

Spiritualität und spirituelle Gesundheit

Eine Zusammenfassung aus den Büchern von Ursula Demarmels

Einleitung

Menschsein bedeutet aus spiritueller Sicht, seine Seeleneigenschaften in einem materiellen Körper zu leben, unabhängig von den äußeren Umständen und Gegebenheiten. Jeder hat so viel mitbekommen, wie er braucht, um die gewünschten Erfahrungen machen und seine höheren Ziele erreichen zu können.

Als Seelen, in unserem Ursprung und auf unserem Entwicklungsweg sind wir alle gleichwertig, dort gibt es die trennenden und wertenden Unterschiede, an denen wir uns auf der Erde festhalten, nicht. Die Essenz jeder Seele ist liebevoll, lichtvoll, freudig und gütig.

Wir inkarnieren häufig gemeinsam mit Mitgliedern unserer Seelengruppe. Die Seelen verabreden sich ganz konkret für das bevorstehende Leben, auch mit anderen, die nicht unmittelbar zu ihrer Seelengruppe gehören.

Aus welcher kulturellen Prägung und sozialen Schicht ein Mensch auch kommt, welcher Religion er auch angehört: In der spirituellen Welt erlebt er sich als göttliche Seele, er erlebt die Schönheit, die Liebe, das Mitgefühl, das Teilhaben am lichtvollen, kosmischen Ganzen. All das Komplizierte und Trennende, das wir auf der Erde gern züchten und pflegen, existiert dort nicht; es entpuppt sich als Illusion und löst sich auf.

Religion kann ein Weg zur Spiritualität sein, wenn sie nicht dogmatisch ist und wenn sie zum Ziel hat, den Menschen mit der spirituellen Welt und seiner Seele zu verbinden. Spiritualität kann jeder nur selbst in seinem Inneren immer wieder aufs Neue und in neuen Aspekten erfahren und vertiefen. Das ist eine ganz eigene und persönliche Sache.

Wir im christlich geprägten Westen neigen gern zur Annahme, das Leben auf der Erde sei eine Strafe. Auf dem Weg der Seelen zu Ungetrenntheit und dem Eingehen in das kosmische Ganze, sollte jedoch jeder Schritt, jeder Tag im Leben auf der Erde von Mitgefühl und Freude geprägt sein.

Alles ist beseelt, es gibt keine Ausnahme. Wir unterscheiden in unseren Definitionen zwischen belebter und unbelebter Natur, aber beseelt ist alles, denn alles ist Teil des göttlichen Ganzen, der Gesamtseele. So sind wir alle immer miteinander verbunden, in ein Ganzes eingebettet und als Seele unsterblich.

Der Kern jeden Wesens, sei es ein Baum, ein Tier, ein Mensch, ist das Göttliche – und das ist immer freudvolle Liebe. Liebe ist Gleichwertigkeit, Gleichklang, Achtung vor allem, was ist – vor allen anderen Wesen, der Erde, dem Kosmos und sich selbst.

Solange man lebt, gibt es aus Sicht der Seele nur eine richtige Entscheidung: Sich an der Stelle, an der man gerade ist, voll einzulassen, sein Bestes zu geben und sich über all seine Ängste hinaus ins Urvertrauen zum göttlichen Sein zu entwickeln. Die Veränderungen, die sich daraus ergeben, können weitreichend und heilsam sein – sie im Einzelnen zu erkennen, liegt nicht in unserer Hand. Vielleicht erfahren wir nach unserem Leben, wenn wir wieder in der spirituellen Welt sind, mehr darüber.

Wir sind so viel mehr als das, was wir sehen und mit unseren Sinnen erfassen können! Wer das einmal für sich entdeckt hat, wird ganz natürlich den Wunsch fühlen, sich in dieses Wissen immer tiefer hineinzuentwickeln.

