten.

Manchmal wird es aber auch notwendig sein, die Arbeitszeit etwas zu reduzieren. Das tat die Frau nach einigen Jahren und fühlte sich sehr gut damit.

Die Hauptgefahr für die meisten Menschen im Westen besteht darin, dass sie ihren spirituellen Weg wieder verlieren. Sie halten den unermesslichen Schatz des inneren Glücks in den Händen und lassen ihn wieder los.

Zuerst sind sie begeistert vom spirituellen Weg. Nach einiger Zeit verlieren sie das Interesse und wenden sich anderen Dingen zu. Es gibt sehr viel weltliche Ablenkung im Westen. Aber nur wer bis zum Ende seiner Tage konsequent seinen spirituellen Weg geht, erntet den großen Gewinn. Mögen wir alle als Sieger leben und eines Tages die große Ernte einfahren.

Die Frau kam nach einigen Jahren nicht mehr in den Yoga-Kurs. Sie schrieb Nils keine Briefe mehr. Aber dann besann sie sich und war wieder da. Zu Weihnachten 2005 schenkte sie Nils einen kleinen Engel.

Yoga ist der Engel, der sie positiv durch ihr Leben begleitet. Auf ihre Art bewahrt sie ihre Spiritualität. Der beste Weg der Bewahrung ist die Pflege der beständigen Liebe zu einem großen erleuchteten Meister. Die Frau fühlt sich sehr vom Dalai Lama inspiriert. Möge sie diesen Kontakt bewahren und so immer weiter ins Licht wachsen.

Was ist dein Weg des spirituellen Übens? Lebe klug. Denke langfristig. Wer langfristig denkt, gewinnt Klarheit und kann sich leichter über die vielfältigen Alltagsorgen erheben. Plane dein Leben vernünftig. Gehe in deinem Leben konsequent den Weg der Weisheit.

Wer klug lebt, kann viel Leid vermeiden. Wer konsequent gesund lebt, kann 3/4 aller Krankheiten verhindern. Wer wenig isst (wenig Kalorien und viele Vitamine) und regelmäßig Sport treibt, lebt im Durchschnitt 20 bis 30 Jahre länger als seine Mitmenschen. Wer die Spiritualität (das innere Glück) in den Mittelpunkt seines Lebens stellt, wird eines Tages dauerhaft im Licht leben. Wer konsequent weise lebt, hat einen unermeßlich großen Gewinn davon.

Sieh bei jeder schwierigen Situation genau hin, denke gründlich nach und treffe eine klare Entscheidung. Folge der Stimme deiner inneren Weisheit. Fließe geschickt mit den Dingen. Sei ein Meister des Lebens.

1. Wir atmen tief in den Bauch. Alle Gedanken kommen langsam zur Ruhe. Wir spüren Frieden in uns. Wir entspannen uns.
2. Vor unserem geistigen Auge taucht eine schöne Insel auf. Sie ist von einem großen Meer umgeben. Das Wasser plätschert sanft am Strand. In der Mitte der Insel erhebt sich ein großer Berg. Seine Hänge sind mit würzig riechenden Sträuchern bewachsen. Oben auf dem Berg steht ein Tempel. Es ist der Tempel deiner inneren Weisheit.
3. Du gehst den Weg vom Strand hinauf zum Tempel. Wie sieht dein Tempel aus? Du trittst durch die Tür ein. Im Tempel ist es halbdunkel und sehr ruhig. In der Mitte sitzt auf einem Thron eine weise Frau oder ein weiser Mann. Es ist die Verkörperung deiner eigenen inneren Weisheit. Wen siehst du in deinem Tempel? Einen Meister, eine Göttin, eine weise Frau, dich selbst? Die höchste Weisheit steht über allen Formen. Sie kann sich durch alle Formen ausdrücken.

