

Lichterkette Daily Light Juni 2024

Auf <https://www.earthlykingdom.org/dailylight> veröffentliche ich täglich ein Licht für diese Welt. Nur ein brennendes Licht kann weitere Lichter anzünden. Das Licht ist für alle da. Gebt mein Licht weiter, verwendet meine Texte um auch euren Freunden, Brüdern und Schwestern zu helfen. Verteilt es großzügig.

Um die Weitergabe des täglichen Lichts zu vereinfachen und effizienter zu gestalten habe ich mit diesem Dokument eine Lichterkette mit allen Lichtern des Monats Juni 2024 gebildet. Ihr könnt also statt den Link auf den Blog auch einfach diese PDF Datei weitergeben und mit euren Freunden teilen.



Großzügigkeit ist die 1. Paramita. Es ist mir eine Freude diese Arbeit ehrenamtlich zu machen und mit diesen täglichen Lichtern Impulse für Menschen zu liefern die sich selbst finden möchten. Ich wünsche euch viel Freude bei der Vertiefung.

Mögen die Texte aber nicht nur im Kopf und im Verständnis Platz finden sondern auch ins Herz rutschen. Sie werden von mir von Herz zu Herz vermittelt.

Für die Weitergabe des Lichts bedanke ich mich bei euch.

Euer

Bernhard Mähr = Karma Dorje = Avatar von Horus der Alte

Neuer Monat neues Glück

Wir starten in den Juni mit einer geistigen Innenschau die wir heute Samstag mit dem Verstand erfassen und morgen Sonntag ins Herz rutschen lassen. Wir haben bereits gehört, dass es eine Auseinandersetzung mit den Lichtern braucht, wir können die Lichter nicht nur als Theorie lesen und Wissen anhäufen. Fragen wir uns also mit unserem Verstand nun zu welchen Lichtern wir unsere eigene Meinung, unsere eigene Sicht und möglicherweise eine eigene Haltung entwickelt haben. Wie werden wir verschiedene Lichter in der Praxis anwenden? Haben wir dazu schon eine Idee entwickelt? Können wir das Licht schon in eigene Worte fassen? Wenn es so ist, dass in euch eine eigene Haltung dazu entstanden ist, ja dann habe ich es geschafft mit meinen Lichtern in euch ein neues Licht zu entzünden. Dann ist die Freude dazu grenzenlos, denn das neue Licht ist ebenso in der Lage weitere Lichter anzuzünden. So geben wir das Licht weiter, wir geben einen Samen. Nicht jeder Samen wird aufgehen, manche fallen auch auf Beton.

Wir haben nicht immer Einfluss darauf ob ein Samen auf fruchtbaren Boden fällt oder auf Beton gefallen ist. Hört deswegen ein Baum auf neue Früchte zu erzeugen nur weil der Samen auf einen Betonboden gefallen ist? Nein!

Genauso ist es mit dem Licht. Wir können das Licht immer weitergeben aber nicht immer entzünden wir damit ein weiteres Licht. Manchmal ist es auch so dass sich ein fremder Docht nicht anzünden lässt. Wir gehen dann einfach in die Akzeptanz.

Betrachten wir unser Leben also einmal unter der Lupe. Wo genau können wir erkennen dass eine Veränderung stattgefunden hat. Wo genau hat sich unser Leben geändert? Wie hat das Licht gewirkt? Haben wir eine Gewohnheit geändert? Manche sagen auch, die Schlange häutet sich – sprich: die alte Gewohnheit wird losgelassen und dann lassen wir ein Licht wirken, wir gewöhnen uns etwas Neues an. Vielleicht sind wir jetzt auch gewohnt die Dinge anders zu sehen. Hat ein Licht unsere Überzeugung geändert? Auch dann wurde ein weiteres Licht entzündet. Die neue Überzeugung wird sich irgendwann in Taten auswirken. Wir beginnen einen neuen Monat, neuer Monat – neues Glück.

In diesem Sinne wünsche ich euch, dass die Lichter euer Leben bereichern und euch Glück schenken. Alle Wesen suchen das Glück. Alle wollen Leid vermeiden. Mögen alle fühlende Wesen auch im Juni gesegnet sein mit Glück im Leben.

Posted

1. June 2024

in
Universelles Licht
by
Bernhard Maehr
Tags:

Comments

One response to “Neuer Monat neues Glück”



Marco Aversente

1. June 2024

Dazu ?

<https://mindset-evolutions.de/akzeptanz-wirkung-der-veraenderung-und-weisheit>

“Möge die Ruhe, Akzeptanz und Kraft wachsen, das anzunehmen, was wir nicht ändern können. Verleihe uns die Hingabe und Lebensenergie (CHI), um in dem, was wir ändern können, aktiv zu sein, und die Weisheit zu besitzen, das eine vom anderen zu unterscheiden und dieses Wissen aus Erfahrung zu erlangen”

Die Kunst der Akzeptanz und Veränderung: Weisheit in der Unterscheidung

Im Laufe unseres Lebens begegnen uns ständig Situationen und Umstände, die außerhalb unserer Kontrolle liegen. Gleichzeitig gibt es Bereiche, in denen wir die Macht haben, Veränderungen herbeizuführen. In dieser Balance zwischen Akzeptanz und Veränderung liegt eine bedeutsame Weisheit, die es zu verstehen und zu meistern gilt.

Akzeptanz dessen, was nicht veränderbar ist

Es existieren Dinge im Leben, die wir nicht beeinflussen können. Es könnten gesundheitliche Herausforderungen, vergangene Ereignisse oder die Handlungen anderer Menschen sein. Diese Realität anzuerkennen und zu akzeptieren, kann eine immense Befreiung mit sich bringen. Indem wir uns dem hingeben, was wir nicht ändern können, befreien wir uns von Frustration, Widerstand und unnötigem Leiden. Diese Akzeptanz ist jedoch kein Zeichen von Passivität oder Resignation, sondern vielmehr eine bewusste Entscheidung, unsere Energie auf das zu lenken, was wir beeinflussen können.

Die Kraft der Veränderung

Gleichzeitig besitzen wir die Fähigkeit, Veränderungen in unserem Leben herbeizuführen. Sei es in unseren Einstellungen, Gewohnheiten oder in den Umständen, die uns umgeben. Diese Fähigkeit zur Veränderung ist ein Zeichen von Stärke und Resilienz. Wir sollten uns nicht von der Größe oder dem Ausmaß der Veränderung abschrecken lassen. Selbst kleine Schritte können einen großen Einfluss haben, wenn wir beharrlich an ihnen arbeiten.

Die Weisheit der Unterscheidung

Der Schlüssel liegt in der Weisheit, die feine Linie zwischen Akzeptanz und Veränderung zu erkennen. Es erfordert eine tiefe Selbstreflexion, um zu verstehen, welche Aspekte unseres Lebens außerhalb unseres Einflussbereichs liegen und welche wir aktiv gestalten können. In

der Kunst der Unterscheidung liegt die Fähigkeit, unsere Energie und Ressourcen auf die Bereiche zu konzentrieren, in denen wir tatsächlich etwas bewirken können.

Balance und Gelassenheit

Die Praxis der Akzeptanz und Veränderung führt uns in eine innere Balance. Sie ermöglicht es uns, flexibel auf die Herausforderungen des Lebens zu reagieren, ohne in Widerstand oder Verzweiflung zu geraten. Wir lernen, mit mehr Gelassenheit auf das Unveränderliche zu blicken und gleichzeitig die Kraft der Veränderung zu nutzen, um unser Leben positiv zu gestalten.

Fazit

Die Kunst der Akzeptanz und Veränderung ist eine lebenslange Lektion. Sie erfordert Geduld, Selbstreflexion und die Bereitschaft, unseren Geist zu schulen, um die feine Linie zwischen dem, was wir akzeptieren sollten, und dem, was wir verändern können, zu erkennen. In dieser Balance liegt die Weisheit, die uns dazu befähigt, ein erfülltes und sinnvolles Leben zu führen. Indem wir lernen, das Unveränderliche zu akzeptieren und gleichzeitig die Macht der Veränderung zu nutzen, erschaffen wir eine innere Stärke, die uns durch die Höhen und Tiefen des Lebens trägt.

HUNG

Hung bedeutet die Unteilbarkeit von Methode und Weisheit.

Diese kann durch die Energie des Universums auf der menschlichen Ebene umgesetzt werden. Wir unterscheiden zwischen Mantras und Affirmationen.

Beide basieren auf Wörtern. Jedoch gehen Affirmationen an den Verstand und sollen Sinn ergeben, sollen durch ihren Wortsinn dem Leben eine positive Richtung geben. Bei einem Mantra steht der inhaltliche positive Charakter nicht im Vordergrund. Mantras wirken durch die Schwingung des Klangs, es ist der Gedanke selbst, der wirkt. Die Woche lässt sich in aller Kürze durch die Schwingung und den Klang der Worte wie folgt zusammenfassen:

OM MANI PADME HUNG

Posted

2. June 2024

in

Buddhismus

by

Bernhard Maehr

Geschenk der Führung

BESEELTE FÜHRUNG – LEADING WITH SOUL

Ihr werdet es vielleicht bemerkt haben, ich habe bewusst einen Gang zurück geschaltet was die Theorie angeht und damit mehr Zeit gelassen eine Auseinandersetzung stattfinden zu lassen und die Theorie zu reflektieren. Dafür habe ich mehr zu eurem Herzen gesprochen. Wissen und Theorie ist viel da aber fühlen wir auch viel? Wie fühlt es sich an? Was sagt das Herz? Wie fühlte es sich an als ich im Gespräch für euch die Akasha Chronik geöffnet habe? Ist das Bild noch im Kopf das ich euch gezaubert habe? Sehr ihr den Geist raumgleich? Habt ihr schon in freier Natur vor weitem Raum ohne Häuser meditiert? Es ist einfach wunderbar, man erkennt den Geist weit über die Felder. Mit diesem erkannten Geist starten wir in die Woche. Führung bedeutet sich auf die Suche nach einem Schatz zu machen. Wenn wir diesen Schatz gefunden haben kehren wir mit dem Schatz zurück und machen ihn zu einem Geschenk für alle Mitarbeiter. Das Geschenk soll diese Mitarbeiter dann in die Lage versetzen ebenfalls einen Schatz zu finden. Wir können Führung mit dem Herzen begreifen, nicht nur im Verstand.

Möge dieses Licht euer Herz öffnen und euren Geist reinigen vom Dreck dieser Zeit. So soll der Diamant des Geistes strahlen und das Absolute wirken können.

Posted

3. June 2024

in

Universelles Licht

by

Bernhard Maehr

In Indien zu sehen

Es gibt Länder in denen die Begegnungen zwischen Mensch und Tier auch gänzlich anders verlaufen als hier im Westen. Hier im Westen muss man ganz genau schauen und von Glück reden wenn man ein Eichhörnchen mal zu sehen bekommt. Sie sind total scheu und flüchten sofort auf den Baum.

In Indien konnte ich einen Mann beobachten der dutzende Eichhörnchen fütterte und dem die Eichhörnchen über die Schulter liefen. Auch ich stand in unmittelbarer Nähe dieser Eichhörnchen und sie blickten nur kurz zwischen ihren

Mahlzeiten zu mir auf um mich zu begutachten. In Indien haben die Kühe erlernt einen Brunnen zu bedienen und sie brauchen sich nicht zu fürchten denn sie gelten als heilige Tiere. Wenn man diese Einheit zwischen Mensch und Natur einmal erlebt hat dann hat man bleibende Eindrücke dass die Harmonie auch gänzlich anders sein kann. Es ist die Hektik des Westens die auch die Disharmonie erzeugt und weswegen sich die Tiere im Westen gegenüber Menschen anders verhalten. Von Indien kann man also sehr viel lernen. Eine Reise lohnt sich.

Und ja, es ist auch das Umfeld das uns prägt. Wenn wir in Europa ins Restaurant gehen so haben wir sehr viele Speisen die Fleisch enthalten auf der Speisekarte. Gehen wir in Indien in ein Restaurant so haben wir die reichhaltige Auswahl an vegetarischen und sehr schmackhaften Speisen die der Auswahl unserer Fleisch Gerichte entspricht und gleichzeitig in etwa die geringe Auswahl an Fleisch Gerichten die bei uns rein vegetarisch auf der Speisekarte stehen. Das liegt in der Natur der Dinge auch weil sich viele Fleisch nicht leisten können. Jedoch wäre es sensationell gut wenn wir mehr von diesem Bewusstsein auf unseren Speisekarten hätten. Schmackhaftes Essen muss nicht auf Fleisch basieren, die Gewürze sind mindestens genauso wichtig. Viele Gewürze in Indien werden in Europa nicht einmal gekannt. In Indien können wir sehen und schmecken wo der Unterschied ist. Aber wir können auch Probleme bekommen. Die Reinheitsgebote, Hygiene, uvm. was in Europa selbstverständlich ist wird in Indien zur Probe der Vernunft.

Wir sind dort auf uns alleine gestellt und müssen selbst prüfen und lernen wie wir gesund bleiben denn dort gibt es keinen Gesetzgeber der einen Arzt hindert eine Spritze mit dreckigem Wasser auszuwaschen und wiederzuverwenden. Schenken wir in so einem Land Seife und klären auf oder verschenken wir Äpfel, was wirklich kaum Kosten in Euro bemessen verursacht, so erleben wir Dankbarkeit. In Europa würde jemand nur fragen: Was soll das? Durch die vielen Regeln ist der Westen aber auch gefühlt viel langweiliger. In Indien rennt mal eben einfach eine Gruppe Affen ins Restaurant. Der Affen – Boss zeigt und meint: Dort gibt es Bananen.

