

FRANZISKA KRATTINGER

TRIFF DEINE
VERGANGENHEIT

VERSTEHE DEINE
GEGENWART

ERSCHAFFE DEINE
ZUKUNFT

DEIN PENTAGRAMM DES LEBENS

INHALTSVERZEICHNIS

<i>Anmerkung zum Lesen dieses Buches</i>	9
<i>Das Leben ...</i>	11
<i>Bewusstsein und Wahrnehmungsfähigkeit</i>	13
<i>Sinn und Zweck dieses Buches resp. dieser Lehre</i>	15
<i>Anmerkung der Autorin</i>	21
Kapitel 1: Karma oder die Folge des Lebens	25
Kapitel 2: Schöpfungsmacht	27
Kapitel 3: Denken oder Wissen / Erschaffen des Schicksals	29
Kapitel 4: Wie entstehen schlechte Gefühle?	31
Kapitel 5: Woran erinnern die Gefühle?	35
Kapitel 6: Bewusstsein oder unbewusstes Sein	37
Kapitel 7: Ich bin Mensch geworden, um zu erfahren!	39
Kapitel 8: Täter und Opfer / Opfer und Täter	45
Kapitel 9: Wie entstehen Probleme, Zwänge und Ängste?	47
Kapitel 10: Wie entsteht die materielle Welt / die materielle Form? ...	51
Kapitel 11: Schicksal – individuelle Lebensaufgabe – Weiterentwicklung der Seele	53

Kapitel 12: Exkurs: Es lebe die Liebe ...	57
Kapitel 13: Lebensaufgabe im kollektiven Sinn	59
Kapitel 14: Über das Pentagramm	61
Kapitel 15: Methode	63
Kapitel 16: Praktisches Vorgehen / Technik	65
Kapitel 17: Die 10 Stationen des Lebens	71
Kapitel 18: Die 9 Pentagramm-Typen nach Franziska Krattinger	75
Kapitel 19: Die 10 Gebote des Lebens	79
Kapitel 20: Hexeneinmaleins von Johann Wolfgang von Goethe	83
Kapitel 21: Die 10 tagtäglichen Konfrontationen im Leben jedes Menschen / Achtung für wahre Lebensfreude	87
Kapitel 22: Der Tod ...	95
Kapitel 23: Die unendliche Geschichte der Menschheit ...	97
▶ Typus 2	100
▶ Typus 3	107
▶ Typus 4	117
▶ Typus 5	126
▶ Typus 6	136
▶ Typus 7	144
▶ Typus 8	154
▶ Typus 9	161
▶ Typus 10	169
Kapitel 24: Anmerkung zur vorgängig beschriebenen Lebensgeschichte	175
Kapitel 25: Vergangenheit	177
Kapitel 26: Jetzt	179
Kapitel 27: Zukunft	181
Kapitel 28: Vergangenheit – Jetzt – Zukunft im Pentagramm oder: Das Bewusstsein stirbt nie!	183

Kapitel 29: Kindheit – Zwang zu Vater und Mutter	187
Kapitel 30: Zusammensetzung einer Familie	189
Kapitel 31: Positionen / sinnbildliche Bedeutung der 10 Plätze im Pentagramm	193
▶ Zahl 1	200
▶ Zahl 2 / Typus 2	202
▶ Zahl 3 / Typus 3	233
▶ Zahl 4 / Typus 4	268
▶ Zahl 5 / Typus 5	301
▶ Zahl 6 / Typus 6	332
▶ Zahl 7 / Typus 7	362
▶ Zahl 8 / Typus 8	390
▶ Zahl 9 / Typus 9	427
▶ Zahl 10 / Typus 10	470
Kapitel 32: Die Polarität braucht sich!	505
Kapitel 33: »Gehe einen Schritt zurück ...!«	507
Kapitel 34: »Wie weit bist du jetzt?«	509
<i>Schlusswort: Verzeihung oder Vergebung?</i>	511
<i>Männliche Lebensspirale (Skizze)</i>	516
<i>Weibliche Lebensspirale (Skizze)</i>	518
<i>Über die Autorin</i>	521

ANMERKUNG ZUM LESEN DIESES BUCHES

Werden Sie zum Forscher in Ihrem eigenen Leben. Erforschen Sie Ihr Umfeld, erforschen Sie Ihre Mitwelt, erforschen Sie Ihr Innerstes und finden Sie darin die Schätze, die Sie ernähren und erhalten. Forschen Sie nach. Dieses Buch ist eine Art Schatzkarte, die Ihnen den Weg zu wahrer Wertschätzung weisen kann. Wenn Sie sie aufmerksam lesen, ist jeder von Ihnen fähig, die Botschaft zu erkennen und den Weg einzuschlagen, der ihn zu absolutem Reichtum führt.

Dieses Buch soll jedem Menschen als Wegbegleiter dienen und ihn immer wieder an seine Möglichkeiten und Chancen erinnern. Wenn man sich selbst erkennt, so nimmt man sich an, wie man ist, und von diesem Punkt aus kann man sich wirklich verändern. Die wichtigsten Aspekte des Lebens werden immer wieder betont, und es kann sein, dass sich diese auf die eine oder andere Art zu wiederholen scheinen. Dies ist richtig so, denn so dient es dem Bewusstsein. Alles wiederholt sich so lange und auf unterschiedliche Art, bis wir die Wahrheit wirklich begriffen haben.

Als Leserin und Leser haben Sie auch die Möglichkeit, dieses Buch auf irgendeiner Seite aufzuschlagen und das Geschehen sofort zu begreifen. Jedes Kapitel ist wie ein Puzzleteil, das Sie individuell und unbegrenzt kombinieren und zu einem Ihnen verständlichen Bild zusammenfügen können. Das Leben kombiniert sich durch jede Begegnung wieder neu, und so verändert sich unser Alltag ständig durch wechselnde Begegnungen und durch unsere bewusste Aufmerksamkeit.