4. Du kannst jetzt deinem Weisheitswesen eine Frage stellen. Denke über dein Leben nach. Welche Erfahrungen hast du in deinem Leben gemacht? Was sind deine Ziele? Wie ist deine momentane Situation? Wie stellst du dir deine Zukunft vor? Was ist dein Lebensplan? Was ist dein Weg dein inneres Glück zu entwickeln? Was ist dein Weg eines weisen Lebens? Besinne dich auf deine Lebensziele, deine Aufgabe und deinen Weg. Was ist dein (innerer oder äußerer) Gegner? Was sind deine Helfer? Was ist dein Siegerweg?

5. Stelle deine Frage. Meditiere über die Frage, bis du deinen Weg ganz klar siehst. Horche innerlich auf die Antwort. Finde deinen Siegerweg. Was sagt dir deine innere Weisheit? Was antwortet dir dein Weisheitswesen? Lass die Antwort in dir wirken. Formuliere einen positiven Satz. Denke die Antwort mehrmals als Mantra.

6. Stoppe eine Minute alle Gedanken. Verweile danach einige Minuten in der Meditation. Gedanken und Gefühle dürfen jetzt kommen wie sie wollen. Vielleicht möchtest du noch etwas nachdenken? Vielleicht fallen dir einige gute Gedanken ein? Oder lieg einfach nur so da und entspanne dich.

7. Kehre aus der Meditation zurück, wenn dafür die richtige Zeit ist. Geh optimistisch in deine Zukunft. Geh auf deine Art konsequent deinen Weg. Sieh dich stark, klug und erfolgreich.

Über den Autor

Geboren wurde ich am 16. Mai 1952 in Hamburg. Nach dem Abitur studierte ich Rechtswissenschaft. Ich arbeitete fünf Jahre als Rechtsanwalt. Dann wandte ich mich dem spirituellen Weg zu. Ich machte eine Ausbildung in Rational Emotiver Therapie (Positives Denken) und eine Ausbildung als Yogalehrer. 1988 zog ich in mein Haus am Stadtrand von Hamburg und begann als abgeschiedener Yogi zu praktizieren.

Meine spirituelle Basis ist die Glücksphilosophie. Mein Hauptvorbild ist der griechische Philosoph Epikur. Er lehrte, die Entwicklung des inneren Glücks in das Zentrum des Lebens zu stellen. Die Haupttechniken waren für Epikur das Leben in der Ruhe und das tägliche Üben des positiven Denkens. Epikur praktizierte den mittleren spirituellen Weg. Für ihn gehörte die Freude am Leben zum spirituellen Üben dazu.

Ich bin ein undogmatischer Yogi. Ich vertrete die Einheit aller Religionen und die positive Zusammenarbeit aller Menschen. Ich habe mich intensiv mit der Glückswissenschaft, dem Buddhismus, dem Hatha-Yoga und dem Christentum beschäftigt. Beim Dalai Lama habe ich 1998 das Bodhisattva-Gelöbnis abgelegt. Ich habe mich verpflichtet für das Ziel einer glücklichen Welt zu arbeiten und allen Wesen auf dem Weg des Glücks zu helfen. Meine konkrete Aufgabe sehe ich in der Weitergabe meines in den letzten Jahrzehnten erworbenen Wissens.

Yoga-Ausbildung

Jedes Jahr Anfang August biete ich eine zweiwöchige Yoga-Ausbildung an. Die Ausbildung kostet 500 Euro. Diesen Preis verstehe ich als Selbstkostenpreis (Unterkunft, Unkosten, Aufwandsentschädigung). Hinzu kommen noch die Kosten für die Anfahrt. In dem Preis sind 100 Euro für die Verpflegung (zwei vegetarische Mahlzeiten am Tag) enthalten. Wenn wir mehr brauchen, muss eventuell noch etwas dazu bezahlt werden.

Die Ausbildung beginnt am Montag Nachmittag und endet am Sonntag Mittag. Sie kann alternativ bei mir zuhause (im Zelt oder Gästebett) oder in einem Hotel stattfinden. Ich besitze sieben Gästebetten,

die ich für Teilnehmer/innen kostenlos zur Verfügung stellen kann. Bettwäsche muss jeder selbst mitbringen. Es reicht auch ein Schlafsack. Bei der Anmeldung sollte jeder angeben, ob er/sie bei mir (kostenlos) oder im Hotel übernachten möchte. Die Hotelkosten muss jeder selbst tragen und mit dem Hotel abrechnen.

