

Crowdfunding für Anliegen spenden, die ihrem persönlichen Gefühl nach wichtig sind.

Es gibt eine ständig wachsende Bewegung in Richtung ökologischer Verantwortung, auch wenn wir bei der Bewältigung von Umweltherausforderungen noch einen langen Weg vor uns haben. Immer mehr Menschen tun ihr Bestes, um Mutter Erde zu helfen und eine Beschleunigung der globalen Erwärmung zu verhindern. Was von *4oceans* geleistet wird, ist nur ein Beispiel dafür: Seit 2017 bis zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dieses Buches sind von ihren bezahlten Angestellten 7.193.285 Pfund Müll, insbesondere Plastik, aus dem Meer und von den Küsten entfernt worden, und sie laden uns alle ein, uns an dieser Aufgabe zu beteiligen.<sup>1</sup>

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

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

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

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

Einige der in *Factfulness* angeführten Verbesserungen sind: Die extreme Armut, beschrieben als Einkommen von weniger als \$ 2 pro Tag, konnte von um 50% im Jahre

1966 (1,5 Milliarden Menschen bei einer Weltbevölkerung von 3 Milliarden) auf 9% im Jahre 2017 reduziert werden (684 Millionen Menschen bei einer Weltbevölkerung von 7,6 Milliarden). Der Anteil von Menschen mit Wasser aus einer geschützten Quelle stieg von 58% im Jahre 1980 auf 88% im Jahre 2015. Tankerunfälle mit auslaufendem Öl von jeweils 1000 Tonnen verringerten sich von 636 im Jahre 1979 auf 6 im Jahre 2016. Die Anzahl der Mädchen, die in Grundschulen angemeldet waren, stieg von 65% im Jahre 1970 auf 90% im Jahre 2015. Wenn wir uns diese Tatsachen anschauen, dann sind das „gute Nachrichten“.

## **ÜBUNG**

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

## **ÜBUNG**

Da die Dinge, denen wir uns widmen, sich gewöhnlich verstärken oder intensiver werden, mache eine Liste aller positiven Dinge, für die du in deinem Leben dankbar bist – Menschen, Situationen, deine persönlichen Stärken, Gaben und positiven Verhaltensweisen. Wie fühlst du dich jetzt? Sobald du dich entmutigen lässt, bringe dieses Gefühl zurück.

## **ÜBUNG**

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

\*\*\*

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

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

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

## DIE NOTWENDIGKEIT, UNSERE SPIRITUELLE PRAXIS ZU INTENSIVIEREN

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

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

# DIE NOTWENDIGKEIT, HERAUSZUFINDEN, WER WIR WIRKLICH SIND

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

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

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

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

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

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

Die alten Griechen waren sich der Bedeutung des Selbst-Gewahrseins bewusst. Das Orakel von Delphi, das ein Channel des Gottes Apollo durch eine Hohepriesterin sein soll, sagt: „ERKENNE DICH SELBST“. Den Griechen wurde erklärt, wie wichtig die Botschaft des Orakels ist, doch Jahrhunderte später ringt ein Großteil der Menschheit

immer noch damit, eine Antwort auf die Frage zu finden, wer wir wirklich sind. Liegt die Schwierigkeit, die Antwort zu finden, darin, dass wir nicht wissen, WIE wir das machen sollen?

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

Einige haben ihr Bewusstsein bereits so weit entwickelt, dass sie ein ausreichendes Gewahrsein davon haben, wer sie wirklich sind. Und dadurch kommen sie gleichzeitig zum Gewahrsein des Einsseins ihres wahren Selbst. Zum jetzigen Zeitpunkt ist jedoch nur ein Bruchteil der Menschheit zu dieser Erkenntnis gekommen.

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

<sup>1</sup> Siehe <https://4ocean.com>

<sup>2</sup> Prophezeiung der Hopi-Älteren, Oraibi, Arizona, Hopi-Nation, 8. Juni 2000.

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