Und der Restaurant – Betreiber ist nicht so, er gibt auch ein paar Bananen an die Affen. So habe ich es erlebt und bewundert. Indien verändert euch, ihr habt eine andere Sicht auf die Welt – ihr habt eine andere Welt erlebt. Dann seht ihr auch den Westen anders. Schafft ihr dann eine Oase der Andersartigkeit in Europa?

Posted

4. June 2024

in
Universelles Licht
by
Bernhard Maehr

E-Mails und FOMO

Im Berufsleben stellte ich einen Trend fest. Über mehrere Jahre haben sich die E-Mails die jeden Tag in meiner Inbox landen verdoppelt. Ebenso verdoppelt hat sich der Aufwand diese E-Mails zu beantworten. Wenn wir dem Stress auf den Grund gehen dann können wir uns auch einmal die Mühe machen statistisch auszuwerten was es mit diesen E-Mails auf sich hat. Wie viele E-Mails sind tatsächlich an uns gerichtet und nur an uns, also ein persönliches E-Mail? Bei wie vielen E-Mails hat man sich nur gedacht: Ich sende es mal an einen Verteiler, irgend jemand wird sich hoffentlich damit beschäftigen und darauf antworten. Tatsächlich lese ich einen Management – Bestseller namens "Mail halten!" von Anitra Egger. In diesem Buch ist FOMO wie folgt beschrieben:

FOMO

Akronym für "Fear of missing out", neudeutsch für die gute alte Angst, etwas zu verpassen. FOMO ist der Lebensgefährte des Homo Digitalis und Grund für sein "sich im Sekundentakt vergewissern müssen, dass Facebook (Twitter, WhatsApp, Instagram, Google, ...) noch steht". FOMO ist Grund für den "last login" vor dem Schlafengehen, den "just to check" Login mitten in der Nacht und den "first login", sobald morgens ein Auge halboffen ist. Paradox: FOMO führt dazu, dass das Einzige verpasst wird, was man im Leben verpassen kann: das Leben.

(Vgl. Seite 247 im Buch Mail Halten von Anitra Egger)

Wenn die Leute FOMO in Social Media und das Sinnlos-Surf-Syndrom überwunden haben dann können wir uns dem E-Mail-Wahnsinn widmen. Eine statistische Auswertung zu den E-Mails des Berufslebens zeigt oft Missstände. Irgendwann stellt sich oft die entscheidende Frage: Erledigen Sie ihre E-Mails oder erledigen Ihre E-Mails Sie? (Vgl. Seite 171 im Buch Mail Halten von Anitra Egger)

Wenn sich diese Frage ergibt dann ist ein entscheidender Punkt erreicht.

Lt. Anitra Egger hat ein anonym bleiben wollendes Vorstandsmitglied eines Konzerns mit einer Personalverantwortung von über 35.000 Mitarbeitern und einem Jahresgehalt von 1,6 Millionen Euro folgenden Satz erklärt:

Ich bin süchtig nach

Unterbrechungen. Wenn ich nicht unterbrochen werde, weiß ich nicht, was ich als Nächstes tun soll.

(Vgl. Mail Halten von Anitra Egger, S. 163)

Hier der entscheidende erste Tipp: Stellt diesen verdammten Popup ab, der jede Nachricht ankündigt und wenn ihr den Kalender voll habt am besten den Popup zur Benachrichtigung des nächsten Meetings gleich mit dazu. Das ist ein Anfang.

Danach geht es um eine Entscheidung wie viel Zeit pro Tag ihr maximal mit E-Mails verbringen wollt. Diese Entscheidung löst die Frage ob ihr E-Mails priorisiert erledigen könnt oder ob die E-Mails euch erledigen.

Der E-Mail Wahnsinn (Pensum Perpetuus Interruptus) definiert sich wie folgt.

Definition des E-Mail Wahnsinns nach Anitra Egger

Immenser Verlust von Schaffenskraft, Produktivität, Konzentration, Hirn, Arbeitssinn, Motivation und Lebenszeit aufgrund unkontrollierbarer stetiger Arbeitsunterbrechung durch E-Mails an allen verfügbaren Endgeräten.

Unerklärlicher Zwang, alles, aber auch wirklich alles, per E-Mail zu dokumentieren, Renaissance der völlig unproduktiven "Wer schreibt, der bleibt" Mentalität aus der Kaiserzeit.

Besonders E-Mail wahnsinnig sind Menschen, die früher in der Schule gepetzt haben – heute werden sie als manische In-CC-Setzer gefürchtet. Darunter leiden im Besonderen Führungskräfte, die aus Absicherungs-, Eskalations- oder auch Mobbinggründen standardmäßig einkopiert werden.

HÄRTEFÄLLE reagieren auf Plingtöne mit Schnappatmung [#emailapnoe] und Speichelfluss [#digitalesdopamin]. Sie lieben große E-Mail-Verteiler und nutzen diese bei jeder sich bietenden Gelegenheit für Selbstdarstellung oder semiberufliche Anliegen wie den Verkauf der "kaum gebrauchten Winterreifen", der Suche nach der "kessen Stromberg-Kaffeetasse" oder dem "Geburtstagsgeschenk für Maudi". In Folge beschweren sie sich vehement, wenn mehr als 100 Kollegen "an

alle“ antworten. Ihr Beschwerdemedium ist, Sie ahnen es, eine “E-Mail an alle“. [#TGIF].

E-MAIL-WAHNSINN WURDE FRÜHER AUCH ALS “Kommunikation“ und “Projektmanagement“ bezeichnet und von führenden Software-Dealern als “Effizienzsteigerung“ und “Produktivitätsturbo“ verkauft.

(Vgl. Anita Eggler E-Mail Halten, S. 162)

CONCLUSIO

Ich kombiniere einmal die Erkenntnis, dass es Führungskräfte gibt, die nach Unterbrechungen süchtig sind und nicht wissen was sie tun sollen wenn sie nicht unterbrochen werden mit der Erkenntnis dass sie darunter leiden, dass bei jedem E-Mail die Führungskraft in den Verteiler genommen wird. Diese Führungskräfte werden auch ihre Sucht stillen indem sie dafür sorgen genügend E-Mails in der Inbox zu haben und ständig neue E-Mails zu bekommen, die sie unterbrechen.

Deshalb heißt der E-Mail Wahnsinn auch Pensum Perpetuus Interruptus.

Als Work-Life-Balance Experte ist dieses Phänomen E-Mail je nach Unternehmen ein Hebel, der nicht nur Stress reduziert sondern Produktivität potenziert. Damit sind wir auch bei einem Kernelement von FrontSideSolutions.

Messen Sie also einfach einmal statistisch Ihr persönliches Pensum Perpetuus Interruptus indem Sie die Gesamtanzahl empfangener und gesendeter E-Mails in den Vergleich mit der Dauer der Ansammlung aller Mails (Anzahl Jahre) setzen.

Und dann finden Sie Zeit für ein Gebet oder eine Meditation. Wenn Sie Besitzer des Buches sind auch für den Rosenkranz: Oh weh, Google, voll der Ungnade!

Möge uns alle der erhellende Gedanke kommen wie wir Stress reduzieren können. Möge dieses Licht dazu dienen uns selbst den Spiegel vorzuhalten. Möge dieser Spiegel die Erkenntnis bringen wie wir heilsam die Kommunikation steuern.

Posted

5. June 2024

in

FrontSideSolutions, Universelles Licht

by

Bernhard Maehr

Generation Z und FOMO

Die Generation Z ist technologie-affin und immer online, ungeduldig und fordernd, gesundheits- und umweltbewusst. Ein typischer Tag der Generation Z sieht wie folgt aus:

7:15 Uhr: Simon wacht auf und schaut auf seine Smartwatch, will wissen wie gut er geschlafen hat.

08:15 Uhr: Beim Frühstück werden die Instagram – Posts der Freunde überprüft. Simon sucht nach beliebten Posts von Influencern um sich für den Nachmittag inspirieren zu lassen.

09:15 Uhr: Jetzt checkt Simon das aktuelle Geschehen auf dem Globus auf Webseiten, Podcasts und Blogs. Während der Arbeit läuft auf dem Smartphone auch immer das aktuellste Video des beliebtesten Influencers.

10:45 Uhr: Simon überprüft digital das Bankkonto auf dem Smartphone ob sich die Inspiration des gelesenen Influencers ausgeht.

12:15 Uhr: Um ins Stadtzentrum zu gelangen sucht Simon online nach diversen Möglichkeiten und entscheidet sich für die nächste Busverbindung statt dem Car Sharing. Der Bus kommt pünktlich, Simon nutzt die Zeit im Bus um mit dem Daumen 200 Videos auf Tik Tok durchzublätern und sich zu unterhalten.

13:00 Uhr: Simon postet eine Reaktion auf den Post des Influencers, dass er sich dem neuesten Trend anschließt und sich die coole Mütze ebenfalls gekauft hat.

14:15 Uhr: Jetzt will Simon im Laden wissen ob der neueste Toast eines Rezepte – Blogs auch mit Bio Produkten getoastet werden kann.

14:30 Uhr: Zwischen 08:15 und 12:00 Uhr wurde gearbeitet. Simon wünscht sich eine bessere Lösung am Nachmittag arbeiten zu können und fordert Homeoffice. Er hätte eigentlich ab 14:00 Uhr im Büro sein müssen, aber der Toast war wichtiger. Um 14:45 ist Simon aus dem Stadtzentrum zurück und zeigt dem Chef die neue Mütze. Er meint er hätte im Stadtzentrum den Weg nach Hause nehmen können wenn er Home – Office machen könnte. Dann müsste er nicht zwei Wege nehmen, vom Stadtzentrum zum Büro und vom Büro nach Hause. Er fordert es.

16:00 Uhr: Auf WhatsApp wird mit Freunden ausgetauscht wie der Schwarm sich ab 19:00 Uhr treffen soll. Mit Freunden soll der Abend Spass machen.

16:15 Uhr: Noch bei der Arbeit hat sich der Schwarm bereits das 6. Mal umentschieden für das Abendprogramm.

18:00 Uhr: Arbeitsende, eine halbe Stunde fehlt – macht nichts. Der Schwarm hat entschieden sich in einer halben Stunde zu treffen, also ab 18:30.

18:15 Uhr: Simon sitzt im Bus auf dem Weg nach Hause und schreibt mit dem Schwarm. Drei Freunde haben gesagt, sie essen noch bis 18:45 Uhr.

18:45 Uhr: Simon macht sich zuhause einen Toast und gibt bekannt, dass er jetzt am essen ist. Der Schwarm entscheidet, dass es nun doch wieder 19:00 Uhr sein wird.

19:00 Uhr: Der Toast ist gegessen, Simon macht sich mit dem Schwarm auf den Weg zum Treffpunkt. Auf dem Weg wird intensiv kommuniziert über das Smartphone wann wer wo ist oder sein wird weil manche meinten um 19:00 würde man sich treffen und andere verstanden haben um 19:00 würde man losfahren, der Schwarm will koordiniert sein – keine leichte Aufgabe.

19:35 Uhr: 85% des Schwarms haben sich getroffen, der Rest verspätet sich. Einer war zu früh da und gibt bekannt, dass er schonmal vorausgegangen ist. Der Rest könne ja nachkommen.

19:45 Uhr: 50% des Schwarms sind sich uneinig wie man nun den Abend verbringen soll. Sie entscheiden sich die Gruppe zu teilen und sich in einer Stunde wieder zu treffen. Ein Influencer hat einen Vorschlag gemacht, der ungefähr der Hälfte des Schwarms gut gefällt. Derjenige der vorausgegangen ist meldet, der Ort sei öde und entscheidet sich für den Anschluss an den zweiten Teil des Schwarms.

21:00 Uhr: Der Schwarm schreibt sich dass die meisten keine Lust mehr haben weil sie morgen wieder arbeiten müssen. Außerdem wollen manche eine Netflix Serie anschauen gehen.

Wenn ihr diesen Tagesablauf betrachtet, dann haltet im Hinterkopf: Ein Freund von mir sagt, er hält die Generation Z nicht aus. Wir verstehen sie auch nicht. Jedoch bestätigt mir dieser Freund, dass der beschriebene Tagesablauf stimmt. Die Generation Z sei tatsächlich so drauf, die Beschreibung ist also nicht erfunden.

Tatsächlich lese ich einen Management – Bestseller namens Mail halten von Anitra Egger. In diesem Buch ist FOMO wie folgt beschrieben:

FOMO

Akronym für "Fear of missing out", neudeutsch für die gute alte Angst, etwas zu verpassen. FOMO ist der Lebensgefährte des Homo Digitalis und Grund für sein "sich im Sekundentakt vergewissern müssen, dass Facebook (Twitter, WhatsApp, Instagram, Google, ...) noch steht".

FOMO ist Grund für den "last login" vor dem Schlafengehen, den "just to check" Login mitten in der Nacht und den "first login", sobald

morgens ein Auge halboffen ist. Paradox: FOMO führt dazu, dass das Einzige verpasst wird, was man im Leben verpassen kann: das Leben.

(Vgl. Seite 247 im Buch Mail Halten von Anitra Egger)

Generation Z mit Offline Luxus

Vereinzelt gibt es sie auch in der Generation Z, besonders die älteren in dieser Generation haben den Luxus für sich entdeckt offline zu gehen, nicht unterbrochen zu werden oder gar einen Retreat in einem buddhistischen Retreat – Zentrum zu machen und dabei nach Möglichkeit auf die Internet Ablenkung zu verzichten während man sich der Meditations – Praxis widmet. Diese Fälle die auch in der Generation Z erkannt haben dass Offline der Luxus ist haben eine glorreiche Zukunft vor sich. Sie erkennen den Wert den die Generation X früher hatte. Sie verstehen wie erholsam es ist, das Smartphone wegzulegen, Offline Zeit.

