

Herausforderungen: Leben in der dualen Welt

Unser Denken isoliert Erfahrungen und Ereignisse und unterteilt sie in Gut und Schlecht. Damit leben wir eine sehr eingeschränkte Perspektive und verneinen, dass alles, was auf dieser Erde und im Universum existiert, mit allem zusammenhängt.

Das annehmen, was ist, ohne ständig nach dem Glück (*des einen Glück ist des anderen Unglück*) als vermeintlichem Sinn des Lebens zu suchen, bedeutet endlich zu akzeptieren, dass das Leben einer höheren Ordnung unterliegt. Zumindest das Leben auf dieser Erde, auf der es den Tag genauso gibt wie die Nacht, mögen wir den Schatten nun lieben oder nicht.

Es gibt einen Plus- und einen Minuspol, zwischen denen Leben erst möglich ist. Verstand und Ego kennen anscheinend diesen Zusammenhang nicht. Etwas, was schlecht erscheint, kann sich kurze Zeit später als wahres Glück herausstellen. Der Zug, den ich nicht erreicht habe, verunglückt wenig später, und ich habe zum Glück einen anderen Zug genommen. Anscheinend war es hier noch nicht vorgesehen, von der Bühne dieses Lebens abzutreten.

Unsere fünf, sechs oder sieben Sinne sind zu klein, um alle Zusammenhänge und die höhere Ordnung hinter den Dingen wahrzunehmen. Wir können dies nur erahnen oder *erspüren*. Und dennoch: Unser Bewusstsein geht genau in diese Richtung. Und Menschen, die wissen, dass sie nicht mit ihrem Denken und ihren Gefühlen identisch sind, sondern diese eben nur zeitweilig haben, unterliegen nicht mehr der Illusion, ihr Denken und Fühlen sei ihr Sein, und so können wir immer mehr aus der Steuerung unseres Schicksals durch unser Denken aussteigen. Wir dürfen annehmen, dass genau darin unser größtes Veränderungs- und Heilungspotenzial liegt.

Statt ständig Vergleiche anstellen zu müssen (Weiß ist besser als Schwarz), dürfen wir bewusst aus diesem Bewertungs-Hamster-Rad aussteigen. Damit sind wir bereit, das anzunehmen, was ist. Das bedeutet, Ja zu sagen zu unserer Vergangenheit, zu unserer Gegenwart und zu unserer Zukunft. In der Welt unserer wunderbaren Formen, Farben, des Lichtes und der Liebe wird dann immer genau das gesche-



Tag und Nacht ... – so schön ist das Leben in der Polarität.

hen, was wir im Augenblick brauchen, auch wenn der Verstand sagt: „Das kann ich jetzt echt nicht brauchen.“ Wir müssen lernen, beide Seiten der Medaille zu lieben, indem wir in das Ganze eintauchen. Es ist für uns *gesorgt*, deshalb dürfen wir jetzt endlich unsere Sorgen loslassen.

Was passiert im schlimmsten Fall? Wir sterben! Das macht vielleicht schrecklich Angst. Es gibt aber auch hier die andere Seite der *Medaille*: Das ist der wunderbare Gang ins Licht, wie es unzählige Menschen, die diesen Weg schon einmal ein Stück weit gegangen sind und dabei eine Nahtoderfahrung machen konnten, bestätigen: Es ist wunderschön! Bei diesem Gedanken entsteht vor allem eines: Tiefer Frieden mit mir selbst und mit Gott.

Legen Sie die Hände auf Ihr Herz,
schließen Sie die Augen, und sagen Sie:

„Ich sage Ja zur Polarität des Lebens.“

Atmen Sie tief ein, und öffnen Sie die Augen.

Zwei Seiten einer Medaille: die Dualität lieben lernen!

Wäre es nicht schrecklich öde auf dieser Erde, wenn es immer nur Tag wäre? Oder wenn die Nacht niemals enden würde? Wenn es nur Frauen gäbe oder nur Männer und wenn der Tanz der Leidenschaften und der gegenseitigen Anziehung nicht existierte? Wenn die Sonne immerzu schiene und wir uns nach Wasser und Regen sehnten? Wenn wir den ganzen Tag friedlich in der Hängematte liegen müssten, bis wir es vor Langeweile und Kreuzschmerzen nicht mehr aushalten könnten und uns nach Aktivität sehnen würden? Wenn wir uns den ganzen Tag glücklich in den Armen liegen, uns lächelnd anhimmeln würden, die Mundwinkel nach oben gezogen, während im Hintergrund ununterbrochen *hare hare om om* vor sich hin plätschern würde?