Es gibt Wissen in diesem Buch, das Sie schon zu kennen glauben. Doch wenn Sie neu darüber nachdenken, werden sich neue Perspektiven über

die jetzige Realität ergeben, und Sie werden das Bestehende mit neuen Augen sehen. Es geht darum zu entdecken – weil alles, was wir suchen, bereits ist, wir es aber noch nicht beachten. Dieses Wissen soll die Beachtung der universellen Gesetze wecken und es soll helfen, das Leben in seiner Wirklichkeit zu verstehen. Die Wahrheit muss immer wieder wiederholt werden (im zweideutigen Sinn), weil im Alltag – etwa in den Medien – laufend die Unwahrheit betont wird. Die Unwahrheit ist zum Beispiel, dass andere für das, was wir dauernd zulassen, verantwortlich sind. Letztendlich muss aber jeder die Verantwortung für sich tragen und für alles, was er aus seiner inneren Kraft erschafft. Man muss sich nur dieser Machenschaften bewusst werden, um es selbst bewusst anders zu machen.

Damit diese Botschaft noch besser verstanden wird, ist es ratsam, das Buch zu lesen und dann in Ruhe darüber nachzudenken, ob es so sein könnte. Man kann sein Leben ändern, indem man das tägliche Geschehen erkennt und nun innerlich umstellt. Durch die Gedankenkraft wird das Lebensprogramm erstellt. Gefällt dieses Programm nicht mehr, so sollte man – am besten schriftlich – ein neues Programm erstellen. Schreibt man auf, was man will, erkennt man gleichzeitig, was man wirklich denkt, weil man es sozusagen »schwarz auf weiß« sieht. Dies könnte unliebsame Überraschungen ersparen. Jeder sollte sich selbst Gedanken machen und er sollte dabei auf sein Gefühl achten. Unser Gefühl ist der innere Berater, der uns aufmerksam sein lässt.

Viel Vergnügen beim Lesen!

DAS LEBEN ...

... ist ein Puzzle, das zu einem umfassenden Bild zusammenwächst, je mehr Teile wir gleichzeitig aneinanderfügen. Jedes Puzzleteil entspricht einem Bewusstseinsfragment, d. h. die gemachten Erfahrungen und die damit verbundenen Erkenntnisse machen uns bewusst, welche Realität wir uns selbst geschaffen haben. Dieses Buch beinhaltet viele dieser Puzzleteile und dient einerseits der Vervollständigung und andererseits der Erweiterung des individuellen und gemeinsamen Lebensbildes. Im umfassenden Lebensbild erkennt die Seele, also das individuelle Ich, Sinn und Sein ihres Lebensprogramms und erkennt gleichzeitig die Bedeutung des Umfeldes – und sie erkennt den Sinn ihrer Mitwelt. Das Leben ist ein ständiger Fluss, der immer weiterfließt, um damit – durch die gemachten Erfahrungen und Erkenntnisse – zu einer noch größeren Wirklichkeit der Schöpfung zu gelangen. Jede von uns selbst geschaffene Realität hat die Konsequenz, darin leben zu müssen. Daher gibt es nichts Falsches und Richtiges im Leben, sondern es gibt lediglich die Konsequenz unseres Tuns. Wenn wir erkennen, was wir geschaffen haben, so erkennen wir unsere eigene Macht, unsere manifestierten Schöpfungen auch wieder verändern zu können. Alles unterliegt unserem eigenen Willen, zu wissen, zu haben und zu erleben. In jeder Sekunde ist daher eine Umstellung möglich. Durch die seelisch-geistige Selbsterkenntnis übernehmen wir die Verantwortung für das, was ist, und erkennen gleichzeitig unsere Macht zur Veränderung. Mit unseren Gedanken und Gefühlen erschaffen wir unser Lebensbild.

BEWUSSTSEIN UND WAHRNEHMUNGSFÄHIGKEIT

In der heutigen Zeit wird viel über Bewusstsein gesprochen und dennoch wird dieser Begriff in der Tiefe der Wirklichkeit nicht erfasst. Wenn in diesem Buch von Bewusstsein gesprochen wird, handelt es sich vielmehr um die Fähigkeit zur eigenen Wahrnehmung. Gemäß dem seelischen, geistigen, also dem inneren Verständnis ist jeder Mensch individuell fähig, seine eigene Wahrheit zu haben, zu sehen und zu erleben. Jeder Mensch kann nur wahrnehmen, was er tief in seiner Seele selbst bewusst für möglich hält. Wahrnehmung ist daher das Instrument des Bewusstseins. Die eigene Wahrnehmungsfähigkeit ist Hinweis auf den persönlichen Grad an Bewusstsein.

Der größte Widersacher des wahren Bewusstseins ist der menschliche Verstand, da dieser die Eigenschaft hat, alles, was er in seiner Wertigkeit nicht akzeptieren kann, zu ignorieren oder zumindest die Existenz dessen, was ist, zu negieren. Die Vernunft beinhaltet – durch die seelische Erinnerung – mehr Göttlichkeit, als der Verstand jemals verstehen kann. In der Vernunft liegt die Möglichkeit, vergangene Erfahrungen in das Jetzt einzubinden und demzufolge eine gefühlsmäßige Entscheidung zu treffen. Das Gefühl hat immer Recht, der Verstand unterliegt häufig der Täuschung. Der Verstand will oftmals die Dinge erzwingen, da er die Welt nur so begreift, wie er sie konstruiert. Er berechnet die Umstände und betrachtet die Dinge gemäß ihrer Oberfläche und teilt ihnen subjektive Wertigkeit zu. Das Gefühl erreicht Dimensionen, die dem Verstand völlig fremd sind und zu denen dieser niemals Zugang hat. Das wirkliche Gefühl ist der Zugang zum inneren Sein und dieses hängt nicht an der Oberfläche fest.

Jeder Mensch erlebt zuerst seine subjektive Wahrheit, d. h. jeder sieht die Welt zuerst einmal nur von seiner Perspektive, also von seinem eigenen Grundverständnis aus. Die Befreiung aus einer Lebenssituation wird dann stattfinden, wenn der Mensch zur objektiven Wahrheit gelangt ist, also wenn er eine/seine Situation von den unterschiedlichsten Positionen aus betrachtet und deren Sinn in seiner ganzen Wirklichkeit erkennt.