Tipps für die Generation Z

Offline ist der neue Luxus

Geduld ist eine Tugend und die 3. Paramita

FOMO hat mit Angst zu tun, die Angst etwas zu verpassen. Zu Angst schreibt Sihing Marco in seinem e-book: Meditiere und Kontempliere

Meditation funktioniert am Besten ohne Smartphone

Lest doch bitte das Buch von Anitra Egger: Mail halten!

Faul = Reduziere die Bildschirmzeit

Daumen tut weh = Höre auf Tik Tok durchzublättern

Challenge gemacht und sich weh getan => Geh zum Arzt

Möge sich für alle der Generation Z der Tagesablauf heilsam gestalten und die größte Katastrophe des Verbindungsabbruchs zum Internet eintreten. Möget ihr durch den Internetausfall zu euch selbst finden. Möge dieses Licht euch den Spiegel vorhalten und ihr durch den Spiegel eure Angst überwinden. Und möge der Text für die Generation Z nicht zu lang sein dass sie ihn gar nicht lesen kann. So hoffe ich dass mit diesem Licht mehr Menschen der Generation Z zum Luxus der Offline – Zeit finden und über ihre Lebenszeit meditieren und kontemplieren.

Posted

6. June 2024

in

Universelles Licht

by

Bernhard Maehr

Akzeptanz

Gestern hatte ich eine "quasi" buddhistische Erleuchtung. Das gestrige Licht war der Generation Z gewidmet und ich wünschte dieser Generation dass ihnen der Segen eines Internetausfalles den Luxus der Offline – Zeit beschert. Die "quasi" Erleuchtung folgte dann als ein Handy kaputt ging – bis Mittag war das Drama perfekt. Wenn das Handy, Entschuldigung – wir sind alte Schule – das Smartphone das alle Texte, Chat, Videos, etc. darstellt kaputt geht dann gibt es erstmal nur eines: Akzeptanz. Es gibt Dinge die können wir ändern und Dinge die können wir nicht ändern. Ein kaputtes Smartphone gehört zu den Dingen die wir zunächst am gleichen Tag nicht ändern können. Das Smartphone wird nicht von selbst wieder ganz. Es kann repariert werden, das dauert einige Tage, oder man kann ein neues kaufen. Dieses Beispiel zeigt wie schwierig es für manche ist, in die Akzeptanz zu gehen. Besonders schwierig wird es wenn die Identifikation mit Dingen hoch ist.

Der Buddha lehrt also Zweierlei. Erstens sollen wir keine Identifikation mit den Dingen aufbauen. Dadurch beschränken wir uns auf ein Niveau bei dem unser Leben sich zerstört anfühlt wenn das Ding kaputt ist. Und zweitens sollen wir in Gleichmut verweilen. Das Verweilen in Gleichmut gelingt wenn wir in die Akzeptanz gehen. Dabei hilft lange genug über Vergänglichkeit meditiert zu haben. Wir wissen dass jeder Baum irgendwann stirbt, jedes Smartphone irgendwann den Geist aufgibt und auch wir irgendwann den Körper nicht mehr zur Verfügung haben werden. Wenn wir meditiert haben sind wir vorbereitet.

Zu viele Gedanken – Wie kommen wir in die Akzeptanz?

Wenn ein Ding das kaputt gegangen ist uns einen Weltuntergang beschert dann haben wir vielleicht zu viele Gedanken. Dafür gibt es eine einfache Möglichkeit.

Ich zitiere aus einem Licht vom 30. April 2024 auf diesem Blog:

Eine einfache Möglichkeit der sofortigen Akzeptanz und Annahme ist es, für etwas das uns zu viel ablenkt eine Hauptüberschrift zu finden, diese Hauptüberschrift auf einen Zettel oder modern in Notizen des

Smartphones zu schreiben und sich für den Abend vorzunehmen darüber zu reflektieren. Dadurch dass wir den Gedanken auf diese Weise sofort angenommen haben kann er wieder gehen. Mit dieser Übung haben wir dann erstmal Ruhe und Fokuszeit auf der Arbeit. Das Päckchen ist damit aber freilich noch nicht abgelegt.

Am Abend gibt es nun mehrere Möglichkeiten mit dieser Notiz umzugehen. Die erste Möglichkeit haben wir schon gelernt, wir können damit ein kleines Feuer machen. Lassen wir das Feuer tief in unseren Geist wirken und lassen wir los.

[Zu viele Gedanken = Schreibe – Blog: Daily Light \(earthlykingdom.org\)](https://earthlykingdom.org)

Akzeptanz ist also wesentlich um loszulassen. Über Loslassen kann ein eigenes Licht veröffentlicht werden. Haben wir gelernt wie wir in die Akzeptanz gehen so haben wir mindestens den halben Weg zum Loslassen bereits genommen. Das Loslassen verhindert danach effektiv dass wir ständig in die Restenergien des Unverarbeiteten wieder einsteigen. Damit steigt automatisch die zur Verfügung stehende Energie die wir verwenden können um im Hier und Jetzt in die Tatkraft zu gehen. Möge also durch die Akzeptanz eure Tatkraft steigen. Karmapa Chenno.

Posted

7. June 2024

in

[Buddhismus](#)

by

Bernhard Maehr

Pflege des Verstandes

Der Verstand gehört gepflegt. Wir dürfen nicht zulassen dass uns Dauerablenkung, Informationsflut und Unterbrechung das Hirn kosten.

Es kann nachgewiesen werden, dass das Hirn durch ständiges Multitasking, Reizüberflutung und Unterbrechungen im Denkprozess seine Fähigkeit verliert einen klaren Gedanken zu fassen. Das ist aber nicht der Zustand den wir in der Ruhe der Meditation erreichen wo der Geist beruhigt wird sondern das exakte Gegenteil, ein rasender Geist der ruhelos sich ständig verirrt. Wenn sich ein

solcher Geist dann auch noch mit negativen Gefühlen in eine Negativspirale begibt beginnen die Krankheiten. Wir wollen aber die Gesundheit fördern.

Deshalb ist es unsere Pflicht auf unseren Geist und unseren Verstand Achtsamkeit auszuüben und gegenzusteuern wenn wir eine Entwicklung erkennen die uns langfristig den Verstand kostet. Dazu gehört auch die Bildschirmzeit zu beschränken. Mehr als 10 Stunden Bildschirm pro Tag, also das Starren auf die Anti-Natur, entreißt uns aus dem Wertvollsten was wir im Leben haben können, dem Leben. Wenn wir den Luxus der Offline – Zeit richtig kennengelernt haben, und dazu eignet sich wunderbar ein Retreat, dann überprüfen wir auch wo wir ansetzen können um gegenzusteuern und mehr Ruhe ins Leben zu bringen.

Aus dieser Pflege des Verstandes, zu der Ruhezeiten und Meditation gehören, erwächst dann auch die Ruhekraft. Nur ein klarer Geist kann helfen, ein zerstreuter Geist verursacht Chaos. Dies gilt grundsätzlich für alle Menschen, Führungskräfte die eine Vorbildfunktion erfüllen haben darüber hinaus die Verantwortung für die Gesundheit aller die geführt werden wollen. Wenn wir nicht einmal unseren eigenen Geist zur Ruhe bringen können – wie wollen wir dann an andere herantreten und erwarten dass diese einen klaren Gedanken fassen können? Wir bleiben also verankert in der Ruhekraft und unserer Praxis.

Aus dieser Verankerung spielen auch Monate keine Rolle denn wir praktizieren Geduld, die 3. Paramita. Ein ruhiger Verstand hat es auch leichter, Geduld an den Tag zu legen. Er hetzt sich nicht selbst den Zielen nach. Es gibt kein Verlangen.

Mit diesem Licht lassen wir also die Erkenntnisse dieser Woche in unseren Verstand und zur Pflege des Verstandes wirken. Morgen am Sonntag lassen wir das dann zusätzlich ins Herz rutschen. Möge sich Wohlbefinden einstellen.

Posted

8. June 2024

in

Buddhismus

by

Bernhard Maehr

Tags:

Comments

One response to “Pflege des Verstandes”



Marco Aversente

8. June 2024

[Edit](#)

Namaste'

Das ist ein gute Ansatz.

Danke Dir herzlich

Geerdete Leichtigkeit

Heute Sonntag lassen wir das Erlernte wieder auf uns wirken. Womit haben wir uns allem beschäftigt? Die Themen sollten nicht im Geist herumschwirren. Stellen wir uns einen jungen Simon vor, der Indien besucht und von einem Guru das Geschenk der Führung bekommt – einen Schatz der ihn von der Angst etwas zu verpassen völlig befreit. Vollkommen FOMO befreit akzeptiert er nun dass sein Leben bisher an ihm vorbei gegangen ist und widmet sich in der Offline Zeit, die er als Luxus erlebt, der Meditation an einem wunderschönen See. Damit pflegt er seinen Verstand der zur Ruhe kommt und die vollständige Klarheit erlangt. Er ist wie neu geboren, er hat die Entscheidung getroffen sein Leben von nun an anders zu führen. Wir müssen also nicht mehr jeden Tag einzeln am Sonntag betrachten, nein wir können es gemeinsam in diesem einen Bild betrachten das ich euch mit diesen Worten in den Kopf gezaubert habe. Es ist wie von einem Maler erstellt, in den richtigen Rahmen gefasst und wirkt auf unseren Geist, sorgt für Ruhekraft.

Die Tiere sitzen wie in Indien um uns und betrachten dieses wunderbare Bild. Es ist wie der Himmel, es ist ein Geschenk des Himmels, wir können es dankbar annehmen. Die Tiere lassen sich alle streicheln, kein Tier bekämpft das andere. Das Paradies lässt grüßen, es herrscht Frieden zwischen Mensch und Tier.

Wo nun dieses Bild entstanden ist gibt es das Wunder der Erleuchtung. Jedes Atom schwingt vor Freude. Das Bild im Rahmen geht in ein eigenes Universum über. Dieses Universum ist nun dreidimensional, es lädt uns ein das Paradies zu betreten. Warum haben wir das nicht schon früher gemacht? Wozu der ganze Stress? War das Wetter schuld, dass wir nur zuhause vor dem Fernseher waren?

So sitze ich auch bei Regen auf dem Balkon unter Dach und betrachte die Regentropfen die vom Himmel fallen, habe ein Buch in der Hand, lese einige Zeilen und genieße die Ruhe. Nach jedem Regen kommt der Sonnenschein.

FOMO – was für ein Blödsinn. Wie könnten wir etwas verpassen? Alles ist doch genau vor unserer Nase. Es entsteht in unserem Inneren und ist im Außen genau so wie wir es im Inneren mit uns hertragen. Nichts ist voneinander getrennt, alles verbunden. Der Regen geht in den Boden, das Gras saugt das Wasser auf, die Wiese wird grün und frisch und hätten wir eine Kuh im Garten würde sie sich am Gras bedienen und uns die Milch für unseren Kaffee liefern. So ist alles verbunden, wir denken nur nicht immer daran – weil wir nicht in SatChitAnanda sind. Die moderne Welt hat so viele Blinde die den Daumen über das Smartphone bewegen. Es ist unsere Aufgabe ihnen die Augen zu öffnen für das Leben, damit sie nicht das wertvollste im Leben verpassen, das Leben selbst. Es bleibt Ananda.

Bedeutet: Wir sind geerdet auf der Erde, wir betrachten den Regen genauso wie die Sonne. Alles wird leicht, geerdete Leichtigkeit, keine Notwendigkeit für Konzepte, die Lösungen ergeben sich wie von selbst, die in den Problemen innewohnende Weisheit zeigt sich uns – vorausgesetzt wir praktizieren.

Meditation ist wirklich ein Geschenk des Geistes an sich selbst.

Ich wünsche euch einen gesegneten Sonntag!

Posted

9. June 2024

in

Buddhismus

by

Bernhard Maehr

Verkörperung des Löwen

Was bedeutet der Löwe für uns? Er ist auf dem Symbol der Visitenkarte. Die Visitenkarte liegt auf dem Altar. Löwen symbolisieren Furchtlosigkeit. Der Löwe ist ein Krafttier. Die Löwen halten den Thron. Wenn wir jedoch Zuflucht nehmen sollten wir das nicht zur gesamten Theorie machen die wir noch nicht verkörpert haben. Stattdessen ist es sinnvoller Zuflucht zu den Qualitäten des Löwen zu nehmen. Die Theorie, das Wissen, ist nur ein Hilfsmittel. Wir bauen mit der Praxis der Zuflucht Ressourcen auf für unseren Alltag. Wenn wir zur gesamten Theorie

Zuflucht nehmen bauen sich so viele verschiedene Themen auf die alle bearbeitet werden wollen. Das mag vielleicht sinnvoll sein für ein Wochenende wenn wir uns ganz viel Zeit nehmen. Die Zuflucht passiert jedoch jeden Tag, auch unter der Woche. Wir nehmen uns vielleicht eine halbe Stunde Zeit und gehen dann in den Alltag. Dann sollten wir nicht zu viele Gedanken aufbauen indem wir in die Theorie gehen – wir sollten uns stattdessen einfach mit den Qualitäten des Löwen verbinden und diese Qualitäten verkörpern – in den Körper bringen. Dadurch sind wir im gesamten Tag dann nicht abgelenkt und können die Ressourcen optimal nützen für die Tatkraft im Hier und Jetzt. So ergänzt der Löwe unser Sein.