Leben als Mensch

In jedem unserer Leben auf der Erde ist ein Teil unserer Seele im menschlichen Körper inkarniert, der andere Teil bleibt im Jenseits, in der spirituellen Welt. Immer finden wir einige unabänderliche Gegebenheiten vor: zB die Eltern, das Geburtsland, unseren Körper, das Geschlecht und die Hautfarbe, das Zeitalter u. Ä. Und es gibt vieles, was veränderlich ist, etwa die Wahl unserer Freunde, unseres Wohnortes, der Verhaltensweisen, Meinungen und Entscheidungen, wie auch unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen. Ziel und Aufgabe ist es jedes Mal, unsere Seelenqualitäten – Güte, Liebe, Freude, Kreativität, Selbstlosigkeit – zu entdecken und in die jeweiligen Lebensumstände einzubringen. Dabei geht es darum, sich immer stärker bewusst zu werden, dass wir göttliche Seelen sind, die in einem menschlichen Körper Erfahrungen sammeln.

Wir sind auf diesem Planeten, weil wir hier die faszinierende Chance haben, in einer materiellen, polaren Welt zu leben, unter den Bedingungen der Erde und denen des jeweiligen individuellen Lebensplanes. Immer stehen das Lernen und das Integrieren neuer Erfahrungen im Vordergrund. Es stellen sich die zentralen Fragen: Wie kann ich das Beste aus dem machen, was ich vorfinde? Wie lerne ich, meine Seelenqualitäten in diesem speziellen Körper auf die Erde zu bringen, mit und trotz der Umstände, die mir begegnen? In der Seele sind all diese Erlebnisse, ebenso wie das Wissen und die Weisheit, die daraus abgeleitet wurden, gespeichert. Doch als Mensch kann man nur bedingt auf die zuvor gewonnenen Erfahrungen seiner Seele zurückgreifen. Uns ist auf der Erde jeweils nur das zugänglich, was uns im Rahmen der jeweiligen Reinkarnation dienlich ist.

Unser Leben ist in einen größeren Sinnzusammenhang, in ein höheres Ganzes voller Liebe und Mitgefühl eingebettet. Bestimmung und Ziel ist es, wieder zum Ganzen zurückzufinden und es durch mannigfaltigste Erfahrungen zu bereichern. So sendet die Seele, die als Mensch Erfahrungen sammeln möchte, einen Teil von sich auf die Erde, in Umstände, in denen sich dieser Teil erfährt. Andere Seelenteile lernen anderes, und im Laufe der Zeit sammelt sich in der Gesamtseele ein enormes Spektrum an Erfahrungen an, das damit wiederum das Übergeordnete – Gott – bereichert.

Es geht darum zu entdecken, dass jeder Mensch eine lichtvolle Seele hat und es die Aufgabe eines jeden Menschen ist, diese Seelenenergie und seine höchsten Visionen auf die Erde zu bringen. Jede Seele ist wie das gesamte Sein in der spirituellen Welt von Licht, Frieden, Liebe, Güte und Weisheit, von Humor, Freude und Kreativität geprägt. Genau diese Eigenschaften schlummern daher auch in jedem Menschen – unabhängig davon, ob sie ausgelebt werden, oder tief verschüttet sind und nur ab und zu einmal durchschimmern. Dennoch: Sie sind da, und der Mensch ist ihretwegen auf der Erde. Denn genau dies ist die grundlegende Aufgabe bei jeder Inkarnation: die seelischen Qualitäten in die irdische Ebene zu bringen. Je mehr sich ein Mensch aber im Grobstofflichen verstrickt hat, desto häufiger macht er die gegensätzliche Erfahrung.

Erst im Einklang mit unserer Seele erleben wir wahre Zufriedenheit. Aus dieser Verbundenheit heraus spürt man, dass alle anderen Wesen um einen herum - die Mitmenschen, die Tiere, die Pflanzen, die ganze Erde, das Universum – in den persönlichen Wunsch nach Harmonie mit einbezogen sind. Das Ich löst sich auf im Du und Wir. Dann geht es um das Wohl des Gesamten. Insgesamt geht es für den Teil einer Seele, der auf der Erde als Mensch inkarniert ist, darum zu erkennen, dass alles, wirklich alles bereits in ihm selbst als Essenz vorhanden ist. Schließlich ist alles aus der allumfassenden Einheit hervorgegangen, und daher enthält jedes Teilchen auch das Ganze.