Zum Nachdenken:

**So bestimmt das Bewusstsein das Sein.
Niemals bestimmt das Sein das Bewusstsein.**

Die Früchte unseres Lebens sind die Erkenntnisse, die wir aus den gemachten Erfahrungen gewinnen. So kann also die Erkenntnis unser Leben nachhaltig verändern, da durch die bewusste Erkenntnis der Sinn hinter der Erfahrung das eigene Bewusstsein erweitert hat, und somit macht es keinen Sinn mehr, dass sich die gleiche Erfahrung wiederholen muss. Die Verweigerung, in der Erfahrung einen Sinn zu sehen, führt zur Fortsetzung der Erfahrung. Die gleiche Erfahrung kann in den unterschiedlichsten Umständen gemacht werden. Wir haben den freien Willen, *wie* wir die vorausbestimmte Erfahrung (Lebenssinn und Lebenszweck) machen wollen, aber wir haben keine Möglichkeit, der Erfahrung grundsätzlich aus dem Weg zu gehen. Daher entscheidet unser freier Wille darüber, ob wir die Erfahrung freiwillig (durch die Suche nach dem tieferen Wert unseres Hier-Seins und der damit verbundenen Geschehnisse) oder ob wir die Erfahrung unter Zwang (Armut, Krankheit, Existenzangst) machen wollen (resp. müssen, sollen usw.). Die Seele trifft die Wahl vor dem Eintritt in die materielle Ebene, welche Erfahrungen der Erweiterung ihres Gesamt-Bewusstseins dienlich sein könnten, damit sie zum umfassenden Bewusstsein zurückfindet.

SINN UND ZWECK DIESES BUCHES RESP. DIESER LEHRE

Es geht darum, die Schatten der Vergangenheit zu erkennen, um sie schlussendlich im Jetzt zu überwinden, sodass das weitere Leben freudig erwartet werden kann. Die Aufmerksamkeit im Jetzt verschont uns vor unliebsamen Überraschungen in der Zukunft. Betrachten wir unser Leben – ohne jegliche Wertung –, so befreien wir uns in der Gegenwart von den Qualen der Vergangenheit. Selbstbetrachtung bringt Selbsterkenntnis, die aus dem Verstehen die Selbstverständlichkeit des Lebens hervorbringt. Durch das eigene Verstehen entsteht eine Art von »Lebens-selbst-Verständnis«. Wir lernen immer aus dem, was uns widerfahren ist, sobald wir die Verantwortung dafür übernehmen und indem wir erkennen, wie wir unsere Realität selbst erschaffen.

**Wir erkennen, was wir waren und wer wir sind meist erst dann,
wenn wir es nicht mehr sind.**

Suchen wir nach Schuldigen für unser eigenes Versagen, so leben wir immer weiter im Anerkennen von Schuld und Sühne, und somit verlängern wir die Realität von Schmerz und Abhängigkeit und finden keine wirkliche Erlösung und Befreiung. In solchen Fällen sind wir misstrauisch, versuchen uns abzusichern, und sind bestrebt, uns vom sogenannten Bösen zu distanzieren. Doch genau dieses Bestreben verbindet uns mit der abgelehnten Realität. Der Täter wird zum Opfer; das Opfer wird zum Täter. Es gibt endlose Lebenszwänge. Um die Befreiung und Erlösung davon zu erlangen, geht es darum, die Lebensmuster und Lebensprogramme der eigenen Seele, des Verstandes und des wirklichen Gefühls wahrzunehmen. Denn nur in der Annahme liegt auch die Lösung. Distanzieren wir uns von dem, was wir sind, lehnen wir uns selbst ab und erstarren im Lebenszwang. Jegliche Versuche der Distanz führen uns direkt ins

Gefängnis. Die eigene Ablehnung bringt persönliche Not, die schlussendlich Nähe braucht, um geheilt zu sein. Suchen wir außen nach der Lösung, werden wir immer suchen, ohne zu finden. Im wahrsten Sinne des Wortes erliegen wir den äußeren Ver-Suchungen!

Die Lösung liegt immer im Jetzt. Das Jetzt bestimmt die Zukunft. So ist die Klarheit im Jetzt auch die Klarheit im weiteren Leben.

Wir geraten in Situationen, die – von außen gesehen – harmlos scheinen, doch urplötzlich fühlen wir uns emotional angegriffen. Oftmals fehlt ein erklärbarer Grund und dennoch fühlt der Mensch Angst und Panik. Es tritt eine – in der Vergangenheit erschaffene – Realität zu Tage, die den Verstand überfordert, da er keine plausible Erklärung für das aufgetretene Ereignis findet. Geht nun der Mensch in sich, so wird er verstehen, warum geschieht, was geschieht. Sucht der Mensch außen nach einer Erklärung, wird er überstürzt und reaktiv handeln und in Panik *ausbrechen*! In unbewussten Situationen neigen wir zu unüberlegten Handlungen. Wir handeln, bevor wir denken. So sagen wir »er hat den Kopf verloren«, dabei müsste er genau jetzt alle Sinne beieinander haben. Diese Überreaktion zeigt, dass da »etwas« unser Handeln (fremd)bestimmt. Wir fühlen uns auf unsichtbare Art zu bestimmtem Tun gezwungen. Doch dies ist es nicht wirklich. Was ist eigentlich geschehen? Durch einen kleinen Aspekt einer vergangenen Situation wird augenblicklich der ganze Schmerz der Vergangenheit im Jetzt wieder wach. Es scheint so, als hätte der Schmerz nur geschlafen. So schlummert die Vergangenheit in uns, um plötzlich zu erwachen und so unseren Alltag zu verändern und zu bestimmen. Das Bewusstsein stirbt nie und erwacht mit der Zeit wieder. Plötzlich »weiß man«, wovor man immer Angst hatte oder worauf man immer gewartet hatte. Jede Begegnung weckt das Bewusstsein, verstärkt oder stört es. Viele Menschen unterdrücken gewisse Zustände – ja, sie wollen im wahrsten Sinne »nichts« mehr wissen, doch das Gefühl bleibt. Der Schmerz der Seele bleibt – auf dieser physisch-materiellen Ebene – als Teil des Seins gespeichert, bis wir diesen Schmerz durch Bewusstsein heilen. Die Seele kehrt so oft auf diese Ebene zurück, bis sie sich selbst von allen Zwängen und Schmerzen geheilt hat. Um die emotionalen, schmerzvollen Reaktionen zu heilen, müssen wir sie zuerst innerlich anerkennen und beobachten. In der Beobachtung wurzelt die Akzeptanz. Die Schmerzen der Vergangenheit erscheinen wie unwirkliche Schatten, und trotzdem