Posted

10. June 2024

in

Buddhismus

by

Bernhard Maehr

Ethik und Moral

Hat man SatChitAnanda einmal erlebt, die Verbundenheit aller fühlenden Wesen und berücksichtigt zusätzlich dass es sichtbare und unsichtbare Wesen gibt so ist man achtsam auf die eigenen Gedanken, Worte und Taten. Auch ohne unsichtbare Wesen verstehen wir schon, dass sich die Menschen unterhalten über die Taten anderer. Tun wir also einem anderen Menschen etwas an, so wird sich dieser Mensch mit anderen darüber unterhalten wie man dem begegnen kann, wie man so etwas in Zukunft verhindern kann, manche denken auch an Rache oder die zivilisiertere Form von Rache, der Gerechtigkeit. Ein Staat hat sich in den Kopf gesetzt diese zivilisiertere Form der Rache, also die Gerechtigkeit, zu ermöglichen. Hierzu stellt der Staat die bekannten Staatsgewalten zur Verfügung die auch berechtigt sind Gewalt anzuwenden. In diesem Bereich gibt es mit Korruption auch immer wieder Probleme wenn diese Staatsgewalt die Moral nicht mehr hoch hält. Österreich ist per Definition nicht mehr eine liberale Demokratie, in diesem Bereich gibt es also bereits massive Probleme. Das Karma lässt grüßen.

Karma bedeutet Tat. Auch in einem korrupten Staat werden sich die fühlenden Wesen, die Menschen, weiterhin miteinander unterhalten. Dabei gibt es auch Menschen die nicht Gerechtigkeit als zivilisierte Rache anstreben sondern den

Schutz der Menschen. Diese Menschen sind Schützer, sie versuchen davor zu bewahren dass es Opfer gibt. Diese Schützer erkennen auch wo sich die Gefahr der Eskalation ergibt. Die Führung derartiger Schützer ermöglicht es diesen Gefahren zu begegnen. Es stimmt also nicht immer wie manche sagen, dass immer zuerst etwas passieren muss bevor eingegriffen wird. Es gibt die Fälle in denen Schützer tatsächlich auftreten und handeln bevor es Opfer und Leid gibt.

Derartige Menschen fühlen sich der Ethik und Moral verpflichtet. Die 2. Paramita des ethischen und moralisch einwandfreien Handelns steht im Vordergrund. Durch das Bewusstsein für die 2. Paramita sammeln sie gutes Karma an und vermeiden schlechtes Karma. Das bedeutet automatisch, dass es mehr Menschen gibt die positiv und wohlwollend über derartige Menschen reden. Wir vergessen oft wie wertvoll es sein kann mit Großzügigkeit (1. Paramita) und mit Ethik und Moral (2. Paramita) an andere Menschen heranzutreten. Dabei liegt das Glück jeden Tag in unseren Händen. Wir müssen nur konsequent jeden Tag die richtigen Samen für das Glück setzen und darauf hoffen, dass die Samen nicht auf Beton fallen. Geben wir den Menschen eine helfende Hand, Hilfe zur Selbsthilfe, reine Hilfe ohne Hintergedanken, dann bekommen wir auch eine reine Antwort.

Führung und Verantwortung verpflichtet auch zur Ethik und Moral. Wer sich mit Führung aber nicht mit Ethik und Moral beschäftigt wird nicht erfolgreich sein und hat das Wissensgebiet der Führung gar nicht verstanden. Andere zu führen basiert auf Vertrauen. Die Menschen haben kein Vertrauen in andere wenn diese keinen moralischen Kompass haben der Vertrauen ermöglicht und Beziehung fördert. Schon an diesem Punkt kann man vielen BWL Studenten nur sagen dass man ihr Ego bedauert. Durch dieses Ego beschränken sie sich in ihrem Erfolg.

Oder wie es mein Vorbild im Management, Peter F. Drucker, einmal ausdrückte: Die Aufgabe ist immer wichtiger als das Ego. Mögen alle das erkennen können.

Posted

11. June 2024

in

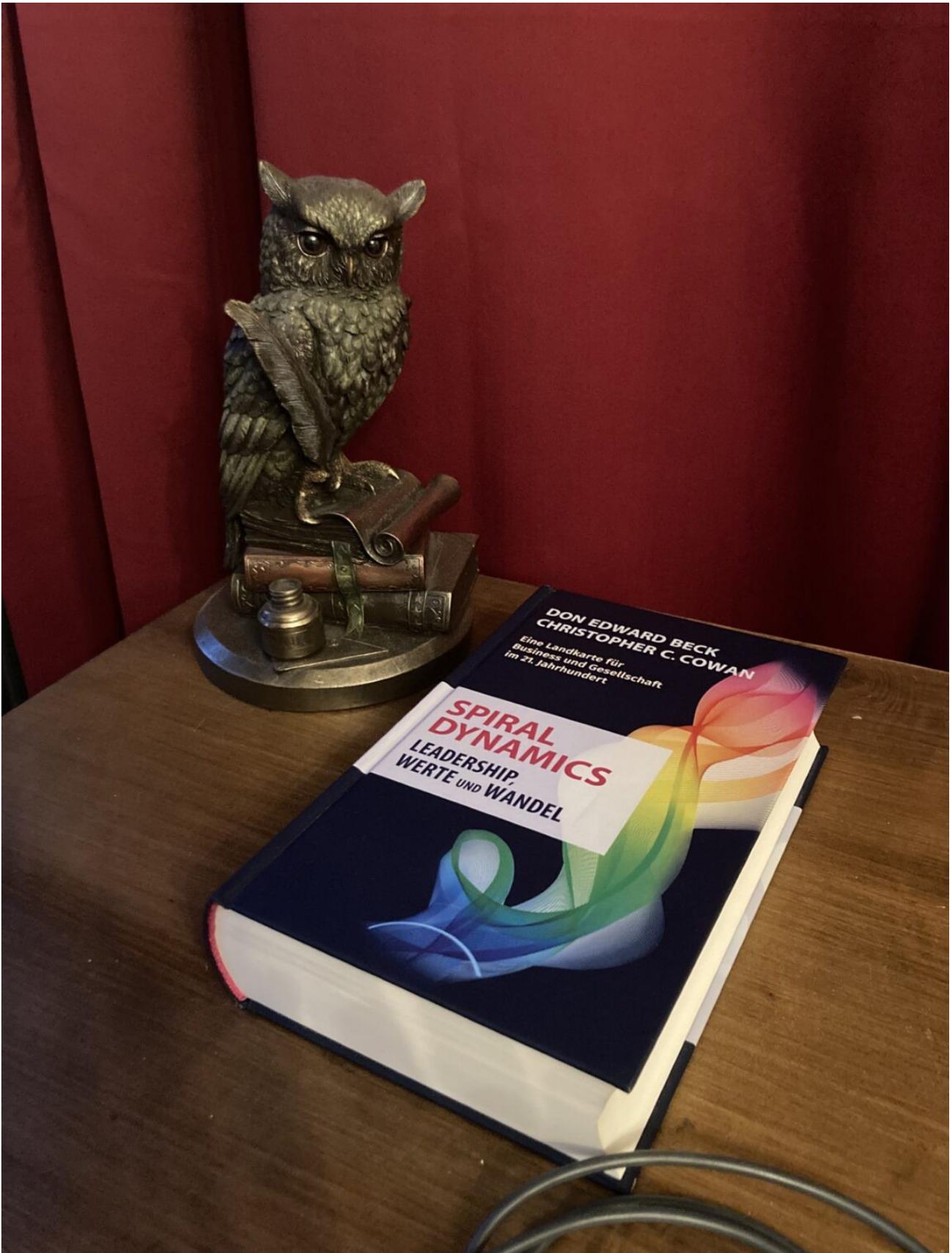
Buddhismus

by

Bernhard Maehr

Die Eule am Schreibtisch

Bevor man den Mund aufmacht sollte man sich überlegen ob man A) den Geisteszustand der achtsamen Rede hat und B) ob man nicht eher Eulen nach Athen trägt – bedeutet: man tut etwas völlig überflüssiges. Deshalb schaue ich des Öfteren an meinem Schreibtisch der Eule ganz tief in die Augen so dass die Eule auch auf dem Schreibtisch stehen bleiben kann und nicht nach Athen getragen werden muss. Diese Eule interessiert sich für Ethik und Moral und schreibt mit bezüglich der Werte die Menschen haben. Sind die Menschen besonders von Demokratie begeistert? Vielleicht haben sie ganz besondere Stärken in der demokratischen Führung. Zeichnen sich die Menschen durch Ehrlichkeit aus? Wenn wir die Werte der Menschen kennen können wir in der Kommunikation viel besser über die Grenzen hinweg in den Austausch gehen.



Jeder Mensch hat Grenzen. Werden die Werte angegriffen dann reagieren die meisten Menschen um diese Werte zu vertreten, nötigenfalls auch für sie

einzustehen. Denn Werte bringen nichts wenn man im Bedarfsfall nicht auch für sie einsteht. Deshalb sollte man sich genau überlegen welche Werte man vertritt.

Ab einer gewissen Betrachtung der Eule räumt man also eher einfach einmal die eigenen Social Media Kanäle auf (Löschen sinnloser Rede) und überlegt sich was man öffentlich kommunizieren will. Auch die eigene Haltung ist wichtig. Die Haltung bestimmt zusammen mit der Kontemplation was man denn tatsächlich von sich gibt. Hat man weder eine Haltung entwickelt noch nachgedacht was man eigentlich sagen will so hält man auch manchmal besser einfach den Mund.

Es gibt vier Arten der schlechten Rede: Lügen, Zwietracht säen, grobe und sinnlose Rede. Alle vier Arten sollte man vermeiden. Auch die sinnlose Rede sollte vermieden werden damit wir mit ihr nicht die Leute blöd schlagen.

Aktivieren wir also unseren inneren Wächter indem wir auch der Eule tief in die Augen sehen. Die Eule bleibt dann am Schreibtisch und wird nicht nach Athen getragen.

Posted

12. June 2024

in

Buddhismus

by

Bernhard Maehr

Der Fehler von Moses

Moses ist in die Erkenntnis der göttlichen Gnade tiefer eingedrungen, hat aber doch seinen Gott nicht ganz zu erfassen vermocht.

Mit anderen Worten: es erging ihm wie so vielen Weltverbesserern, die sich im Vorhinein über das Wesen ihrer Aufgabe nicht klar sind. Sie suchen zuerst entscheidende Tatsachen herbeizuführen und erwarten von den kommenden Verhältnissen, dass sie Klarheit in ihre Pläne bringen werden. An dieser mangelhaften Vorbereitung gehen gewöhnlich alle Weltverbesserer zugrunde, und an ihr ist auch Moses gescheitert.

Das Scheitern zeigte sich nach dem Herausführen der Hebräer aus Ägypten als der Abfall durch das goldene Kalb geschah. Nach dem Abfall durch das goldene Kalb waren die Beziehungen der Hebräer zu Gott gelöst.

(Vgl. Der babylonische Talmud, S. 100)

Wollen wir den Fehler von Moses nicht wiederholen so lassen wir eine gründliche Orientierung stattfinden. Wir müssen uns erst vollständig über das Wesen der Aufgabe klar werden. So führt es auch nicht zum Ziel unvorbereitet an Firmen heranzutreten um entscheidende Veränderungen herbeizuführen. Für so etwas benötigt es einen wohlüberlegten Ansatz. Ansonsten scheitert die Aufgabe an der mangelnden Vorbereitung. Meditieren wir also über diese Erkenntnis. Die innewohnende Weisheit wird sich zeigen. Dann erkennen wir das Wesen der Aufgabe, wir werden uns unserer eigenen Rolle gewahr und haben Klarheit.

Schaffen wir uns einen festen Platz zur Orientierung, einen Sessel um gründlich nachzudenken. Danach stehen wir in den Schuhen und nicht neben den Schuhen.

Wir müssen nicht die Welt mit Leder überziehen, wir ziehen uns Schuhe an. Diesen Satz hörte ich in einem Vortrag in der Sangha. Er hat einen wahren Aspekt.

Posted

13. June 2024

in

Universelles Licht

by

Bernhard Maehr

Scharfer Blick

Manchmal sind wir Adler. Manchmal haben wir nicht nur Achtsamkeit sondern scharfen Blick. Dann haben wir die volle Aufmerksamkeit und vollen Fokus auf die Wahrnehmung. Uns entgeht nichts. Jedes Detail ist wichtig. Wir betrachten aufmerksam die Situation, nur das hier und jetzt zählt. Scharfer Blick bedeutet dass wir nicht dahindämmern und entspannt das Leben an uns vorbeiziehen lassen. Nein, es bedeutet, dass wir aktiv sind, bereit auch zu handeln. Der scharfe Blick ist die Vorstufe zum Schützer, der aktiv eingreift um eine Situation zu entschärfen oder zu regeln. Wie die Mutter auf ihr Kind achtet wenn es das erste Mal die Straße überquert haben wir scharfen Blick auf das Verhalten anderer und mögliche Gefahrenquellen. Es liegt in unserer Natur. Wir alle sind ab und zu auch Schützer. Dann schützen wir kraftvoll zum Besten aller. Schützen will gelernt sein.

Je mehr wir zum Schutz anvertraut bekommen desto mehr üben wir uns auch im Wesen des Schützers. Manchmal gilt es auch Geheimnisse zu schützen. Natürlich steht das im Widerspruch zur Transparenz. In Wahrheit findet ein Abwägen statt.

Haben wir zum Beispiel persönliche Tagebücher und Notizen die handschriftlich verfasst sind so wägen wir ab ob wir diese tatsächlich öffentlich teilen wollen. Manchmal ist es besser diese Gedanken die zu Papier gebracht wurden erstmal nur selbst weiter zu bearbeiten bis sich die innewohnende Weisheit ergeben hat.