Die meisten Menschen halten diese *Lange-Weile* nur sehr schlecht aus. Wer kann fünf Stunden am Stück meditieren und ist ganz einfach nur zufrieden mit sich und der Welt? Ich kenne (noch) niemanden. Wir alle sehnen uns nach Frieden, aber wenn wir ihn zu lang haben, dann sorgen wir wieder für etwas *Krieg und Aufregung*, damit die Langeweile nicht zu lang dauert. Wir benötigen die Spannung im Leben, die nur zwischen zwei Polen möglich ist, zwischen Plus und Minus, zwischen männlich und weiblich, zwischen Tag und Nacht, zwischen gut und schlecht, zwischen Krankheit und Gesundheit. All dies hat in unserem polaren Erdenleben seine Berechtigung und seinen Sinn! Hätten wir keinen Schatten, würden wir das Licht gar nicht sehen können, hätten wir keine Weibchen und Männchen, so wäre Leben nicht möglich, hätten wir keine Erkrankungen, würden wir an unseren Erfahrungen nicht wachsen und in unserer persönlichen, geistigen und kosmischen Entwicklung auf der Stelle treten.

Duell ist Kampf, und Kampf führt nicht nur zu nichts, er führt zu noch mehr Kampf. Das bedeutet nicht, dass wir uns ab jetzt alles gefallen lassen müssen, den Kampf aufgeben heißt nicht, klein beizugeben, sondern vielmehr Großmut zu beweisen und zu leben. Oft wissen wir nicht, wie das ohne Kampf und Auflehnung gehen soll. Im Winter 2012/2013 ließ sich auffällig oft ein Reh auf meinem

Grundstück sehen. Es kam sehr nahe ans Haus heran und lugte öfter neugierig zum Fenster herein, als wäre es ein zahmes Tier. Selbst als ich einmal in der Nacht nach Hause kam, lag es gemütlich im Carport, und als ich es mit dem Scheinwerferlicht beleuchtete, stand es langsam auf, um dann ganz gemütlich von dannen zu traben. Als ich dann schließlich am Wochenende eine Seminargruppe hatte und das Reh am helllichten Tag ganz nahe am Seminarraum vorbeispazierte und mit seinen großen Augen zu uns hereinguckte, da wussten wir, es muss wohl eine Botschaft für uns haben. Mit Hilfe einer Testliste fanden wir heraus, dass das Thema Sanftmut war! Wir sollten ohne Kampf, aber mit sanftem Mut durchs Leben gehen. Wir dankten dem Reh für diese Botschaft, und anschließend kam es nicht mehr!

So wie das Reh wollen auch Symptome, Krankheiten, Beschwerden und Befindlichkeitsstörungen ihre Botschaften loswerden und sich verstanden wissen. Sie kommen nicht *einfach so*.

Wenn die Botschaft verstanden wird, besteht kein Grund mehr zu bleiben, eine Änderung der geistigen Haltung oder des Verhaltens kann ja dann geschehen. Anschließend können wir uns freundlich und würdig verabschieden, nachdem wir uns für den wertvollen Hinweis bedankt haben.

Legen Sie die Hände auf Ihr Herz,
schließen Sie die Augen, und sagen Sie:

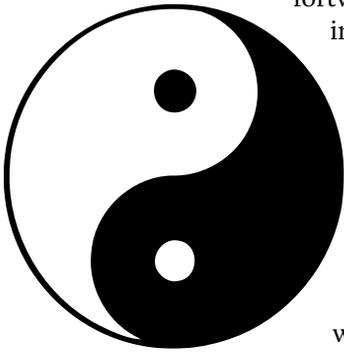
„Ich danke dir für deine Botschaft, und ich würdige sie.“

Atmen Sie tief ein, und öffnen Sie die Augen!

Die Prinzipien des Lebens: Alles hat zwei Seiten

Yin und Yang: Die Doppelnatur allen Seins

Das chinesische Yin-Yang-Zeichen symbolisiert das Prinzip der Polarität allen Lebens. Das Dunkle (Yin = weibliches Prinzip) und das Helle (Yang = männliches Prinzip) ergänzen sich harmonisch, bringen sich fortwährend gegenseitig hervor und enthalten in sich immer auch den Kern des jeweils anderen Teils. Nur so ist Gleichgewicht möglich, nur so kann die Lebensenergie frei fließen. Yin und Yang bilden das dynamische Gegensatzpaar, das allem Leben zugrunde liegt, wie Tag und Nacht, Aktivität und Ruhe, Ein- und Ausatmen, Geben und Nehmen. Gerät dieses Prinzip aus dem Gleichgewicht, weil wir vielleicht einen Teil davon abgespalten haben, so entsteht daraus Krankheit und Leiden als *Hilfe*, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.



Plus und Minus: das Zellpotenzial

Die Zelle kann ihre lebenswichtigen Funktionen nur aufrechterhalten, weil sie polar aufgebaut ist. Durch die ungleiche Verteilung elektrischer Ladungen innerhalb und außerhalb der Zelle entsteht eine elektrische Spannung (Potentialdifferenz) zwischen Zellinnerem und Zelläußere. Durch den Ladungsunterschied zwischen der Innen- und Außenseite der Zellmembran entsteht das Ruhepotential, das beim Menschen zwischen -70 und -80 mV beträgt. Dabei ist die Innenseite der Zellmembran negativ, die Außenseite dagegen positiv geladen. Innerhalb der Zelle finden sich fast nur Kalium-Ionen (K⁺-Ionen), außerhalb der Zellmembran Natrium-Ionen (Na⁺-Ionen). Erst