haben sie größte Wirkung. Die Schatten stehen sozusagen für die »dunklen Momente« in unserem Leben. Das Lebensglück wird von einem Problem überschattet, das Licht ist weniger geworden. Versuchen wir vor unserem eigenen Schatten davonzulaufen, hetzen wir durchs Leben; dauernd geplagt von unsichtbaren und dennoch spürbaren Ängsten. Versuchen wir, unseren Schatten zu bekämpfen, so verlieren wir uns im Kampf. Beginnen wir jedoch, unsere Ängste anzuschauen, so verwandeln sich die Schatten in Licht. Durch die Betrachtung geben wir Licht auf die Situation und dadurch wird sie sichtbar und erhellt. Man spricht von Erleuchtung, sobald Licht die Dunkelheit verwandelt.

Um sich von den Schatten der Vergangenheit zu befreien, braucht es Bewusstsein. Bewusst sein geht immer nur im Jetzt. Große Widersacher des Bewusstseins sind der Verstand und die Zeit. Der Verstand neigt immer wieder dazu, eine Situation zu beurteilen und das momentane Tun zu rechtfertigen, sodass man nichts ändern muss. Dies ist eine Art von Erklärungsfindung, doch schlussendlich wird dies das Problem nicht heilen, sondern es ist nur der Versuch, es zu verlagern. Jedes Problem entsteht zuerst in den Gedanken, also in unserer inneren Einstellung. Alle Schmerzen entstehen letztendlich aus dem Verstand, da dieser sich von den Dingen bedroht fühlt, die er nicht zuordnen kann. Der Verstand ist überfordert, wenn sich Dinge ereignen, für die er keine Erklärung hat. Ein wichtiger Aspekt der Erlösung liegt darin, dass wir verstehen, d. h. den Verstand überwinden und den wahrhaftigen Geist hinter den Geschehnissen erkennen. Der Verstand ist ein Meister im Kreieren von Problemen; ja man kann sagen, der Verstand kann ohne Probleme nicht leben. Der Verstand braucht dafür Zeit. Der Verstand sieht Probleme, wo keine sind. Die Botschaft des Verstandes ist: »Du kannst heute noch nicht glücklich sein, weil dir dies und das noch fehlt, oder wenn es dir jetzt noch nicht fehlt, so könnte es dir aber morgen fehlen.« Der Verstand könnte die »böse Versuchung« sein, die vom Weg ableiten könnte. *Verständlicherweise* liegt das Glück immer in der Vergangenheit oder in der Zukunft, nur nie im Jetzt. Es ist zum Verzweifeln! Durch bewusstes Sein im Jetzt kann der Verstand beruhigt werden. Der Verstand ist ein Instrument, das wir auf dieser Ebene brauchen, um bestimmte materielle Vorgänge systematisch/ materiell zu begreifen. Der Verstand ist Berechnung und unterliegt der materiellen Logik. Er greift immer wieder auf die Vergangenheit zurück und erinnert seinen Besitzer an die vergangenen Niederlagen.

Der Verstand sieht Probleme in der Zukunft, da er vergangene Erfahrungen in die Zukunft projiziert.

Bewusst sein schafft resp. erschafft die Lösung. Bewusstsein entsteht aus der Ruhe und der Stille im Jetzt. Die Quelle liegt in jedem Menschen.

Der Ego-Verstand identifiziert sich immer mit einer bestimmten (begrenzten, äußeren) Form. Ja, er verteidigt diese Form, selbst wenn diese nicht sehr attraktiv ist, da er glaubt, er wäre ohne diese Form nichts.

Werden wir zu unserem eigenen Beobachter, so kann uns die Vergangenheit nicht wirklich beherrschen, da wir dann erkennen, was wir heute sind. Fühlen wir uns als das, was wir in der Vergangenheit erlebt haben (z. B. als Herrscher, Versager, Verlierer, Opfer, Täter usw.), so wird diese Form des Egos resp. des Verstandes immer wieder auftreten, bis wir entscheiden, diese Erfahrung sein zu lassen und im Jetzt neu zu werden. Das Gefühl hält an der Erfahrung fest, bis wir dieses Gefühl JETZT, indem wir den Gedanken ändern, heilen.

Die Irrtümer der Vergangenheit bestimmen den jetzigen Schmerz. Lösen wir das Urteil über den Irrtum auf, indem wir zum Irrtum stehen als das, was er ist – nämlich als Erfahrung –, so hat der Schmerz keine weitere Existenzberechtigung. Er bleibt somit Teil der Vergangenheit und kann als das bestehen, nämlich als erweiterte Erfahrung im menschlich/göttlichen Sein.

Urteilen ist Bewertung und gleichzeitig Ablehnung. Urteil ist Teilung, Spaltung und führt zu Mangel und Verzweiflung, da es das Ganze nicht sieht. Urteile entstehen aus einer Art geistiger Eingeschränktheit und sind eigentlich nie im Sinne des universellen, göttlichen Seins. Urteile führen dazu, dass man irgendwann Teil der beurteilten Lebenssituation ist, da man sich für einen Teil bewusst entscheidet und das Gegenteil unbewusst, aber deutlich ablehnt. Wir versuchen emotional etwas zu teilen, was eigentlich zusammengehört. Urteile entstehen aus moralischen Vorstellungen. Die eigene Erfahrung könnte ein ehemals gefälltes Urteil auflösen. Durch die »selbst gemachte« Erfahrung lernt man Ursache und Wirkung kennen, indem man selbst darin lebt.