Erst mit der innewohnenden Weisheit treten wir an die Öffentlichkeit. Das bedeutet dann auch dass wir mit Weisheit wahrgenommen werden und nicht mit dem Chaos im Kopf das möglicherweise in der einen oder anderen Notiz des Tagebuches zu erkennen ist. Wenn wir unseren scharfen Blick auch immer auf das richten was wir in den Beobachtungsraum geben (der Raum den alle gemeinsam beobachten können) dann entgeht uns kein Detail dessen was in falsche Hälse kommen könnte. Scharfer Blick ist also die Erweiterung der Achtsamkeit.

Nutzt den scharfen Blick gezielt. Versetzt euch in den Blick des Adlers, schaut aus der Adlerperspektive auf euer Leben, auf eure aktuelle Situation. Werdet zum Schützer für andere und setzt eure Erfahrung ein zum Wohle aller Wesen.

Posted

14. June 2024

in

Buddhismus

by

Bernhard Maehr

Vier Buddha Aktivitäten

Gestern haben wir eine Buddha Aktivität betrachtet, die kraftvoll schützende Buddha Aktivität. Es gibt insgesamt vier Buddha Aktivitäten: befriedende Aktivitäten, bereichernde Aktivitäten, faszinierende Aktivitäten und kraftvoll schützende Aktivitäten. Wenn wir uns ansehen wie nun die Corona – Fälle Massen von Menschen gegen die Regierung aufgebracht haben, die Menschen immer noch gespalten sind und mit einem Rechtsruck politisch sehr viele Wählerstimmen eingesammelt werden die gegen die Regierungsmaßnahmen während dem Corona Virus waren so stellen wir fest, dass hier noch lange kein Frieden im Volk eingekehrt ist. Es bräuchte befriedende Buddha Aktivitäten die es gelingen lassen das Volk wieder zu einen, zusammenzuführen und die Gräben zu schließen bzw. Brücken zu schlagen. Immer dort wo wir Streit schlichten und sich die Menschen wieder die Hand reichen können finden wir befriedende Buddha Aktivitäten.

Wir können das Leben der Menschen auch bereichern. Zeigen wir mit dem Finger auf jene Möglichkeiten die das Leben bereichern und helfen wir Menschen ihren Alltag wieder interessant und abwechslungsreich zu gestalten. Führen wir die Menschen dort hin wo sie ihren eigenen Schatz finden und sich verwirklichen.

Wenn wir Menschen faszinieren wollen so dürfen wir sie auf keinen Fall von uns abhängig machen. Die Menschen müssen frei bleiben. Wir machen Hilfe zur Selbsthilfe. Dadurch kann jeder Mensch frei für sein Leben entscheiden. Weil wir eine echte Verhandlung an den Grenzen der Menschen stattfinden lassen und sich jeder selbst dafür entscheidet was er oder sie in sein Leben lässt findet auch eine Auseinandersetzung statt. Wir laden die Menschen nicht mit unserer Energie auf und überlagern so ihre eigene Energie, was sicherlich wieder auf uns zurückfallen würde, sondern wir aktivieren ihre eigenen Energien. Die Entscheidungen und Handlungen kommen aus ihnen selbst und aus ihrer eigenen Überzeugung. So faszinieren wir die Menschen dazu ihren Weg zu gehen und uns weiter zuzuhören.

An diesen vier Arten von Aktivitäten erkennen wir also einen lebenden Buddha. Möge dieses Licht dazu beitragen dass wir täglich versuchen Buddha Aktivitäten in unserem Leben auszuführen. So üben wir uns in unserer Vollendung.

Posted

15. June 2024

in

Buddhismus

by

Bernhard Maehr

Die Sonne geht auf

Diese Woche begann mit der Frage wie wir den Löwen auf der Visitenkarte auf unserem Altar verkörpern können damit wir weniger Thema aufgeladen in den Gedanken haben sondern mehr in unsere Haltung, in unser System, integriert haben. Dazu haben wir uns auch mit der Frage der Ethik und Moral auseinandergesetzt und mit der Eule als Symbol dafür, dass wir Eulen nicht nach Athen tragen wollen (unnütze Handlungen setzen) sondern gezielt wirken wollen.

Dann haben wir uns der Wichtigkeit der Vorbereitung gewidmet. Wir müssen Aufgaben orientiert angehen und uns dem Wesen der Aufgabe völlig klar sein.

Wir haben uns zunächst die schützende Buddha Aktivität angesehen und den scharfen Blick dem nichts entgeht, einem Blick den besonders der Adler verkörpert.

Insgesamt haben wir uns dann am Samstag allen vier Buddha Aktivitäten gewidmet. Mit diesem Werkzeugkoffer geht nun wirklich am Sonntag die Sonne auf. Wir können uns gezielt der Frage widmen wie wir nützlich sein können.

Wenn wir uns mit dem Löwen verbinden und ihn in der Praxis verkörpern so verbinden wir uns am Besten nie mit dem gesamten Löwen, mit allem (Wissen, Netzwerk, viele Menschen, Texte auf WhatsApp, ...) was unter dem Löwen passiert sondern verkleinern das auf einen für uns wesentlichen Aspekt mit dem wir uns dann verbinden. Dadurch bleibt das in unserem System auch bewältigbar und führt nicht zur Überwältigung. Ich persönlich habe auch schon einige Gruppenanfragen abgelehnt (Friedensdemonstrationen, ...). Ich bleibe mit einem kleinen Aspekt des Löwen in Verbindung und halte auch meine Rolle als Impulsgeber klein. Dieser kleine Aspekt kann mir bereits sehr helfen weiterzukommen. Noch dazu kommt dass ich in meinem Leben bereits lernen musste, dass man große Schiffe nie so steuert dass man sich mit dem gesamten Schiff verbindet.

Nehmen wir das Beispiel eines Bundespräsidenten. Ein Bundespräsident verbindet sich nie mit dem ganzen Volk im Austausch, das wäre rein mathematisch schon gar nicht möglich, weil er dann in Österreich mit gut 9 Millionen Menschen kommunizieren müsste. So kann man ein solch großes Schiff nicht steuern. Stattdessen verbindet man sich mit einem Teilaspekt. So kann über Medien wie dem ORF in eine Richtung kommuniziert werden. Über Institute kann ein Stimmungsbild in der Bevölkerung erfasst werden. Die Informationen werden aggregiert und in eine Form gebracht in der sie erfasst werden können.

Insofern ist auch die Menge an Texten in einer WhatsApp Gruppe nichts womit ich mich verbinden würde. Sie erscheint mir schon fast paradox zur Lehre die Informationsflut zu vermeiden. Der gesamte Löwe ist mir bereits zu groß geworden um mich mit jedem Detail des Löwen auseinanderzusetzen. Ich beschränke mich auf meine Rolle als Impulsgeber und scanne dann einmal am Tag über die Texte ob sich jemand mit einem Impuls beschäftigt hat. Der wichtige Löwenaspekt für mich ist die Furchtlosigkeit. Mit diesem Aspekt verbinde ich mich in der täglichen Praxis.

Ich wünsche euch am heutigen Sonntag im Zoom Call viel Erfolg und eine gute Kontemplation. Heute Sonntag nehme ich an einem Vortrag in der Sangha teil.

Bitte haltet euch im Bewusstsein das SatChitAnanda, dass wir in Wahrheit sowieso alle verbunden sind durch das Absolute, durch die Schwingung des Absoluten. Wir brauchen keine endlosen Texte um uns ins Absolute hoch zu spiegeln. Es ist ganz im Prinzip von "und sag nur ein Wort und meine Seele wird gesund". Soha ~ Amen.

Möge der heutige Sonntag uns allen ein Licht sein wie wir an andere Menschen herantreten und wie wir die Hilfe effektiv leisten um Licht ins Dunkel zu bringen.

Posted

16. June 2024

in

Buddhismus

by

Bernhard Maehr

Die Fata Morgana des Ego

Die Dunkelheit selbst ist der Wächter der uns vor der Dunkelheit bewahren soll. Lese dir einmal Seite 176 im e-book von Marco durch. Das Ego macht sich ständig Sorgen, erzeugt Ängste nach dem Motto "Du könntest dich erkälten, ziehe dir doch eine Jacke an, ...". Tatsächlich nimmt es uns damit die Freiheit die Unterschiede in der Temperatur am Körper wahrzunehmen, die Freiheit diese Lebendigkeit zu spüren. Wir erkennen unsere Lebendigkeit wenn wir frieren. Wann haben wir das letzte Mal gefroren? Wann haben wir das letzte Mal Hunger verspürt? Sind wir ständig in der Bequemlichkeit der Heizung und des warmen Mantels? Oder stellen wir uns der Prüfung diese Welt als Illusion zu erkennen und finden Freude daran zu erkennen was Leben tatsächlich bedeutet? Wir lassen die Sorgen des Ego los.

Wir erkennen die Freiheit und die unendliche Weite des Bewusstseins wenn wir unsere Begrenzungen aufgeben. Es sind die Begrenzungen des Ego und das woran das Ego festhält. Worüber macht sich das Ego jeden Tag Sorgen? Könnte man etwas verlieren woran man festhält? Tatsächlich verpasst man doch in allen Sorgen und Verwirrungen des Ego das Wertvollste was es im Leben gibt, das Leben selbst.

Wenn wir angekommen sind erkennen wir welche Irrwege auf dieser Welt gegangen werden. Mögen also alle ankommen in der Freiheit der Egolosigkeit.

Posted

17. June 2024

in

Buddhismus

by

Bernhard Maehr

Tags:

Comments

2 responses to “Die Fata Morgana des Ego”



Oya Pesenhofer

17. June 2024

[Edit](#)

Ein krankes Ego kann man heilen, aber ganz ohne ein gesundes Ego kann man in dieser dualistischen Welt nicht existieren!!!!

[Reply](#)



Marco Aversente

17. June 2024

[Edit](#)

Solange wir Glauben in eine Dualistische Welt zu Leben, bleiben wir in der Dualität des Ego..Das ist die Matrix....Solange wir an Ego haften und auch ihn als gesund ansehen dann bleiben wir ungeschliffene Diamanten...meditiere Darüber....wir Leben nicht in eine Dualistische Welt...das ist nicht unsere Sein..... das Sein ist die Heilkraft Gottes ohne Dualität.

Das Ego wehrt sich

Wo das Ego ist da ist die Täuschung. Wo das Ego ist da ist Identifikation. Wir werden es nicht schaffen von heute auf morgen einfach so einen Schalter umzulegen und ohne Ego zu leben. Viele der Identifikationen sind unbewusst. Es ist ganz normal, wir haben womöglich ein halbes Leben damit verbracht zu arbeiten um uns ein Eigenheim leisten zu können. Also identifizieren wir uns damit, es ist die eigene Wohnung, das eigene Auto, die Familie, so definiert sich unser Sein. Nun wurde argumentiert dass es ein gesundes Ego und ein krankes Ego gibt. Es ist vielmehr so, dass es Verstrickungen sind und je mehr Verstrickungen wir haben desto mehr fühlen wir uns gezwungen zu Handlungen, zu gewissen Sichtweisen und zur Verteidigung dessen was uns wichtig ist.

Kommt das Ego in die Defensive dann geht es oft in den Kampf. Wir kämpfen um unsere Gesundheit, unseren Besitz, unsere Stellung, unseren Rang, unser Land und um noch vieles mehr wo wir nicht in die Defensive geraten wollen. Das ist ganz normal. Das Ego wehrt sich. Viele werden sogar eben sagen: Daran ist überhaupt nichts falsch. Jedoch haben so auch schon ganze Kriege begonnen.

Also erklären wir dass wir ein gesundes Ego haben wollen und kein krankes Ego. Es gibt einen einfachen Weg bezüglich Besitz, wir vergegenwärtigen uns unser Alter und die Tatsache dass unser Körper der Vergänglichkeit unterworfen ist. Wir werden nach unserem Leben nichts mitnehmen können ins Jenseits. Es gibt einen einfachen Weg bezüglich Land: In diesem Universum ist jeder Platz genauso gut wie jeder andere. Halten wir die höchste Sicht so ist alles, wirklich alles, toll und wunderbar, egal wo es sich gerade abspielt. Wir erleben einfach den freudvollen Raum. Es gibt einen einfachen Weg bezüglich Rang und Stellung: Stellen wir uns vor in unserem Land ist Krieg. Beruflicher Rang und Stellung werden ohne Bedeutung. Unser Besitz wird möglicherweise zerstört. Was bleibt uns dann?

Wenn wir uns so an die Dinge klammern die der Vergänglichkeit unterworfen sind, dann klammern wir uns an die Oberfläche des Meeres mit allen Wellen. Jede Welle könnte uns aus der Bahn werfen. Es bräuchte nur eine Flutkatastrophe und das Leben würde uns zeigen wie falsch wir mit dem Ego liegen. Alles verändert sich ständig. Wir sollten uns nicht an das der Veränderung unterworfen klammern, binden, identifizieren. Stattdessen binden wir uns an die Tiefe des Ozeans, der Ozean ist bis zu 14.000 m tief, die Wellen an der Oberfläche sind nur ein Bruchteil davon. An den tiefen Ozean binden bedeutet wir binden uns an die Buddha – Natur. Jeder hat die Buddha Natur, sie ist beständig wie der tiefe Ozean.

Möge euch diese Buddha Natur und die Natur des Geistes gewahr werden, möget ihr die Tiefe des Ozeans erleben und auf die Tiefe bauen statt die Oberfläche. Ich wünsche euch die Fülle des Lebens durch das Erkennen des Geistes. Mögen alle fühlenden Wesen die wahre Natur des Geistes erkennen.