Die Ausbildung wird jeweils dann stattfinden, wenn sich genügend Menschen angemeldet haben. Die Anmeldung sollte drei bis sechs Monate vorher (ab Februar des jeweiligen Jahres) geschehen. Sie erfolgt per Email oder per Brief (bitte ein Foto beilegen, bei einer Email Größe etwa 30 KB). Sie ist zunächst unverbindlich. Wenn ich einen genauen Termin festgelegt habe, starte ich ein Rundschreiben. Die endgültige Anmeldung geschieht mit der Überweisung der 500 Euro.

Die Yoga-Ausbildung richtet sich an alle Menschen, die gerne zwei Wochen intensiv in einer Gruppe Yoga machen möchten. Sie ist als Weiterbildung für Yogalehrer aller Stilrichtungen geeignet. Mein Yoga-Stil ist einfach und kann deshalb auch von Anfängern gut in zwei Wochen erlernt werden. Zu Beginn der Ausbildung erhält jeder Teilnehmer "Yoga Das Glücksprogramm". In diesem Buch sind alle wichtigen Yogaübungen und Meditationen enthalten. Wir werden es während der Ausbildung durcharbeiten.

Die Ausbildung besteht aus zweimal zwei Stunden Yoga und Meditation am Tag (10-12 und 16-18 Uhr). Zwei Stunden (12-14 Uhr) findet ein Gesprächskreis statt (Kurzvorträge, Information, Diskussion). Eine Stunde machen wir einen gemeinsamen Meditationsspaziergang durch den Wald im Schweigen.

Zwei Stunden am Tag gehören dem privaten Üben (Lesen, Lernen, Yoga, Meditation). Zwei Stunden treffen wir uns in Kleingruppen oder zu Zweiergesprächen. Jeden Tag stehe ich eine Stunde für einen Teilnehmer für ein Einzelgespräch zur Verfügung. In diesen Einzelgesprächen können Fragen zu Yoga und Meditation behandelt und der persönlich optimale Yoga-, Meditations- und Glücksweg entwickelt werden.

Ich biete alle fünf Jahre ein Treffen aller Teilnehmer an, auf dem Erfahrungen ausgetauscht und kostenlose Einzelgespräche mit mir geführt werden können. Darüber hinaus sollten alle Teilnehmer durch das Lesen der Monatsseite meiner Homepage und per Email (bei persönlichen Fragen) mit mir Kontakt halten.

Ich werde monatlich einen kleinen Rundbrief verfassen. Und gegebenenfalls Extraveranstaltungen zu besonderen Themen organisieren. Außerdem findet jedes Jahr ein Jahrestreffen aller meiner Leute im Mai am Wochenende nach meinem Geburtstag statt.

Am Ende der Ausbildung wird nach einer kleinen Prüfung das Zertifikat Yogalehrer/Meditationslehrer erteilt. Die Prüfung ist freiwillig. Wer Yoga unterrichtet, sollte mindestens zwölf Jahre mit mir in Kontakt bleiben. Nach einem zweiwöchigen Kurs braucht man für eine verantwortliche Gruppenleitung grundsätzlich eine langfristige spirituelle Begleitung. Das kann sehr gut per Email und durch die Fünfjahrestreffen geschehen.

Die Ausbildung sehe ich als eine gemeinschaftliche Aufgabe aller Teilnehmer an. Jeder sollte zum Gelingen des Ganzen beitragen. Wenn die Ausbildung bei mir zuhause stattfindet, werden wir Kochgruppen bilden und unser Essen selbst zubereiten. Drogen, Alkohol, Zigaretten und Sex sind während der Ausbildung verboten. Zum Abschluss wird auf Wunsch eine Segnung stattfinden. Jeder erhält sein eigenes Glückswort (Glücksmantra).