Der Schmerz ist die Erfahrung des Urteils.

Schmerzen entstehen durch Urteile, die unser Verstand tagtäglich über die Geschehnisse fällt. Es ist auf der einen Seite Missbilligung und auf der anderen Seite Befürwortung einer Sache, eines Zustandes oder einer Handlung. Ein Urteil akzeptiert eine Seite und verweigert die andere. Ein Urteil ist damit eine Form von Trennung, denn es ist die moralische Entscheidung für die eine Seite und die Ablehnung der polaren Gegenseite. So werden Urteile gefällt, weil etwas das Ganze bedroht. Gleichzeitig verstärken Urteile die vorhandene Einseitigkeit. Urteilsfrei zu leben, ist vielleicht die größte Herausforderung von uns allen. Urteile basieren auf menschlichen Moralgesetzen, auf Gut und Böse, Richtig und Falsch. Das Gefühl der Trennung bereitet vielen Menschen großen Schmerz. Die Auflösung vieler Schmerzen geschieht, indem die Beurteilungsversuche aufgegeben werden. Sehen wir uns mit allem verbunden, so kann der Schmerz der Trennung mit dem Bewusstsein der Einheit umgewandelt und geheilt werden. Alles entsteht aus der gleichen Quelle und kehrt wieder dahin zurück.

Die meisten Menschen werden durch ihren Schmerz zu »bewusst sein« gezwungen. Der Schmerz zwingt sie, anzuhalten und im Jetzt zu verweilen. Der Weg zur wahren Erleuchtung ist für viele Menschen der »Weg des Kreuzes«. Jeder Mensch trägt sein Kreuz mit sich. Es befindet sich – körperlich gesehen – im unteren Rückenbereich. Dieser Bereich ist – seelisch gesehen – der Raum für emotionale Erlebnisse. Die Schmerzen des Lebens belasten die Aufrichtigkeit und fordern den Menschen auf, sich von seinen Lasten zu befreien.

Doch wird der Mensch im Jetzt bewusst, braucht er den Schmerz als Lehrmeister nicht mehr. Ein weiser Mensch wartet nicht auf den Schmerz und er braucht den Schmerz nicht als Instrument für seine Erleuchtung. Der Weise lebt bewusst im Jetzt und ist sich seiner Gedanken und Gefühle und seines körperlichen Seins im Jetzt bewusst – immer und immer und immer. Das Heute ist das Gestern von morgen; *das*, was heute ist, ist auch *das*, was morgen sein wird. (Wer sagt »das mache ich morgen«, der wird erfahren, dass morgen immer morgen sein wird und er das Geplante nie umsetzt!) So verändert das Tun heute das Sein von morgen.

Bewusstsein heilt, löst und schafft Freude. Unbewusstheit erschafft Schwäche und Probleme und es ist der direkte Weg zum Schmerz. Unbewusstheit ist äußere Ausrichtung. Dadurch, dass wir bemüht sind, die Vorstellungen der äußeren Welt zu erfüllen, verlassen wir uns selbst. Wir sind bemüht, den Vorstellungen anderer zu entsprechen. Doch dies wird irgendwie nur Enttäuschung, Frust und Schmerz bringen. Es wird niemandem gelingen, dem Bild eines anderen wirklich und dauerhaft zu entsprechen. Wir sind uns in solchen Momenten untreu, da wir nach den Maßstäben anderer leben und uns selbst dabei völlig vergessen. Doch die Seele wird sich die Aufmerksamkeit durch die Signale des Schmerzes zurückfordern. Der Schmerz zwingt uns, zu uns selbst zurückzukehren. («Der verlorene Sohn kehrt geläutert zum Vater zurück!») Man misst äußeren Ereignissen, Forderungen und Erwartungen mehr Beachtung zu als den inneren Empfindungen. Unbewusstheit veräußert sich sozusagen und verliert sich selbst. Der daraus entstandene Mangel zwingt irgendwann zur Rückkehr zu sich selbst. Alle Lösungen liegen im Menschen. Sie sind niemals außerhalb von uns.

ANMERKUNG DER AUTORIN

Die Erkenntnis aus diesem Buch soll auf *keinen* Fall zum Vorwurf oder zur Beschuldigung gegenüber Mitmenschen führen. Das Wissen in diesem Buch soll der Befreiung dienen und es soll den Menschen Raum für neues Leben geben. In der nahen Zukunft ist so ein Paradies auf Erden für alle Menschen möglich. Werden wir uns unseres Lebens und der darin vorkommenden Ereignisse voll bewusst, so hat sich jede Erfahrung gelohnt. Jeder Mensch müsste nur sich selbst »in Ordnung« bringen. Würden dies alle Menschen JETZT tun, so wäre das Paradies in einem Augenblick Realität.

Wichtig bei der Erlösung und Befreiung ist es anzuerkennen, dass alles, was im Leben eines Menschen geschieht, von ihm selbst so ausgesucht wurde. Schuldzuweisungen erhalten das eigene Elend. Rachegeanken zwingen zu kriegerischen Handlungen. Gedanken der Zerstörung zerstören schlussendlich immer den, der diese Gedanken hegt. Solange Menschen nach einem Schuldigen für ihr eigenes Elend suchen, werden sie niemals die Lösung finden, sondern immer wieder selbst schuld sein und weitere Schuld erschaffen. Wir ziehen an, was wir selbst sind. Bereinigen wir unsere Gefühle, bereinigen wir unser Leben.