Posted

18. June 2024

in

Buddhismus

by

Bernhard Maehr

Tags:

Comments

3 responses to “Das Ego wehrt sich”



Bernhard Maehr

[18. June 2024](#)

[Edit](#)

Ich möchte darauf hinweisen, dass es für Laienpraktizierende die im Alltag vor allem im Westen leben tatsächlich sehr schwer bis fast unmöglich ist das Ego komplett loszulassen. Auch ich zähle mich zu diesen Laienpraktizierenden. Oft merkt man erst richtig wo das Ego noch eine große Rolle spielt wenn man in Bedrängnis kommt. Der Buddha Dharma zeigt dennoch auch bei einem gesunden Ego weiterhin mit dem Finger auf das Ego denn es steht meistens auch gesund immer noch dem Halten der höchsten Sicht im Weg. Da ich die höchste Sicht selbst auch noch nicht beständig halten kann bin ich mir sicher, dass ich auch bei mir noch ein Ego finde das sich besonders zeigen würde sobald es in Bedrängnis gerät. Es ist eben dieses in Bedrängnis geratende Ego das Herrscher, die in Palästen wohnen, dazu drängt ganze Kriege zu entfachen um die Position zu verteidigen. Auch diese Herrscher wären vielleicht in Friedenszeiten ebenso von einem gesunden Ego ausgegangen. Deshalb hier dieser Denkanstoß.

[Reply](#)



Bernhard Maehr

[18. June 2024](#)

[Edit](#)

Das Bewusstsein ist der Schlüssel, der die Tore zu unseren innersten Welten öffnet. Es regiert nicht nur unsere Wahrnehmung von uns selbst und der Welt um uns herum, sondern es formt auch unsere Handlungen und Entscheidungen. Wenn wir uns ausschließlich auf die Identifikation mit Geld und Materie konzentrieren, verengen wir unseren Fokus auf äußere Erfolge und Besitztümer. Dies kann zu einem Gefühl der Leere und Unzufriedenheit führen, da wir uns auf etwas konzentrieren, das letztendlich nicht unser inneres Wohl und Glück beeinflusst.

Was wäre, wenn wir unser Bewusstsein auf Ruhekraft, Hingabe, Empathie, Liebe und Mitgefühl ausrichten würden? Wenn wir uns darin üben würden, liebevoll mit uns selbst und anderen umzugehen? Dieser bewusste

Shift in unserer Wahrnehmung kann zu einer tiefgreifenden Veränderung führen. Denn Ruhekraft, Hingabe, Empathie, Liebe und Mitgefühl sind nicht nur emotionale Zustände, sondern auch eine bewusste Entscheidung, wie wir uns in der Welt zeigen wollen.

(Vgl. e-book von Sihing Marco, S. 178)

[Reply](#)



Marco Aversente

[18. June 2024](#)

[Edit](#)

Das ist sehr Gute erkannt... Was viele Gesunde Ego nennen ist nur Selbstfürsorge die auch das kollektive dienen kann...dann ist es kein ego mehr...

Beobachter statt Ego

Wenn wir mit unserem Ego herumlaufen sind wir der Beobachtete. Viele nehmen das als das Gewissen wahr. Es gibt da etwas das uns beobachtet und uns manchmal Ratschläge geben will wie wir das Leben führen sollen. Die Frage ist immer ob das Ego auf diese Ratschläge hört, sich also eher wie ein gesundes Ego durch diese Welt bewegt. Jedoch sind solche Menschen grundsätzlich immer von ihrem Ego getrieben, das Ego bestimmt ihre Handlungen, ihren Tagesablauf.

Stattdessen können wir tatsächlich auch zum Beobachter, zum reinen Bewusstsein, werden. Sihing Marco schreibt auf Seite 181 seines E-Books:

Stellen wir uns vor, unser Bewusstsein sei wie ein Beobachter, der ruhig und neutral alles wahrnimmt, was in unserem Inneren und Äußeren geschieht. Dieser Beobachter ist nicht von Vorurteilen oder Emotionen getrübt, sondern nimmt einfach nur wahr. Auf der anderen Seite haben wir unser Ego, das die Identität formt, die wir uns selbst zuschreiben – unsere Gedanken, Gefühle, Erfahrungen und Erinnerungen, die unsere Persönlichkeit ausmachen. Das Spannende ist, dass wir die Fähigkeit haben, entweder der Beobachter oder der Beobachtete zu sein. Unser Bewusstsein kann sich auf das Ego richten und es beobachten, als wäre es eine separate Entität. Diese Fähigkeit zur Selbstreflexion ermöglicht es uns, unsere Gedanken und Emotionen aus einer distanzierten Perspektive zu betrachten.

E-Book Mindset-Evolutions (www.mindset-evolutions.de), S. 181

Es ist eben diese Fähigkeit mit der wir irgendwann sagen: Wir sind gar nicht mehr unser Ego. Wir sind zu dem Beobachter geworden. Unsere Handlungen sind dadurch stets geprägt von Reflexion. Wir handeln aus der Ruhekraft heraus.

Die Fähigkeit, Beobachter als Bewusstsein zu sein, ist ein mächtiges Werkzeug auf unserem Weg zu persönlichem Wachstum und bewussterem Leben. Es eröffnet uns die Möglichkeit, uns von unseren Gedanken und Emotionen zu distanzieren, um eine klarere Perspektive auf uns selbst und unsere Umwelt zu gewinnen. Indem wir diese innere Beziehung kultivieren, können wir uns von den Fesseln des Egos befreien und ein erfüllteres und authentischeres Leben führen.

E-Book Mindset-Evolutions (www.mindset-evolutions.de), S. 183

Mögen alle fühlenden Wesen nicht nur ihr Gewissen spüren sondern selbst zum Beobachter werden und aus dieser Distanz und Ruhekraft heraus handeln.

Posted

19. June 2024

in

Buddhismus

by

Bernhard Maehr

Tags:

Comments

One response to “Beobachter statt Ego”

1. 

Danke Dir...Es ist Wichtig das beobachtete zu analysieren

Freudige Anstrengung

Ich bin seit Samstag letzter Woche im Urlaub. Dennoch schreibe ich euch weiterhin jeden Tag einen Blog – Beitrag. Und gleichzeitig gehe ich von dem für mich schwierigen Punkt der Informationsüberladung weiter im e-book von Sihing Marco. Warum? Es ist die freudige Anstrengung. Freudige Anstrengung ist die 4. Paramita. Zur Erinnerung, die 6 Paramitas sind: Großzügigkeit, Ethisches Verhalten, Geduld, Freudige Anstrengung, Meditation, Weisheit. Mit ihnen bauen wir auch Verbindungen auf zu anderen Menschen. Die Menschen nehmen uns wahr.

Zur Einordnung, die 6 befreienden Handlungen (Paramitas) gehören zu einer der drei Säulen des Buddhismus. Das Wissen wird dabei durch Meditation gefestigt und durch das Verhalten in den Alltag übertragen. Hier das Bild dazu aus dem Buch "Wie die Dinge sind" von Lama Ole Nydahl. Das Verhalten den Urlaub teilweise damit zu verbringen diesen Blog weiterzuschreiben rührt also auch aus der Großzügigkeit und der freudigen Anstrengung der befreienden Taten.

gene, die richtigen Sichtweise, Mitteln und den Verstand versorgen. Die höchsten Belehrungen, das Große Siegel, bilden das Dach.



Mit diesem geschriebenen Text ist allerdings das Wetter nun zu schön um weiter in einen Bildschirm zu schauen. Ich widme mich der Meditation im Garten und

wünsche euch ebenso einen erfolgreichen und schönen Tag. Aus der höchsten Sicht ist es sowieso egal wo wir uns gerade aufhalten, alles ist wunderbar genau so wie es gerade vor sich geht. Möget ihr auf eurem Pfad weiterkommen.

Posted

20. June 2024

in

Buddhismus

by

Bernhard Maehr

Auf sich selbst bezogen

Es mag Menschen geben die erstmal nur daran arbeiten wollen das eigene Leid zu überwinden. Diese Ebene des Auf-sich-Bezogenenen enthält allerdings bereits das Wissen die Ichlosigkeit zu erkennen. Da es kein Ego, kein beständiges Selbst gibt erkennt man auch dass es dann auch nichts gibt das als Zielscheibe herhalten kann. Dieser Zustand der Befreiung, das Verwirklichen der Ichlosigkeit, führt dazu dass man durch nichts mehr gestört werden kann und ist damit die einzig mögliche Grundlage für wirkliche Sicherheit. Wie Marco in seinem e-book richtig schreibt vermittelt das Ego mit Dunkelheit ebenfalls Sicherheit und will vor der Dunkelheit schützen. Die Dunkelheit kann aber nicht vor der Dunkelheit schützen.

Da wir das Ego loslassen beziehen wir also nicht mehr alles was in dieser Welt passiert auf uns selbst. Damit werden wir auch nicht mehr zur Zielscheibe. Durch die Meditation festigen wir diese Sicht, beruhigen den Geist und erkennen die Dinge wie sie sind. Wir haben Abstand zu den Ereignissen, wir verwirklichen den Beobachter statt ständig der vom Gewissen Beobachtete zu sein. Auf dieser ersten Ebene geht es im Verhalten zunächst darum schädliche Handlungen zu vermeiden und durch Versprechen den eigenen Pfad zu guten Karma zu sichern.

Ich verstehe diese erste Ebene sehr gut. Sie ist durchdrungen von Weisheit auch wenn sie zunächst nicht zu großen Taten führt die anderen hilft auf ihrem Pfad.

Diese Ebene ist die Basis und bereits auf der Basis erkennen wir das Ego als Illusion. Alle weiteren Ebenen auf großen Pfaden basieren auf der Erkenntnis des Ego als Illusion. Wir können anderen nicht helfen wenn wir regelmäßig selbst wieder eine Zielscheibe darstellen. Schaffen wir also zunächst die Grundlage.

gene, ...
 tigen Sichtweise, Mitteln und ...
 höchsten Belehrungen, das Große Siegel, bilden das Dach.



Vielleicht bringt euch dieses heutige Licht nochmals zurück auf den Boden um an der Grundlage zu arbeiten. Wie bei einem Gebäude das tragfähig sein soll kann es nicht schaden das Fundament ordentlich auszuarbeiten und zu festigen.

Posted

21. June 2024

in

Buddhismus

by

Bernhard Maehr

Das Seth Mysterium

Aus den alten Mysterien ist Seth als Widersacher des Horus bekannt. Der ägyptische Gott Seth gilt als Gott des Chaos und Verderbens. Osiris wurde dem Mythos zufolge von seinem Bruder Seth aus Eifersucht getötet. Seth zerstückelte den Leichnam und verstreute ihn über ganz Ägypten. Seine Schwestergemahlin Isis fand seine Einzelteile, setzte ihn wieder zusammen und erweckte ihn wieder zum Leben. Horus, Sohn von Isis, hat also seit jeher den Gott Seth als Feind.

Zur Zeit der ägyptischen Götter zog der Gott der Bundeslade mit Moses aus Ägypten aus um sein Volk aus der Sklaverei zu führen. Er stellte sich damit zunächst gegen die ägyptischen Götter. Horus verlangte als Hauptgott Ägyptens, dass sich der Gott der Bundeslade an seiner Seite befand jedoch entschied sich eben dieser Gott für das Exil, den Auszug aus Ägypten und als ihn Horus vor die Wahl stellte Horus oder Seth wählte dieser Gott der Bundeslade Seth an seine Seite. Nun ist etwas unklar, ob diese Entscheidung dem Seth galt, der in Ägypten für Chaos bekannt war denn der Gott der Bundeslade hat seit jeher seine eigene Geschichte die sich eben immer stark von der Geschichte in Ägypten unterschied.

In der Geschichte von Allah Krsna war Seth der Ersatzmann für Abel. Dieser Seth ist Teil der Segenslinie die sich von der Fluchlinie der Nachfahren von Kain seit Kain und Abel als Kain eben Abel erschlug unterscheidet. So gibt es bis heute Nachkommen von Kain und Nachkommen von Abel. So steht geschrieben:

Adam erkannte abermals seine Frau, und sie gebar einen Sohn, den nannte sie Set, denn Gott hat mir, sprach sie, einen anderen Sohn gegeben für Abel, den Kain erschlagen hat. Und Set zeugte auch einen Sohn und nannte ihn Enosch. Zu der Zeit fing man an, den Namen des Herrn anzurufen.

1. Mose 4,25-26

Wollen wir also das Seth Mysterium ergründen müssen wir uns fragen ob bei dem Ägypter Mose als er auszog eben jener Seth der gleiche war wie der Seth als Gott des Chaos den die Ägypter kannten. Oder ist es eventuell nur zufällig der gleiche Name? Jedenfalls ist diese Vorstellung zusammengewachsen wegen des gleichen Namens. Das Mysterium Seth spielt eine essentielle Rolle. Der Name Seth ist bedeutsam und im Satanismus gibt es seit langem einen Tempel of Set der sich auf jeden Fall auf die ägyptische Chaos – Gottheit Seth bezieht, wohl eher nicht auf den Seth der Segenslinie. Können wir in der Ergründung diese beiden Seth also trennen? Oder gibt es seit dem Auszug aus Ägypten einen Graben der sich aus den Entscheidungen Allah – Krsna's aufgrund seines Exils bis heute bildet?