Letztlich geht es darum, Tag für Tag und Schritt für Schritt vertrauensvoll sein Bestes zu geben. Je mehr sich ein Mensch aufrichtig um sein Persönlichkeitswachstum bemüht, desto mehr wird es ihm gelingen, seine Seelenqualitäten zu erfahren und auszudrücken. Eine reife Seele hat Mitgefühl mit sich und anderen, mit Mensch, Tier und Natur. Sie hat eine höhere Vision, die sie vorlebt und versucht, zum Wohle aller auf die Erde zu bringen.

Es geht darum, sich bewusst zu machen, dass man in Wirklichkeit mit allem verbunden ist. Es geht nicht darum, zu einer Seele zu *werden*, sondern sich zu erinnern, dass man eine Seele *ist*.

Seelenführer – unsere Wegbegleiter

Für jede Situation ist es möglich, die Hilfe, den Rat und die liebevolle Gegenwart des Seelenführers zu erbitten und zu spüren.

Die spirituelle Welt offenbart dennoch jedem Menschen nur das, was im Sinne seiner Entwicklung angemessen und dienlich ist.

Jedes Erdenleben wird in der spirituellen Welt vorbereitet; Seele und Seelenführer wählen gemeinsam das Optimale aus.

Jeden Menschen begleitet von Anbeginn ein Seelenführer, eine sehr hohe, weise, göttliche Instanz. Er wird auch Schutzengel, Lichtführer, höheres oder kosmisches Bewusstsein, Höheres Selbst oder Geistführer genannt. Der Seelenführer geleitet die ihm anvertraute Seele immer wieder auf den richtigen Weg zurück, er gibt Hinweise, Anstöße. Dabei geht es nicht darum, schmerzvolle Erfahrungen zu vermeiden, vielmehr ist es wichtig, daraus zu lernen.

Der Mensch hat seinen eigenen Willen und die Verantwortung für all sein Tun und Lassen – und das wird von den spirituellen Lehrern absolut akzeptiert. Wenn wir unsere gütigen, freud- und liebevollen Qualitäten beiseite lassen, wird der Seelenführer alles daran setzen, uns zurückzuführen und uns wieder an unser wahres Sein zu erinnern. Er hat dabei unzählige Möglichkeiten: vielleicht gibt er Hinweise über einen Traum, oder wir lernen einen Menschen kennen, der uns eine bestimmte Lektion erteilt; vielleicht hören wir in einem Gespräch den Bruchteil eines Satzes, der uns genau die Information bringt, die uns gefehlt hat, oder wir lesen etwas Bestimmtes in einem Buch, das uns weiterhelfen kann. Auf diese Zeichen zu hören, ist sehr lohnend. Sie helfen uns, wieder in Kontakt mit unserer Seele zu kommen.

Den Seelenführer erkennt man daran, dass er sehr freundlich und aufbauend zu uns spricht. Seine Hinweise haben immer etwas Tröstliches, Stärkendes und Lebensbejahendes, das auf das höhere Wohl aller Beteiligten ausgerichtet ist. Wenn uns irgendeine innere Stimme Angst einflößt, uns müde, verwirrt oder mutlos macht, wenn sie uns zu Bösem anstiftet oder uns droht, ist das ganz sicher nicht die Stimme des Seelenführers. Er spricht immer in einer aufbauenden, liebevollen Weise, auch wenn das bei Bedarf intensiver und deutlicher sein kann.

In der direkten Lebensgestaltung ist der Mensch ziemlich frei. Als Seele weiß er, was er erfahren und erreichen möchte – ob es ihm aber gelingt, sich als Mensch bewusst oder unbewusst daran zu erinnern und es umzusetzen und auf welche Weise er es umsetzen wird, ist nicht festgelegt. Dies sind die Aufgabe und die Herausforderung jedes Menschenlebens. Als Hilfe steht uns während des gesamten Lebens der persönliche Seelenführer mit unterschiedlichen Wegweisern zur Seite.