In der höchsten Bewusstseinssebene wird der Mensch erkennen, dass verzeihen nicht nötig ist, sondern nur verstehen. Wer verzeiht (sich selbst oder einem anderen Menschen), der hält im Unterbewusstsein Schuld fest. Wenn wir das Leben als Ganzes verstehen, so wird es nichts zu verzeihen geben. Wer an Schuld festhält, wird selbst auch immer wieder verurteilt werden, da er diese Schwingung in sich trägt und nährt.

Jeder Mensch nimmt eine Situation subjektiv wahr, d. h. aufgrund seiner Erfahrungen und Erkenntnisse. Die Menschheit ist in ihrer Wahrnehmung sehr unterschiedlich. Es gibt insgesamt 7 Entwicklungsstufen/-ebenen, die wiederum in 7 Entwicklungsstationen unterteilt sind. So sehen wir häufig das Leben mit jeder Veränderung des Jahrzehnts immer wieder anders (z. B. 20., 30., 40., 50., 60., 70., 80. Lebensjahr). Je nachdem, wo ein Mensch steht, ist er fähig, die Geschehnisse und die Dinge des Lebens dementsprechend zu verstehen. Gemäß seinem Wissen wird jeder Mensch ein unterschiedliches Verständnis haben. Je höher das Bewusstsein ist, umso mehr ist geistiges Verständnis selbstverständlich. Ein weiser Mensch erkennt die Dinge des Lebens als einen selbstverständlichen Fluss und wird sich nicht auf ein einzelnes Detail oder einen einzelnen Moment beschränken oder fixieren.

Häufig gibt es Menschen, die aus einem kleinen Problem eine Katastrophe machen. Sie sehen sich als Opfer und halten daran fest, weil sie glauben, dies würde ihnen Aufmerksamkeit bringen. Der Täter und auch das Opfer verlangen Aufmerksamkeit und Beachtung.

Dieses Wissen soll das gegenseitige Verständnis wecken. Es soll die Mechanismen des alltäglichen Seins deutlich machen. Es soll zu offenen Gesprächen führen, in denen das gegenseitige Sein verständnisvoll offenbart wird, damit so jegliche Kämpfe beendet werden können. Dieses Wissen soll sprechen, wo Sprachlosigkeit herrscht. Dieses Wissen soll heilen, wo Schmerz das Leben verunmöglicht. Nur durch Verständnis und Erkenntnis können wir alte Gewohnheitsmuster überwinden und dauerhaft geheilt und gesund sein. Alle Krankheiten entstehen aus dem dauernden Kampf zwischen Verstand und Gefühl. Erst wenn Gefühl und Geist eins sind, gibt es die Lösung und somit eine Weiterentwicklung. Solange Menschen kämpfen, leben sie weiter im Bewusstsein der Niederlage.

Das Wissen in diesem Buch sollte also niemals zur Verurteilung eines Menschen benützt werden, sondern zum Verständnis für dessen Handeln. Fühlt sich jemand von den nachfolgenden Ausführungen nicht angesprochen, so kann es sein, dass er dieses »Problem« bereits überwunden und darüber den Sieg errungen hat. In einem solchen Fall wird das Wissen darüber große Freude auslösen. Es kann aber auch durchaus sein, dass sich jemand von diesem Wissen angegriffen fühlt. Dann ist

dies ein Hinweis, dass dieses Wissen in seinem Leben wahr ist, er aber dennoch im Moment nicht damit leben kann. Mit der Zeit wird aber auch dieser Mensch die Erkenntnis darüber haben und sich selbst verstehen. Eine negative Reaktion ist ein Zeichen, dass ein wesentlicher Schmerz angesprochen wurde. Durch Ablehnung und Verdrängung versuchen die Menschen, sich von Schmerzen zu distanzieren.

Das Wissen in diesem Buch soll der Heilung, der Freude, der Liebe und dem Bewusstsein des göttlichen Seins dienen.

KAPITEL I

KARMA ODER DIE FOLGE DES LEBENS

Karma ist eine Art zwanghafte Fortsetzung eines Lebensschmerzes. Solange ein Mensch seinen Schmerz pflegt, wird er weiter leiden müssen. Das Leben ist unendlich und setzt sich weiter fort. Die Seele kann sich das Leben nicht nehmen, denn das Bewusstsein stirbt nie, sondern verändert sich laufend. Sie hat aber die Macht, Art und Weise ihres Seins zu bestimmen. Das Leben hat immer Folgen. Ein weiser Mensch bestimmt diese bewusst und liebevoll. Ein unbewusster Mensch wird von den Folgen seines Lebens immer wieder überrascht.

Die meisten Menschen lösen ihre Probleme nicht wirklich, sondern sie verlagern diese. Kurzzeitig haben sie die Illusion, sie hätten ein Problem weniger. Bei aufmerksamer Betrachtung stellt man fest, dass sie dafür zwei neue Probleme an anderer Stelle haben. So entwickelten sich die Menschen (Menschheit) von Problem zu Problem. Dies tun sie schon seit vielen Leben. Ja, man kann beobachten, dass die Menschen nicht glauben können, dass Wachstum und Fortschritt auch ohne Probleme möglich wären; nämlich durch Bewusstsein.

Wird den Menschen bewusst, dass sie all ihre Umstände und Lebenssituationen, also ihre Lebenserfahrungen, durch ihre Gedanken und Gefühle selbst erschaffen, so werden sie beginnen, ihre Gedanken zu ändern und ihre schlechten Gefühle zu heilen.