Das Seth – Mysterium zeigt wie sehr Veda = Wort unseren Glauben bestimmt. Auch Allah – Krsna ist ein Yoga zwischen dem Wort Allah und dem Wort Krsna. Das Mysterium des Seth hat also das Potential das Urproblem des Exils aufgrund der Sklaverei zu lösen denn es ist bis heute ungelöst. Allah – Krsna wollte die 10 Gebote auf diese Welt bringen und erlebte den Tanz um das goldene Kalb (Stier).

Das goldene Kalb ist auch ein Symbol dessen, dass noch andere Kräfte wesentlich waren die im Götterbereich zurückblieben während das Exil der Hebräer stattfand. Diese Kräfte wirken seit jeher auf der Seite des Horus der mit Ägypten blieb.

Es ist wie mit zwei völlig verschiedenen Perspektiven, allerdings auf ein und dieselbe Geschichte die sich in der Materie dieser Welt zu der Zeit ereignet hat.

Beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Perspektiven dann kommen wir zu neuen Erkenntnissen. Alle zeigen auf den gleichen Mond aber jeder Finger ist anders. In diesem Urgrund der Urseele des Horus steckt das Krafftier des Stiers.

Posted

22. June 2024

in

Universelles Licht

by

Bernhard Maehr

Die Woche KW 25 / 2024

Heute Sonntag schauen wir uns die Zusammenfassung der Woche an. Wir sind diese Woche am Montag und Dienstag an das Ego gegangen. Nachdem wir das

Ego erkannt haben ging es am Mittwoch darum sich bewusst zu werden dass wir uns auch auf den Beobachter statt den Beobachteten fokussieren können. Aus der Sicht der Beobachtung des Ego können wir aus der Distanz und mit Ruhekraft handeln. Dabei haben wir dann am Donnerstag die 4. Paramita der freudigen Anstrengung als eine mögliche Handlung aus der Beobachter – Perspektive angesehen. Diese freudige Anstrengung und die Großzügigkeit leiten mich an auch während meiner Urlaubszeit weiter an diesem Blog zu schreiben.

Manchmal müssen wir einen Schritt zurück machen und können uns nicht direkt um alle anderen kümmern. Auf uns selbst bezogen fragen wir uns deshalb am Freitag wo uns noch die Dunkelheit des Ego scheinbare Sicherheit bietet.

Dieses Sicherheitsversprechen kann das Ego gar nicht leisten denn wie soll die Dunkelheit vor der Dunkelheit bewahren? Auch wenn diese erste Ebene also vielleicht nicht gleich zu großen Taten führt ist sie durchdrungen von Weisheit.

Gestern Samstag haben wir uns dann dem Seth – Mysterium gewidmet. Das Seth – Mysterium ist das Urproblem seit dem Exil aus Ägypten des Gottes der Bundeslade und dem damit einhergehenden Ende des goldenen Zeitalters.

Seit diesem Exil herrscht auf dieser Erde Unwissenheit und Chaos, die Unwissenheit führt zu Leid. Nicht zuletzt deshalb ist die Motivation von Sihing Marco auch wichtig, das Wissen der Antike neu zu erkennen und in der aktuellen dunklen Zeit heilsam zur Wiederentdeckung beizutragen. In vielerlei Hinsicht ist in dieser Zeit im Vergleich zu den goldenen Zeitaltern in Ägypten ein Rückschritt statt der Fortschritt zu erkennen. Bessere Technik muss nicht zwangsläufig besseres Leben bedeuten, ganz besonders wenn die Technik gegen den Menschen eingesetzt wird weil wir immer noch mit dem Urproblem kämpfen.

Lassen wir uns also das neue Verständnis aus dieser Woche ins Herz rutschen. Gehen wir in Resonanz mit dem Absoluten und finden wir unsere Heilung.

OM MANI PADME HUNG

Posted

23. June 2024

in

Buddhismus

by

Bernhard Maehr

Tags:

Comments

One response to “Die Woche KW 25 / 2024”



Marco Aversente

24. June 2024

[Edit](#)

Synergie von Antike und Miderne, Westen, Osten und Orient ist Wichtiger denn Je und die Vision C.G. Jung

Danke für dein Sein

Stille um Motivation aufzubauen

Das Ego ist grundsätzlich immer eine eher schwache Kraft. Es steht meist alleine da und sobald eine Gruppe von Menschen in die Reaktionen auf das Ego gehen merkt das Ego gerne dass es in die Defensive gerät. Im Vergleich dazu ist die Kraft die mit der Zeit aus den befreienden Handlungen durch die Resonanz der Menschen entsteht eine viel stärkere Kraft. Diese Kraft entsteht jedoch nicht von heute auf morgen einfach so aus dem Nichts sondern man baut sie gezielt auf mit Großzügigkeit und dem Aufbau von Verbindungen zu anderen durch die 6 Paramitas (befreiende Handlungen). Dies ist jedoch mit Arbeit verbunden, Arbeit für die wir nicht sofort eine Gegenleistung sehen. Dazu brauchen wir Motivation.

Wenn wir ständig gestresst sind oder uns der Alltag stark belastet wird sich kaum Motivation zeigen derartige Verbindungen aufzubauen. Dazu brauchen wir die Ruhekraft des klaren Geistes. Wir können diese Motivation aus der Kraft der Stille erlangen. In der Stille kommen die Gedanken zur Ruhe, wir sammeln Ruhekraft.

In einer lauten und hektischen Welt kann die Stille eine mächtige Quelle der Inspiration und Motivation sein. Stille ermöglicht es uns, uns zu sammeln, tief in uns selbst einzutauchen und eine innere Ruhe zu finden.

e-book Sihing Marco (www.mindset-evolutions.de, S. 216

Aus dieser Ruhekraft heraus entscheiden wir uns dann für befreiende Handlungen. Es können ganz einfache, erste Dinge sein. Wir können etwas gutes für unsere Wohngemeinschaft beitragen. Wir können unseren Eltern helfen. Großzügigkeit zeigt sich auch in den kleinen Dingen des Lebens, jede derartige Tat bereichert die Verbindung zu anderen. Aus der Resonanz entsteht dann die

viel größere Kraft, eine Kraft die nicht am Ego hängt. Als Avatar des Horus steht mir zudem eine Macht mit einer fast unbegrenzten Machtquelle zur Verfügung.

Diese legitime Macht dient jedoch nicht dem Ego. Sie ist an Regeln gebunden und diese Regeln besagen unter anderem dass die Macht ins Gute, ins Licht gestellt werden muss. Das bedeutet auch oft eine altruistische Handlung.

In der Stille finde ich also nicht nur zur Ruhe sondern spüre auch hinein in diese Machtquelle die sich auch aus der Liebe der göttlichen Mutter der Isis ergibt.

Jede Meditation an meinem Altar ist gesegnet von diesem Gewahrsein dass der vollumfängliche Schutz und die Geborgenheit in der Liebe dieser Verbindung das Leben begleiten. Das Ego ist im Vergleich dazu eine mindere Quelle der Verblendung die uns vortäuscht, Schutz zu geben. Jedoch kann die Dunkelheit nie vor der Dunkelheit schützen. Die Liebe in der Verbindung kann dies leisten.

Doch dazu brauchen wir die Ruhe und die Stille die uns die Augen dafür öffnet.

Posted

24. June 2024

in

[Buddhismus](#)

by

Bernhard Maehr

Tags:

Comments

One response to “Stille um Motivation aufzubauen”



Marco Aversente

[24. June 2024](#)

[Edit](#)

Der Beitrag Heute ist sehr schön. Danke Dir mein Bruder.

Der Lotussitz

Wie meditieren wir? Sitzen wir nur da oder üben wir uns im Lotussitz? Den Lotussitz oder zumindest den halben Lotussitz kann man nicht von heute auf morgen durchführen und länger halten. Mit dem Lotussitz öffnen wir uns der

vollen Kraft die mit Ruhe und Meditation verbunden ist. Der Lotus verbindet uns mit der Energie des Absoluten, wir bringen diese Energie im Körper in den Fluss.

Damit Austausch und Verbundenheit (Yoga) stattfinden können, benötigen wir Offenheit und Vertrauen. Alles, was in deinem Körper feststeckt und verhärtet ist, erfordert Öffnung. Wenn es so weit ist, kann es schmerzhaft werden. Dehnen ist das Mittel dafür. Es dient dazu, körperliche und mentale Blockaden zu lösen. Dein Geist, Körper, Brustkorb und Gelenke werden geöffnet und flexibel gemacht.

e-book von Sihing Marco, www.mindset-evolutions.de, S. 214

Um den Lotussitz zu üben müssen wir also unseren Körper dehnen. Dies kann am Anfang auch etwas schmerzhaft sein, wir tasten uns also langsam heran, sitzen am Anfang nur einige Minuten in den halben Lotus und dehnen mit dem Körper.

Dadurch lösen sich unsere Verhärtungen und wir bauen Offenheit und Vertrauen ein in unser Leben. Wir vertrauen dem Prozess der unsere Blockaden löst und werden flexibel sowohl mit dem Körper als auch mit dem Geist. Wir werden wie Wasser, passen uns der jeweiligen Situation an und bringen die Tatkraft ein.

Gehen wir also nicht halbherzig an das wertvolle Mittel der Meditation. Üben wir auch den Lotussitz und beginnen ihn mit dem halben Lotussitz. Der Dank wird die Befreiung sein, die wir in unserem Energiesystem empfinden, Freiheit vom Leid.

Posted

25. June 2024

in

Buddhismus

by

Bernhard Maehr

Klang des Sri Chakra

Wie Sihing Marco in seinem e-book schreibt ist die Welt Klang = Nada Brahma. Es gibt zwei Typen von Nada: Ahata und Anahata. Ahata ist der Klang der durch den Kontakt entsteht. Wenn wir zum Beispiel in die Hände klatschen oder durch Vibration wenn wir einen Akkord auf einer Gitarre spielen oder auch durch den Luftstrom wenn wir in eine Flöte blasen. Ahata kann gezielt von uns erzeugt

werden um das Klangspektrum das uns umgibt zu bereichern. Daneben gibt es einen weiteren Typ von Nada, das Anahata. Anahata ist der Klang der im Universum existiert. Anahata ist ewig und kann nicht durch uns erzeugt werden.

Durch das Singen von Mantras verwenden wir Ahata Klänge um unseren Geist in höhere Sphären zu bringen. Das Sanskrit Wort Mantra kann aufgeteilt werden in Man was soviel bedeutet wie Geist und tra was Werkzeug bedeutet. Die Vibrationen die wir durch das Singen von Mantras erzeugen beeinflussen also Körper und Geist und reduzieren Stress, Bluthochdruck, Schmerzen und verbessern die Immunität zum Schutz vor Krankheiten. Es ist dabei nicht notwendig schwierige Verse auf Sanskrit zu lernen um den Effekt zu erzielen.

Das Wort OM alleine ist gleich effektiv wenn wir es korrekt schwingen lassen. Deshalb wird OM nicht nur als Wort sondern schon als vollständiges Mantra gesehen. Moderne wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass der Klang OM wenn er gesungen wird auf der Frequenz 432 Hz vibriert. Diese Frequenz findet man auch im gesamten Universum. Es ist die Frequenz der Natur.

Da das OM eine derart herausragende Stellung hat und außerdem am Nächsten am Brahman ist sollten alle Mantras mit OM beginnen. Dadurch wird die Reinheit des Mantras gesichert. Wir verstärken die Wirkung wenn wir gleichzeitig ein Sri Chakra Yantra betrachten. Dabei sollten wir nach Möglichkeit das Yantra nicht am Bildschirm betrachten, denn die Energie des Monitors mischt sich mit meist sehr viel blauem Licht unter die Energie des Yantra und verhindert dadurch die optimale Wirkung. Ideal wäre ein Sri Chakra Yantra aus Kupfer das energetisch aufgeladen werden kann aber auch eine einfache Tischdecke wie auf meinem Altar erfüllt den Zweck. Wir sollten unsere Praxis nur nicht am Bildschirm machen.

Vgl. Sri Chakra Yantra, p. 87 – 93

Optimal kombiniert wird in der Meditation der Klang mit dem Energiefluss der in der geöffneten Haltung des Lotussitzes durch den Körper entsteht wie wir im gestrigen Licht gelesen haben. Spüren wir hinein in diesen Energiefluss. Wie fühlt er sich an? Kribbelt er und hat er noch Blockaden oder fließt er ungehindert vom Scheitel bis zur Sohle? Werfen wir einen Anker in Richtung des Erdkerns. NADA, der Klang, Schwingung und Energie des CHI, trifft auf BRAHMA, den Namen unseres Planeten Erde. Diese tiefe Verbindung zwischen Klang, Energie und unserem Planeten führt zu faszinierenden Erkenntnissen, die weit über die Grenzen der traditionellen Medizin hinausgehen. Wir haben ein kleines Mikrouniversum in unserem Körper, wie innen so außen. Es gibt nichts was wir im Außen sehen was wir nicht auch im Innen finden können. Jeder Atemzug führt

das Außen ins Innen der Lunge und durch das OM schwingt unser Innen ins Außen dieser Welt. Verbinden wir uns gezielt mit den Frequenzen des Absoluten.

Posted

26. June 2024

in

Buddhismus

by

Bernhard Maehr

Vier Gesetze des Erfolgs

Gestern habe ich ein Video geteilt in dem es um 4 Gesetze ging, ich nenne sie einfach einmal die 4 Gesetze des Erfolgs. Wir Menschen sind auf diesem Planeten Erde um eine irdische Erfahrung zu machen. Teil dieser irdischen Erfahrung ist es, dass wir Schöpferwesen sind, das bedeutet es liegt in unserer Natur, dass wir Dinge kreieren. Der Erfolg unserer Kreation hängt nun ganz entscheidend davon ab ob wir die folgenden 4 Gesetze wirklich verinnerlicht haben. Viele Weisheitstraditionen lehren Teile dieser Gesetze ebenso. Sie sind universell gültig.