Bei so viel liebevoller göttlicher Führung könnte man sich fragen, warum es so viele Leute gibt, die ihr Leben einfach nicht in den Griff bekommen. Menschen, die sich ihr Leben oder das Leben anderer offensichtlich zur Hölle machen, schafften dies nicht über Nacht. Dem gingen sehr viele Entscheidungen in die ungünstigste Richtung voraus. Solche Menschen haben über einen längeren Zeitraum hinweg nicht auf die Zeichen geachtet.

Beispielsweise haben sie nicht auf Menschen gehört, die ihnen wohlmeinend sagten, dass sie weniger Alkohol trinken sollten. Oder sie wollten nicht hören, dass sie sich anderen Menschen gegenüber rücksichtslos benähmen. Wenn sie sich angegriffen und unangenehm auf eine Unzulänglichkeit oder innere Wunde hingewiesen fühlten und jede Hilfe, jeden Rat ausschlugen und nichts verbesserten,

müssen sie dann eben irgendwann die unangenehmen Folgen des eigenen Handelns – oder Unterlassens – tragen. Das kann schon in diesem Leben oder auch erst in einem folgenden sein.

Die Seele, der Seelenführer, die spirituelle Welt sind immer da. Aber es liegt an uns, innezuhalten, ruhig zu werden und in Verbindung zu treten. Wir sind darin absolut frei; ebenso entscheiden wir selbst, ob wir unsere höheren Erkenntnisse annehmen und in unserem Leben umsetzen oder nicht.

Es ist wichtig, dass man eine Krankheit nicht als persönliches Versagen darstellt. Viele tiefere Ursachen von Krankheiten bleiben uns häufig verborgen. Es geht nicht nur darum, wie man die Krankheit schnell wieder los wird, sondern auch darum, was ich dadurch lernen kann, woran sie mich hindert, wohin sie mich führt, wie ich damit lebe, wie ich das Beste aus der Situation mache. Eine Krankheit hat immer auch eine Wirkung auf die Umgebung des Betroffenen, sie ist auch eine Lernaufgabe und Chance für diese.

Auf der seelischen Ebene ist jedes Wesen mit dem, was geschieht, einverstanden, sonst würde es nicht geschehen. Es ist jedoch so, dass die seelischen Aspekte und der größere Zusammenhang niemanden von seiner Schuld freisprechen, wenn er einem anderen bewusst etwas Böses angetan hat. Er trägt dafür die volle Verantwortung. Wenn beispielsweise ein kleines Kind an einer unheilbaren Krankheit stirbt, war das in dessen Lebensplan vorgesehen. Das braucht aber nichts mit Schuld zu tun haben: Auch wenn das sehr schwer zu verstehen ist, kann es als Hilfestellung zur Weiterentwicklung der Hinterbliebenen gedacht sein. Auch Schicksalsschläge können wertvolle Hinweise sein, wenn der Mensch die sanfteren Zeichen ignoriert hat.

Wenn aber zB jemand an Alkoholmissbrauch stirbt oder vor dem Fernseher regelrecht vergammelt, war das ganz sicher nicht vorgesehen. Es war die eigene ungünstige Entscheidung des betreffenden Menschen, und er selbst hat sie auch entsprechend zu verantworten.

Ziemlich sicher werden sich auch zwei füreinander bestimmte Partner treffen; ob die Beziehung dann aber wirklich eingegangen und schön wird, steht offen. Sie werden vielleicht viele Hürden meistern müssen, um zu lernen und zu wachsen. Manchmal ist es auch so, dass eine große Liebe oder Freundschaft nur für einige Zeit angelegt war und es richtig ist, sich dann wieder zu trennen.