Die Probleme werden immer in guten Zeiten erschaffen. So folgen auf gute Zeiten schlechte Zeiten, da man unachtsam, lieblos und nachlässig wird, weil nichts mehr dazu zwingt, achtsam zu sein. Die Angst vor Not, Elend, Krankheit, Verlust, Zwang und Druck wird in »mageren« Zeiten zum Beweggrund, »etwas« ändern zu müssen. Viele Menschen lernen in

guten Zeiten nichts. Ja sie werden un aufmerksam, da sie »es« nicht nötig haben, weiter zu wachsen. Das Sicherste, was kommen wird, ist die Not, da die Not sie schlussendlich zur Besinnung bringt und sie dazu auffordert, nach den Gründen der Geschehnisse zu forschen und geistig wieder aktiv zu werden. Daher gibt es den Spruch »Not macht erfinderisch«. Wenn ein Mensch nichts besitzt, so wird er sein Bestreben auf Besitz und Wachstum richten und dies mit der Zeit auch erreichen. Sobald ein Mensch »Besitzer« ist, neigt er dazu, an seinem bereits gewonnenen Besitz festzuhalten. Dadurch lebt er unterbewusst bereits in der Angst des Verlustes. Das Sicherste, was kommen wird, ist Verlust. Denn alle Ursachen für äußeres Sein wurzeln im Inneren. Die meisten Menschen sind sich der unterbewussten Einstellungen nicht wirklich bewusst und werden von den geschaffenen Lebenssituationen überrascht. Man sollte nach der tieferen Motivation forschen und würde so erkennen, was wirklich folgen wird.

KAPITEL 2

SCHÖPFUNGSMACHT

Alle unsere Schöpfungen und Realitäten entstehen aus einem Gedanken. Der Gedanke, die Idee wird in der Seele aufgenommen und mit einem Gefühl verbunden, genährt und gespeichert. Die Seele ist das Gedächtnis, der Erfahrungsspeicher; sie ist das Gefäß, das den Gedanken festhält und diesen gefühlsmäßig erlebt. Die Seele ist also eine Art liebevoller Nährboden, in dem die geistige Saat aufgeht. Der Gedanke löst ein Gefühl aus und das Gefühl »antwortet« auf den Gedanken und verstärkt diesen. Ohne Gefühl bleibt der Gedanke, was er ist, nämlich eine Idee zur Form. Erst das Gefühl erweckt den Gedanken zum Leben. Dieser Vorgang führt mit der Zeit zur äußeren, sichtbaren Manifestation. Alle – jemals gemachten – Erfahrungen (Leben, Seinszustände, Erlebnisse) sind und bleiben in der Seele in Form eines Gefühls gespeichert. Alle Erinnerungen können daher über das Gefühl abgerufen werden. Je befreiter der Geist ist, umso mehr Freiheit wird dieser fühlen und wiederum erfahren.

Geist	(Vater)	Gedanke	Zukunft
Seele	(Mutter)	Gefühl	Jetzt
Körper	(Kind/Schöpfung)	Materie/Realität	Gestern

Geist erschafft Gedanken – Gefühl hütet Gedanken – Körper erlebt den schöpferischen Gedanken. Wie und was sich schlussendlich manifestiert und auf welche Weise wir die Realität selbst erfahren, darüber »entscheidet« der gefühlte Gedanke. Wenn zwei Menschen das Gleiche tun, haben sie dennoch nicht unbedingt das gleiche Resultat. Wie gut oder wie schlecht das Resultat wird, darüber entscheidet das Gefühl, das der »Täter« bei der Durchführung hat. Schlechte Gefühle erschaffen schlechte Situationen. Gute Gefühle befreien und erschaffen Freude und Gewinn.

Wahrhaftige Lebensveränderungen können also nur geschehen, wenn der Mensch seine Gefühle und Gedanken »überdenkt«, bereinigt resp. verändert und wandelt.

Schlechte Gedanken machen schlechte Gefühle und erschaffen betrübliche Zustände. Gute Gedanken lösen ein Gefühl von Vor-Freude aus! Freude ist die Zauberin des Lebens und des glücklichen Seins!

KAPITEL 3

DENKEN ODER WISSEN/ ERSCHAFFEN DES SCHICKSALS

Denken erschafft die äußere Erfahrung. Die Erfahrung wiederum wird das vorhandene Denken beeinflussen. Denken erschafft äußere Form und äußere Form löst wieder Gedanken aus. Der Gedanke ist Energie – Energie ist Bewegung – Bewegung ist Aktion, die zur Reaktion führt.

Wissen ist die Erkenntnis über diese Vorgänge. Daher befreit das Wissen im Wesentlichen von äußeren Zwängen. Jesus hat gesagt: »Du wirst wissen und dieses Wissen wird dich befreien!« Doch viele Menschen meinen »das Wissen wird dich befreien!«, und sie streben nach Wissen und dennoch setzen sie dieses in der Praxis nicht um. Die Selbsterkenntnis führt zu eigenem Wissen und dieses Wissen wird den Menschen schlussendlich in seiner eigenen inneren, grundsätzlichen Lebenseinstellung bilden.

Zum Schicksal wird, was der Mensch grundsätzlich denkt und fühlt. Das kollektive Schicksal erschafft sich aus dem Gemeinschaftsgedanken der Menschen. Wird ein Thema von vielen Menschen gleichzeitig gedanklich thematisiert, so werden Realitäten geschaffen, unter denen alle zu leiden haben – oder im positiven Sinn, die allen ein besseres Dasein bescheren. (Beispiel: Denken und reden viele Menschen über das Thema Arbeitslosigkeit, so wird es immer mehr arbeitslose Menschen geben. Vielmehr wäre es für uns alle wichtig, dass wir die Anzahl der Beschäftigten erwähnen und dies gedanklich wertschätzen.) Denken wir über Mängel nach, so werden immer mehr Mängel auftreten. Wenn schon, sollten wir über Lösungen nachdenken, statt uns gedanklich über drohende Realitäten zu ängstigen. Wir sollten immer die Folgen unserer Gedanken und Gefühle in Ruhe bedenken und falls gewünscht in die Richtung ändern, die wir für erstrebenswert halten.

Das Schicksal erschafft sich aus dem unterbewussten Gedanken. Die Menschen bezeichnen es als »mein erstes Gefühl war ...«. Der erste Reaktionsimpuls zeigt deutlich, wie ein Mensch im Unterbewusstsein auf das Leben eingestellt ist. Bei den meisten Menschen ist die erste Reaktion, der erste Gedanke auf etwas Unbekanntes immer zuerst »schlecht«. Oft lässt sich beobachten, dass Menschen die Dinge, die sie nicht kennen oder verstehen, als schlecht beurteilen. Ja, sie nehmen sofort eine ablehnende Haltung dagegen ein. Sie fühlen sich förmlich bedroht, überfordert und angegriffen, da sie dem Leben grundsätzlich nicht vertrauen.