Das Gesetz des Bewusstseins

Mitgefühl und Weisheit prägen dieses Gesetz des Bewusstseins. Es ist das Bewusstsein von Satchitananda, geprägt von Furchtlosigkeit und Freude, das Leben und die Verbundenheit aller Lebewesen durchschauend. Dieses Bewusstsein ist sich der Quelle ständig bewusst, dem Nirvana, dem Absoluten.

Aus diesem Nichts entstehen die Dinge und das Dasein spontan aus dem Zustand des reinen Potentials. Die Hermetik beschreibt dies auch als das All wobei dieses All nicht beschrieben werden kann. Es gilt nur: Das All ist nicht das Universum, aus dem All entsteht das Universum. Das Entstehen bedeutet dass sich dieses Nichts bewusst wird und aus dieser Bewegung entsteht das Bewusstsein. Aus diesem Bewusstsein entstand der Geist und der Geist manifestierte den physischen Körper. Hier ist auch die Verbindung von Geist und Körper erkennbar. Der Geist befruchtet sich am Körper, im Speziellen am Gehirn des menschlichen Körpers.

Die Reise zum Bewusstsein beruht auf den beiden Schlüsselprinzipien der vollständigen Akzeptanz und dem Nicht – Urteilen. Mit diesen beiden

Schlüsselprinzipien werden wir unerschütterlicher Beobachter statt der Beobachtete zu sein. Wir handeln jetzt nicht mehr aus dem Ego heraus.

Das Gesetz der Schöpfung aus einem Zustand der Klarheit

Ohne unerwünschte Ablenkungen wie Fernseher, etc. und mit vollem Zugriff auf unser Bewusstsein können wir unser Potential aufblühen lassen. Die wahre Schöpfung die das hervorbringt was uns wirklich gut tut erfordert eine Grundlage der Klarheit. Unsicherheit und Verwirrung können keine Grundlage unserer Taten sein, wir brauchen absolute Klarheit und Gewissheit dass wir richtig liegen.

Aus der klaren Vision was wir wollen entsteht auch authentisches Selbstvertrauen. Wir müssen uns klar darüber werden was wir erreichen wollen, was wir nicht erreichen wollen und wer wir werden müssen um diese Ziele zu erreichen. Das Wie und Wann ergibt sich dann wie von selbst. Dazu gehört auch die Klarheit des Zwecks, also das Warum hinter diesen Wünschen genau zu verstehen. Und besonders müssen wir das Selbst erkennen, also die Person die wir werden müssen. Auch das Warum hinter unseren Aversionen zu verstehen ist wichtig.

Diese Klarheit ermöglicht es uns ein klares Bild auf den Spiegel der Realität zu projizieren was den Weg zur bewussten Schöpfung ebnet. Alles entsteht zuerst in unserem Geist und drückt sich dann in unseren Handlungen aus. Drücken wir das also am Besten auf einem Blatt Papier aus mit vier Spalten: Was ich will, Was ich nicht will, Wer ich werden muss, Wer ich nicht bleiben kann. Füllen wir diese Spalten mit Klarheit. Wir werden sehen wo wir die bequeme Zone überwinden.

Wir sollten aus der bequemen Zone ins Unbekannte immer so weit vorstoßen dass die Aufgaben bewältigbar bleiben und wir wachsen können.

Das Gesetz der Schöpfung selbst

Für das Gesetz der Schöpfung nehmen wir uns Hermes Trismegistos zum Beispiel. Trismegistos bedeutet drei Mal Groß und bezieht sich auf alle drei Existenzebenen: Die physische, die mentale und die spirituelle Ebene. Wenn wir alle drei Ebenen beherrschen und richtig ausrichten werden wir zum Meister.

Der Erfolg ist höchst unwahrscheinlich, wenn der Geist etwas begehrt, der Verstand anders glaubt und die Handlungen beidem widersprechen. Bewusstsein und Klarheit sind entscheidend. Aus dieser Klarheit heraus beherrschen wir die physische Ebene durch unsere Handlungen. Wir gehen nicht durch Magie vor sondern wählen den einfachsten und effektivsten Ansatz: Wir handeln einfach.

Die mentale Ebene beherrschen wir wenn wir nicht zwanghaft aus Pflichtgefühl heraus handeln sondern aus voller Überzeugung. Wir visualisieren das Ziel oder helfen uns mit Affirmationen. Wir stellen uns vor wie sich das Ziel entfaltet und wir begreifen unser Ziel als bereits erreicht.

Die spirituelle Ebene beherrschen wir durch Meditation. Dabei helfen uns die bereits in anderen Lichtern auf diesem Blog gezeigten Mittel wie der Klang des OM und der Lotussitz. Es gibt viele Möglichkeiten der Meditation wie geführte Meditationen oder auch die Praxis des Beobachtens des Atems. Jede Praxis die dir hilft dich mit deinem inneren Selbst zu verbinden ist göltig.

Das Gesetz des Gleichgewichts

Das Herz und der Geist müssen perfekt harmonieren. Das bedeutet wir brauchen immer ein Gleichgewicht zwischen Anstrengung und Hingabe. Das Universum funktioniert als fein ausgeglichenes System. Bei jedem Ungleichgewicht treten Kräfte auf die dieses Gleichgewicht wiederherstellen. Das bedeutet wir brauchen ein Gleichgewicht zwischen unseren Handlungen und der Fähigkeit loszulassen.

Wir handeln ohne an vorbestimmte Ergebnisse zu klammern. Wir fokussieren uns darauf unser Bestes zu geben. Wir lassen das Ergebnis los und vertrauen einer höheren Macht (Gott, Universum, Gesetz von Ursache und Wirkung, ...) die Details zu orchestrieren. Es ist eine Form der Co – Kreation. Zu sehr an die Ergebnisse zu klammern ist kontraproduktiv und behindern den Fortschritt. Je mehr wir ein Ergebnis erzwingen desto mehr Widerstand erzeugen wir. Durch das Klammern an ein bestimmtes Ergebnis (Identifikation) begrenzen wir unsere Fähigkeit das volle Potential zu nutzen. Mit Angst und Vorsicht geklammert an ein Ziel wird ein Großteil der Energie verschwendet. So sind wir nicht im Gleichgewicht der Natur.

Bestätigen wir uns stattdessen also selbst dass wir gleichmütig auf das sehen was passiert, dass wir frei und unterstützt sind voranzukommen. Rückschläge sind Lernerfahrungen. Das fühlt sich doch leichter an. Das Loslassen der Last spezifischer Erwartungen ermöglicht es uns die Ziele mit der unbeschwerten Freude des Satchitananda zu verfolgen. Diese durchdringende Weisheit eines harmonischen Gleichgewichts führt zur mühelosen Entfaltung aller Wünsche in Harmonie mit der Natur. Alles ist schön weil es passiert, die Welt ist voller Wunder. Zwei wichtige Konzepte unterstützen uns in diesem Gleichgewicht:

Ergebnisziele und Prozessziele

Meistens haben wir nur Ergebnisziele. Uns ist klar welches Ergebnis wir erzielen wollen. Diese Ergebnisse liegen letztendlich aber immer außerhalb unserer

vollständigen Kontrolle. Wir sollten deshalb unseren Fokus stattdessen auf Prozessziele lenken, auf Ziele wie der Weg zum Ergebnis gestaltet werden soll. Diese Prozessziele definieren unseren Einsatz, unsere Opfer die wir gewillt sind zu bringen um dem Ergebnis näher zu kommen. Wir definieren damit die Transaktion – Was wir geben ist was wir empfangen und oft gilt die buddhistische Weisheit, dass durch das Geben tatsächlich mehr entsteht, ein Mehrwert, der sich durch die Resonanz der Mitmenschen ergibt. Dadurch klammern wir nicht an die Ergebnisse. Wir schaffen ein Gleichgewicht zwischen dem Ergebnisziel und den Prozesszielen auf dem Weg dorthin. Im Prozess lassen wir nach unseren Handlungen los und umarmen den Prozess, feiern die kleinen Erfolge und vertrauen darauf dass unsere kleinen Handlungen uns dem Leben näher bringen das wir uns wünschen. Wir sind uns auch klar welchen Einsatz wir bringen und betrachten auch Grenzen die aus der Klarheit kommen was wir nicht wollen und wer wir eben nicht sein wollen. Möge der Erfolg und das Glück mit euch sein.

Posted

27. June 2024

in

Universelles Licht

by

Bernhard Maehr

Verinnerlichung der Gesetze des Erfolgs

Vorgestern gab es ein Video zu den Gesetzen des Erfolgs, gestern habe ich die Gesetze des Erfolgs als Licht zusammengeschrieben, heute wollen wir diese Gesetze wirklich verinnerlichen. Sie erscheinen essentiell für das Leben.

Im Prinzip ist es ganz einfach, wir starten immer im Bewusstsein des Absoluten, des Satchitananda. Dem Absoluten muss nichts hinzugefügt werden, hier ist alles bereits perfekt so wie es ist. Bevor wir aus dem Absoluten etwas ins Relative übertragen um zu wirken schaffen wir völlige Klarheit über das Wesen der Aufgabe die wir uns vornehmen, über die Erfolgsziele und über die Prozessziele, also welchen Einsatz (Opfer) von Zeit, Geld, weiterer Ressourcen wir bringen wollen. Wenn wir wissen was wir wollen, was wir nicht wollen und wer wir sein müssen um das Ziel zu erreichen bringen wir unser Handeln, unsere Überzeugungen in der mentalen Ebene und unsere Spiritualität in Übereinstimmung. So zieht alles in die richtige Richtung. Jetzt lassen wir los,

damit sich unsere Handlungen richtig entfalten können. Wir klammern nicht an die gewünschten Ergebnisse sondern halten ein Gleichgewicht zwischen Anstrengung und Hingabe. Die kleinen Erfolge auf dem Weg zum Ziel feiern wir. Obwohl es ganz einfach klingt kann man dabei ziemlich viel falsch machen. Deshalb sollten wir das Wesen dieser vier Gesetze wirklich verinnerlichen. So tragen wir den Werkzeugkoffer nicht vor unserem Gesicht und sehen nichts, sondern wir tragen ihn an unserer Seite und haben ihn immer bei uns. Meditieren wir also auf diese drei verschiedenen Arten diese Gesetze zu vermitteln indem wir den Lotussitz oder den halben Lotussitz einnehmen und uns spirituell Klarheit schaffen über das Gelesene. Wie sieht diese Klarheit für unser eigenes Leben aus?

Posted

28. June 2024

in

Universelles Licht

by

Bernhard Maehr

Das Hirn frisieren

Manchmal stehen wir uns selbst im Weg. Wir könnten es so schön haben aber wir müssen alles überintellektualisieren. Wenn zu viel Hirn und zu wenig Herz im Spiel sind dann schaffen wir es nicht Herz und Hirn in Harmonie, ins Gleichgewicht zu bringen. In diesem Fall hilft es dann das Hirn zu frisieren. Und nein, dazu brauchen wir nicht unbedingt Alkohol, auch wenn viele das als einzige Methode kennen das Hirn zu frisieren. Das Hirn hängt an der Sprache, wir denken den ganzen Tag in Worten, meist in unserer Muttersprache. Um das Hirn zu frisieren können wir an einem Tag die Übung machen, besonders wenn wir frei haben, nicht in Worten sondern nur noch in Symbolen zu denken. Dann wird das Hirn frisiert. Wir verbinden unsere Symbole mit dem Herz und verinnerlichen das.

Wenn wir bei dieser Übung merken, dass unsere Muskeln entspannen, dann hat bisher unser Intellekt unsere Muskeln verspannt. Durch das frisierte Hirn pflegen wir also nach der Pflege unseres Geistes den Körper auch gleich noch mit. Es wird sich wie Urlaub anfühlen. Ohne weitere Worte daher nur noch ein einfaches Bild.



Posted
29. June 2024

in
Universelles Licht
by
Bernhard Maehr

Woche KW 26 / 2024

Heute Sonntag fassen wir die vergangene Woche kurz zusammen. Wir begannen die Woche mit dem Grundgedanken, dass wir Kraft und Motivation aus der Stille heraus schöpfen. Dann haben wir zwei wesentliche Elemente der Meditation erforscht, den Lotussitz und den Klang des OM, des Sri Chakra. Mit diesen Gedanken sind wir dann in universelle Gesetze eingetaucht, die uns zum Erfolg verhelfen. Die Woche kam dann zu einem überraschenden Ende mit dem Titel "Das Hirn frisieren". Tatsächlich denkt das Hirn eines Kleinkindes zunächst ohne Worte in Bildern und Symbolen. Kleinkinder sind von Natur aus erleuchtet.

Wenn wir uns also in einer Übung selbst beschränken ohne Worte zu denken und diese Bilder und Symbole dafür umso stärker mit dem Herz verbinden können wir uns verbinden mit diesem Urzustand. Lösen wir dabei die Verspannungen im Körper die möglicherweise durch unseren Intellekt verursacht werden so fühlen wir dass wir die Übung richtig machen. Besonders wenn wir gewohnt sind unseren analytischen Verstand zu hohen Leistungen zu treiben tut es gut, den Verstand herunterzufahren und ihm eine Pause zu gönnen. Es gibt mehrere Wege diese Pause zu erreichen, Meditation ist ein Weg aber es gibt weitere. Finden wir also den richtigen Weg der für uns bestens funktioniert. Unsere Gesundheit wird es uns danken. Möge das Glück dieser Erde allen Wesen zuteil werden.

Posted
30. June 2024
in
Universelles Licht
by
Bernhard Maehr