Glücks-Ausbildung

In der Glücks-Ausbildung werden wir die wichtigsten Techniken der Körper- und Gedankenarbeit kennenlernen. Das Ziel ist es, dass jeder Teilnehmer nach Abschluss der Ausbildung in der Lage ist, seinen eigenen persönlichen Glücksweg zu finden und erfolgreich zu gehen.

Ich folge bei der Ausbildung keiner bestimmten spirituellen Richtung. Meine Basis ist die Verankerung in der eigenen inneren Weisheit (Vernunft, Richtigkeit). Jeder Teilnehmer darf seinen eigenen Weg des inneren Glücks gehen. Jeder Teilnehmer darf herausfinden, was ihm gut tut und was für ihn persönlich in seinem Leben hilfreich ist.

Die Glücks-Ausbildung dauert eine Woche und findet jedes Jahr Ende Juli statt. Sie kostet 300 Euro. Der Betrag versteht sich als Selbstkostenpreis (Unkosten, Aufwandsentschädigung). Hinzu kommen noch Hotelkosten (Unterkunft, Verpflegung) von etwa 500 Euro, die mit dem Hotel selbstständig abzurechnen sind. Die Anreise muss jeder Teilnehmer selbst organisieren.

Die Anmeldung erfolgt per Email oder Brief an meine Adresse. Sie ist zunächst unverbindlich. Wenn sich genügend Interessenten gefunden haben, lege ich einen genauen Termin fest und schreibe per Email oder Brief alle Interessenten an. Sie können sich dann mit der Überweisung der 300 Euro endgültig anmelden.

Die Basis der Glücks-Ausbildung sind meine Bücher. Jeder Teilnehmer sollte vor der Ausbildung ein Buch von mir gelesen haben.

Während der Ausbildung werden wir uns jeden Tag dreimal für zwei Stunden zusammensetzen und über das Glück unterhalten. Jede Doppelstunde endet mit einer Meditation. Dabei lernen wir verschiedene Meditations- und Entspannungstechniken kennen.

Wir bilden Kleingruppen, in denen wir jeden Tag im kleinen Kreis etwa zwei Stunden das Gelernte reflektieren und vertiefen können. An den Kleingruppen nehme ich nicht teil. Die Ergebnisse der Kleingruppen werden in der Großgruppe besprochen.

Jeder Teilnehmer sollte jeden Tag eine Stunde für sich alleine in einem spirituellen Buch lesen und das Gelernte vertiefen. Es wird empfohlen, des weiteren jeden Tag ein- bis zweimal einen längeren Spaziergang zu machen. Bei Interesse können alle Teilnehmer gemeinsam spazieren gehen. Jeder Teilnehmer sollte die Woche nutzen, um sein eigenes Programm des inneren Glücks zu entwickeln und einzuüben.

Die Glücks-Ausbildung endet auf Wunsch mit einer kleinen Prüfung des erlernten Wissens. Nach der bestandenen Prüfung wird das Zertifikat: "Glückslehrer/Glücksberater" übergeben.

Zusätzlich zur Glücks-Ausbildung biete ich alle fünf Jahre ein Treffen aller Teilnehmer aus meinen Gruppen an. Ich empfehle es grundsätzlich jedem Teilnehmer durch die Fünfjahrestreffen, per Email und durch die Monatsseite zu mir Kontakt zu halten. Der spirituelle Weg ist schwer zu finden und schwer zu gehen. Man kann sich leicht verlaufen und vom Weg abirren. In vielen großen Weisheitstraditionen wurde deshalb eine Ausbildungszeit von zwölf Jahren vorgesehen.

Ich möchte eine Glück-Stiftung gründen, die das Wissen vom Glück preisgünstig in Deutschland verbreitet. Die Stiftung wird Glücksreferenten auf Anfrage zu allen interessierten Unternehmen, öffentlichen Institutionen (Schulen, Volkshochschulen, Altersheime, Gesundheitszentren) und privaten Gruppen (Selbsthilfegruppen, Vereine, gemeinnützige Organisationen) senden.