Anfangs muss wohl vieles über Leid und Schmerz gelernt werden. Doch es kommt ein Punkt auf dem Entwicklungsweg, an dem man merkt, dass man auch freiwillig lernen kann und durch Freude sogar noch weiter kommt. Wir gestatten es uns selbst nicht, glücklich und zufrieden zu sein. Es geht darum, das Seelenbewusstsein unseres göttlichen Seins auf die Erde zu bringen. Damit ist natürlich keine oberflächliche Freude oder gar Schadenfreude gemeint, sondern eine echte, innere, tiefe und lichtvolle Freude, die aus der Seele kommt.

Der wichtigste Wegweiser zur Lebensaufgabe ist die Frage: "Ist das, was ich jetzt gerade denke, fühle und tue, ein Ausdruck meiner Liebe und Freude?" Die Seele spricht immer durch Freude und Unfreude. Unfreude heißt: "Halt, falsche Richtung!" Freude heißt: "Gut, weiter so!"

Mit Humor und Freude ist jene harmlose und unschuldige Freude gemeint, die aus dem Herzen kommt. Das hat nichts mit Schadenfreude zu tun, bei der sich jemand auf Kosten anderer amüsiert – Schadenfreude basiert auf eigenen Verletzungen und führt zu weiteren Verletzungen bei anderen wie bei sich selbst.

Die sinnlichen Freuden (stets mit Rücksicht auf sich selbst und andere), die wir auf der Erde erfahren und bewusst genießen, sind sehr wichtig für unsere Weiterentwicklung und bringen uns nicht von der Spiritualität weg – ganz im Gegenteil.

Die tiefe Befriedigung, einem anderen, sei es ein Mensch, ein Tier, eine Pflanze oder auch ein Stück Natur, zu helfen und Freude zu bereiten, ist eines der beglückendsten und bewegendsten Gefühle. Es lässt sich mit keiner oberflächlichen und egoistischen Lustbefriedigung vergleichen.

Fehlverhalten

Eine schlechte Erfahrung, aus der man etwas gelernt hat, ist keine schlechte Erfahrung mehr, sondern ein wesentlicher Lernschritt.

Solange jemand anderes Leben absichtlich verletzt, hat er noch nicht erkannt, was Leben bedeutet. Mit wachsendem Bewusstsein wird der Mensch zum selbstverantwortlichen Gestalter seines Lebens.

Auch wenn jeder für sein ungutes Handeln irgendwelche Gründe anführen könnte – es liegt in unserer Verantwortung als Mensch, auch mit eigenen Verletzungen oder Zwängen so umzugehen, dass kein anderer zu Schaden kommt. Man kann nicht einfach sagen: „Ich musste so handeln, weil mir selbst so viel angetan wurde.“ Das kann nicht als Entschuldigung herangezogen werden.

Prinzipiell gibt es keine Entschuldigung für diejenigen, die anderen – sei es Menschen, Tieren, Pflanzen oder der Umwelt – bewusst etwas Schreckliches antun.

Ein gewalttätiger, verlogener und bösartiger Mensch ist niemals wirklich glücklich. Er mag materiell erfolgreich sein und große Macht genießen, im Inneren aber fehlen ihm Ruhe, Liebe und Frieden.

Es gibt immer diese beiden Seiten: Als Mensch kann ich sehr zornig auf jemanden sein, der mir oder einem anderen Wesen etwas angetan hat. Dennoch kann ich auf der Seelenebene Liebe für ihn empfinden, kann ihn als ein im Kern lichtiges Wesen erkennen, das sich verstrickt hat, das seine Freiheit missbraucht und das anderen und letztlich sich selbst Schmerzen zugefügt hat. Trotz und mit dieser Liebe aber kann und sollte man sich wehren. Das kann so weit gehen, dass man einen anderen Menschen, der großes Unrecht getan hat, der gerechten gesetzlichen Strafe zuführt.