Jeder gefühlte Gedanke manifestiert sich in einem äußeren Erleben. Daher können viele Menschen negative Gedanken gefühlsmäßig sofort nachvollziehen, ja sie können sich alles Schreckliche gut vorstellen, und die Furcht ist in jedem Wort und in jeder Haltung spürbar. Ein Gedanke, der nicht gefühlt wird, bleibt als Theorie »in der Luft hängen« und wird so schlussendlich nichts bringen.

Die Erkenntnis darüber wird zu einer positiven, grundsätzlichen inneren Lebenshaltung führen. Und dieses positive, wissende Erwarten wird den Menschen große Freude, Stärke und Leichtigkeit in ihren äußeren Erfahrungen bringen.

KAPITEL 4

WIE ENTSTEHEN SCHLECHTE GEFÜHLE?

Schlechte Gefühle entstehen durch Urteile, moralische Zwangsansichten, unbedachte Einflüsse, übernommene Ansichten, also durch unbewusstes Denken. Orientiert sich der Mensch nach der äußeren Wahrheit, so beginnt er sich zu vergleichen. Jeglicher Vergleich führt immer zu Mangelbewusstsein. Da in unserer Schöpfung jedes Wesen, jede Form einzigartig ist – selbst wenn dies nicht immer auf den ersten Blick sichtbar ist –, erschafft der Vergleich zwischen zwei Einzigartigkeiten nur Mängel auf beiden Seiten. Die Einzigartigkeit wird durch den Vergleich augenblicklich zerstört. In vielen Gesellschaften gilt es als höchstes Ziel, einem äußerlichen Ideal zu entsprechen. Kein Mensch wird jemals wirklich einem Vollkommenheitsbild eines anderen Menschen entsprechen können, ohne dabei wirklich unglücklich zu sein. Das Streben nach äußerer Entsprechung wird im mangelhaften Desaster enden. Es ist sehr anstrengend, immer wieder so sein zu müssen, wie es andere von einem erwarten. Es ist ein ewiger Kampf mit der Form und mit den Unzulänglichkeiten der äußeren Form. Dies führt zur Selbstzerstörung und zu Hässlichkeit, da man sich nie schön genug fühlt und den Grund für die fehlende Liebe und für fehlenden Erfolg in äußeren »Ansichten« sucht. Viele Menschen haben sich seit unzähligen Leben immer wieder mit anderen verglichen und sie haben dadurch laufend neue Unzulänglichkeiten erschaffen oder diese ganz einfach erhalten.

Der Vergleich ist der unglücklich machende Versuch, den einen besser und den anderen schlechter zu machen. Doch wer besser ist, wird wieder schlechter, da er sich in Gedanken bereits damit befasst hat. Der Bessere steht dauernd unter Druck, nicht schlechter zu werden. Da so nun die Angst vor negativem Sein bereits im Menschen ist, kann er nur wieder in der schlechten Erfahrung enden. Fazit: Wer »besser« sagt, wird »schlechter«

sein! Wenn wir sind, was wir sind, und wenn wir dies in jedem Moment erkennen und selbst bewusst dazu stehen, so erkennen wir immer mehr unsere Stärken, und unser eigenes Wesen wird deutlich sichtbar. Niemals kann ein Mensch wirklich so sein wie der andere. Niemals sollte es unser Bestreben sein, ein anderer zu werden, denn in diesem Wollen wurzelt eine tiefe innere Ablehnung der eigenen Persönlichkeit. Es gibt leider viele Menschen, die tagtäglich versuchen, die beste Kopie eines anderen zu werden. (Man beobachte nur das tägliche Geschehen in den Familien.) Sie werden nie dem Bild des anderen entsprechen können und enden schlussendlich in der Bedeutungslosigkeit und in der lächerlichen Einsamkeit ihrer Welt. Wer sein will, was der andere ist, der zerstört die eigene Identität. Die Schöpfung kennt nichts Gleiches, sondern sie ist der wahre Ausdruck der Unendlichkeit Gottes. Daher gibt es keine Vollkommenheit, sondern es gibt die ewige Veränderung, die den Reichtum Gottes ausmacht. In der Schöpfung gibt es auch keine Wiederholungen, denn dies wäre das Ende der göttlichen Kreativität. Versuche, etwas zu wiederholen, enden immer in der Enttäuschung.

So ist auch das Streben nach Perfektion ein Streben nach dem Ende!

Gedanken über das Ende wirken sich fatal auf den physischen Körper aus. Sobald ein Endgedanke produziert wird, produziert der Körper ein Todeshormon, das den physischen Körper abbaut und altern lässt. Der Gedanke über das Aufhören stoppt die Weiterentwicklung.

Die Unendlichkeit der Schöpfung hat unzählige, sich immer wieder verändernde Formen geschaffen. So ist jede Seele einzigartig und bleibt es auch. Das Wunder der Schöpfung setzt sich laufend fort. Selbst wenn ein Mensch versucht, den Moment festzuhalten und »so« bleiben zu wollen, wird ihm dies nicht gelingen, da sich alles um ihn herum weiterentwickelt. Keiner kann in Wirklichkeit stehen bleiben. Doch muss er gar nicht so viel tun, er kann sich vom Wunder des Lebens tragen lassen und alles, was sich ereignet, genießen.

Viele Menschen kennen keinen Genuss, da die Angst vor Verlust sie viel zu sehr begleitet. Sie wagen kaum, sich zu freuen, da sie alles wieder loslassen müssen, und sie glauben, die Freude wäre von kurzer Dauer und

das Leid umso länger. Da die Menschen meist eher die negativen Gefühle speichern und daran festhalten, leben sie weiter in der Illusion des Leidens (Märtyrer-Haltung).