Die Glück-Stiftung wird mit der Wissenschaft und allen am Thema Glück arbeitenden Menschen kooperieren. Sie braucht Glücksreferenten, Ausbilder/innen und Organisator/innen. Wer eine Glücks-Ausbildung und eine Yogalehrer-Ausbildung gemacht hat, kann bei persönlicher Eignung haupt- oder teilzeitberuflich für die Glück-Stiftung arbeiten.

Weitere Bücher

Glückliche Welt = In diesem Buch ist das Wesentliche aus allen meinen Büchern enthalten. Wir lesen jeden Tag eine Seite und bewahren so auf eine leichte Weise den Weg des positiven Denkens in unserem Alltag. Broschüre (geheftet), 365 Seiten, 10 Euro.

Yoga und Meditation = Die besten 50 Übungen aus meinen Gruppen. Viele Yoga-Geschichten. Das kostenlose Online-Übungsbuch. Die Ergänzung zu Yoga, Sex und Rock 'n' Roll. Ab Mai 2008 auf meiner Homepage zum Downloaden.

Das Paradiesbuch = Gibt es ein Leben nach dem Tod? Die aktuelle Nahtodforschung. Jenseitsberichte. Wiedergeburt. Unbemerkt von der Mehrzahl der Menschen hat sich in der westlichen Wissenschaft ein tiefgreifender Wandel vollzogen. Der Erkenntnisstand der heutigen Wissenschaft ist, dass es ein Leben nach dem Tod gibt. Was bedeutet dieses Wissen für mich persönlich? Was kann ich tun, damit ich nach meinem Tod in einen guten Energiebereich gelange? Broschüre. 185 Seiten, 5 Euro.

IGing = Das I Ging ist eines der ältesten Weisheitsbücher der Welt. Der Verfasser ist der sagenumwobene alte chinesische König Wen. Eines Tages wurde er von seinen Feinden besiegt und für eine lange Zeit ins Gefängnis gesperrt. Er nutzte seine viele freie Zeit um das I Ging zu entwickeln. Er verband die Wahrsagetechniken und die Weisheitslehren seiner Vorfahren zu einem einheitlichen System. Als er das I Ging fertig geschrieben hatte, versuchte er mit Hilfe seines Orakelbuches aus dem Gefängnis frei zu kommen. Er zog jeden Tag eine Orakelkarte und setzte die darin enthaltenen Anweisungen konsequent um. Er verhielt sich in seiner Situation optimal geschickt. Wir wissen nicht wie, aber die Befreiung gelang. Seine Feinde ließen ihn frei und machten ihn zum König über ihr Land. Er hat weiterhin jeden Tag das I Ging zu Rate gezogen. Dadurch konnte er seinen Reichtum bewahren, sein inneres Glück verwirklichen und sein Land weise regieren. Ein goldenes Zeitalter brach in China an. Broschüre, 32 Seiten, 3 Euro.

Finde deinen Glücksweg = Dieses Buch erscheint 2009. Du kannst es kostenlos als Online-Buch (von meiner Homepage) oder für 12,50 Euro im Buchhandel erhalten. Themen: Glück in einer Beziehung, Glücksfamilie, Glück als Single, Glück im Beruf, Glück im Alter, Glücksforschung, Glücks-Test.

Positives Denken = Grundsätze und Techniken. Nachdem Nils seine Ausbildung zum Psychotherapeuten gemacht hatte, schrieb er sein Wissen in einer einfachen Form nieder. Dieses Buch enthält in einer leicht verständlichen Form die wichtigsten Techniken des positiven Denkens. Das Buch ist im Internetbuchhandel (Amazon.de) erhältlich. Es kostet dort normalerweise 5 Euro. Du kannst es auch bei Nils kaufen.

Kostenlos kannst du meine Monatsseite auf meiner Homepage unter www.nilshorn.gmxhome.de lesen.

Impressum: Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes Nils Horn, Suurwisch 3, 22397 Hamburg.
Copyright Nils Horn. Private Kopien und private Weitergabe sind zulässig. 2. erweiterte Auflage
2008.