Es gibt übrigens keine „Hölle“, in die man nach dem Tod geschickt wird. Es gibt höllische Zustände auf der Erde, und es gibt das große Bedauern der Seele, wenn sie als Mensch im Bösen gehandelt hat. Die Seele kann fühlen, wie sehr sie sich selbst verletzt hat, als sie anderen – sei es nun Menschen, Tieren, Pflanzen oder der Erde – wehgetan hat. Auch wenn sie weiß, dass es schließlich irgendeinen Nutzen, irgendeinen Lerneffekt für alle Beteiligten haben wird – in ihr erwacht sofort das unbedingte Bedürfnis, es wieder gutzumachen, es wieder auszugleichen. Dann weiß sie gewissermaßen, dass sie das Karma, das sich durch diese ungute Handlung angesammelt hat, wieder abtragen muss. Sie macht es aber nicht aus Angst vor Strafe, sondern aus dem tiefen Mitgefühl mit den Geschädigten heraus und dem Wunsch, alles wieder in Ordnung zu bringen.

Je mehr ein Mensch in die Verbindung und das Verstehen seiner Identität als Seele kommt, desto mitfühlender und liebevoller wird er zu jedem seiner Mitgeschöpfe. Absichtliches oder auch gedankenloses Quälen oder Töten anderer Wesen oder das passive Dulden eines solchen Handelns wird ihm unmöglich, da er Liebe, Verständnis und Mitverantwortung für alle fühlt. Mehr und mehr erkennt er das Göttliche in allem, was ist. Er kommt dem Einssein näher, in ihm wächst der tiefe Wunsch zu helfen, Unwissenheit zu beenden und Erkenntnis, Licht und allumfassende göttliche Liebe auf die Erde zu bringen.

Alles Geschaffene bedingt einander, jeder Teil hat seine bestimmte Aufgabe darin, und es gehört natürlich auch zur Aufgabe des Menschen, das empfindliche Gleichgewicht auf der Erde zu achten und zu pflegen. Nur der Mensch kann sein Denken und sein Verhalten frei wählen. Mit dieser ungeheuren Freiheit aber ist unlösbar die Verantwortung verknüpft, sie zum Wohle des Ganzen und damit auch zum Wohle jedes einzelnen Wesens zu benutzen. Nur in diesem Sinne kann der Mensch über die

Erde herrschen: indem er lernt, sich selbst zu beherrschen. Ein wahrer König nämlich ist niemals ein Tyrann und Ausbeuter, sondern dient seinem Reich nach bestem Wissen und Gewissen.

Ge- und Verbote sind zunächst einmal sehr wichtig. Wenn man sich aber weiterentwickelt, wird man aus sich heraus niemanden schädigen und sich freiwillig für das große Ganze einsetzen wollen.

Ein seelisch reifer, in sich ruhender Mensch kann und will überhaupt nicht anders, als aus Nächstenliebe und Freude heraus zu handeln. Es würde ihn selbst in seiner Lebensqualität einschränken, erlebte er andere als unglücklich, ohne den Versuch zu unternehmen, ihnen zu helfen, oder hätte er sie gar selbst unglücklich gemacht.

Es kann immer nur darum gehen, das eigene Tun klar zu erkennen, ehrlich zu bereuen, sich selbst und anderen zu verzeihen und zu versuchen, daraus zu lernen und es, wenn möglich, wieder gut und in Zukunft besser zu machen – gleich ab heute oder, wenn man schon gestorben ist, im nächsten Leben.

Wenn ein Mensch Schritt für Schritt zu seinem Seelenbewusstsein findet, wird er sich immer weniger in die Polarität zwischen Opfer und Täter verstricken. Er wird aufhören, anderen wehzutun, und er wird sich möglichst auch nicht mehr wehtun lassen. Er wird mit zunehmender Reife immer mehr Vertrauen zum Leben gewinnen. Er wird das Göttliche im anderen sehen, dennoch auch das Menschliche wahrnehmen und sich vor dem schützen, was ihm selbst schaden könnte.

Das heutige globale Ausmaß an durch Menschen geschaffenen Umweltkatastrophen und allgemeinem Horror vermittelt vielen ein Gefühl von Resignation und Sinnlosigkeit. Sie denken, dass man gegen die vielen Probleme auf der Welt und deren erschreckende Folgen sowieso nicht mehr machen könne.

In manchen Momenten kann ein Gebet Wunder wirken. Es kann die entscheidende Erlösung sein, sich betend an die Instanz zu wenden, die man für sich selbst als Höheres, liebevolles, mächtiges, eben göttliches Wesen ansieht und empfindet. Das schönste und reinste Gebet basiert nicht auf Bitten, sondern auf Dankbarkeit, es kommt nicht aus der Not, sondern aus der Liebe und Freude. Dann sind wir unserer Seele und Gott am nächsten.

Vertrauen ist eine wesentliche Qualität, die einem sehr viel Kraft und Gelassenheit schenkt. Ein tiefes Vertrauen baut darauf, dass alles einen tieferen Sinn hat, dass alle, wirklich alle Erfahrungen, die ein Mensch macht, seinem inneren Weiterkommen dienen – auch wenn dies nicht immer erkennbar ist und sich manchmal scheußlich anfühlt. Es ist das Vertrauen in die Unsterblichkeit der Seele, in die Güte und Liebe der spirituellen Welt. Man vertraut darauf, dass man aus allen Erfahrungen, Wahrnehmungen und Begegnungen das Richtige lernen und sich dadurch entwickeln kann.

Ein Tier kann uns ein wunderbarer Lehrer sein, allein schon in seiner Gegenwärtigkeit, in seinem vollständigen Sein im Jetzt, in der Präsenz. Tiere helfen uns auch, Mitgefühl und Nächstenliebe zu erlernen. Sie erinnern uns letztlich daran, was Liebe, Verzeihen, Vertrauen, Bescheidenheit und Im-Jetzt-Sein bedeutet. Es gehört zu unserer Verantwortung als Mensch, der Unschuld, der Liebe und auch der Fürsorge, die uns die Tiere entgegenbringen, mit Achtung, Dankbarkeit und ebenso viel Fürsorge und Liebe zu begegnen.

Tiere haben eine sehr angenehme Ausstrahlung, wenn man sie Tier sein lässt und gut behandelt. Sie haben eine stabile positive Energie, die sich natürlich auch auf den Menschen wohltuend übertragen kann. Auch mit der Natur, etwa mit Bäumen und Blumen, verhält es sich so.

Man wird übrigens auf jeden Fall den Menschen und Tieren, die man liebt, in der spirituellen Welt wiederbegegnen können.

Es ist wichtig, sich all der Schätze, die uns zur Verfügung stehen, bewusster zu werden. Die Dankbarkeit dafür bringt uns zur Lebensfreude und zum Herzen. Das Herz führt uns zur bedingungslosen Liebe, zur Demut und zum Mitgefühl für sich und andere – und das sind die Wege zur unsterblichen, göttlichen Seele und zur Vollkommenheit.

Was immer wir tun, müssen wir zur Vollendung führen. Vollendet ist etwas aber erst dann, wenn es ausgeglichen ist, wenn es für alle beteiligten Wesen, letztlich für das große Ganze, gut und förderlich ist.

Alles, was wir in einem Leben nicht geschafft haben, tragen wir ins nächste Leben hinein. So wird jeder, der Kinder missbraucht hat, lernen, die Liebe zu Kindern positiv und gesund zu leben. Genauso wird jeder, der Tiere misshandelt, eine Inkarnation erleben, in der er es endlich geschafft hat, Tiere als Mitgeschöpfe wahrzunehmen und ihnen fortan mit Liebe und Achtung zu begegnen. Wer die Natur als leblose Materie behandelt, wer sie verschmutzt und ausgebeutet hat, wird sie irgendwann als beseelt erfahren und sie in großer Dankbarkeit pflegen und hegen. Das sind die persönlichen Zukunftsvisionen und Lebensaufgaben, die jede Seele in sich trägt.

Die Ebene der Polarität

Je tiefer wir die seelische Ebene erleben, umso klarer wird uns, wie beschränkt unser Verstand ist. Er kann nur in Polaritäten denken und geht nicht darüber hinaus, das ist unmöglich.

Die Erde ist eine polare Welt. Es gibt immer Dinge, die gerade im Werden begriffen sind, und Dinge, die vergehen. Erst einmal mögen wir Menschen nur den einen Pol, das Werden, den Sonnenaufgang. Doch wenn man tiefer geht, bekommt man eine Ahnung von der Schönheit des Abschieds, des Vergehens, des Sonnenuntergangs – in dem Wissen, dass beide Pole einander bedingen und gleichwertig sind.

Um Verfall und Tod kommt keiner herum, auch wenn sich die meisten Menschen an dieser Wahrheit vorbeizumogeln versuchen, indem sie Leid und Elend auf mannigfaltige Weise verdrängen. Es gibt sehr viele Dinge, mit denen wir uns einige Zeit ablenken können: das Anhäufen von Besitztümern, Machtspiele, Unmengen an Arbeit, die verschiedensten Drogen und Süchte, Sex und vieles mehr. Je hartnäckiger wir uns weigern, die höheren Gesetzmäßigkeiten des Lebens wahrzunehmen, dem Ruf unserer Seele zu folgen und unsere Seelenqualitäten zu entdecken, desto lauter, schriller und perverter müssen unsere Verdrängungsmechanismen sein.

Wenn man sein Herz öffnet und es fühlen lässt, dann wird man mit enorm viel Elend, Perversem und Krankmachendem auf der Erde in Berührung kommen. Es gibt so viel Leid, dass man das Gefühl bekommen kann, dass man das nicht aushält, dass man es einfach nicht sehen und nicht spüren kann und will. Kinder werden vergewaltigt, Menschen verhungern, Tiere werden missbraucht und im wahrsten Sinne des Wortes gefoltert. Alles ist so stark auf Gewalt, auf Ausnutzen, Benutzen, zerstören und manipulieren ausgerichtet. Der ganze Planet, unsere gesamte Lebensgrundlage wird mehr und mehr zerstört. Man möchte sich fragen, ob denn alle wahnsinnig geworden sind.

Viele machen sich hart, sie wollen diese dunkle Seite nicht spüren und verschließen ihr Herz, sie spielen mit und wurschteln sich so durch, aber sie leiden dennoch. Andere werden rücksichtslos und versuchen, für sich herauszupressen, was möglich ist. Im tiefen Inneren wissen sie, dass das der falsche Weg ist, aber sie laufen so lange wie möglich vor ihrer inneren Stimme und auch vor ihrem schlechten Gewissen davon.

Solange wir auf der Erde leben, ist es sinnvoll, sich den polaren Gegebenheiten zu stellen. Es ist natürlich umso besser, wenn man zugleich auch um das eigentliche Sein ohne Trennung und Abgespaltenheit weiß.

Die Umstände, die wir in unserem Leben erfahren, passen genau zu unserer nächsten Wachstumsstufe. Die Verantwortung, die wir einmal übernommen haben, müssen wir tragen. Bei Kindern dauert das so lange, bis sie erwachsen sind, bei Haustieren gilt es für deren ganzes Leben, bei der Natur, der Erde für unser gesamtes Leben.

Es gibt eine schier endlose Palette an Selbstsabotage-Möglichkeiten. Wir rauchen, bewegen uns zu wenig, essen zu viel und das falsche Zeug, wir trinken zu viel Alkohol, schauen zu viel Fernsehen, machen uns zu viele Sorgen, usw. Es gibt so viele ungesunde Gewohnheiten und Lebensweisen, dass man dahinter persönliche und sogar kollektive Selbstzerstörungsmechanismen vermuten kann. Wir wissen, dass so vieles ungesund für uns ist, uns sogar ernsthaft schadet. Warum tun wir es trotzdem?

Solange wir unsere Seele nicht gefunden haben, sind wir im spirituellen Sinne nicht gesund. Wir wissen das im Innersten. So verhalten wir uns ungesund oder all unsere Versuche und Bestrebungen, das zu ändern, fruchten letztlich nicht. Wir bekommen auf diese Weise gezeigt, dass wir noch nicht am Ziel sind; es ist eine indirekte Aufforderung, weiterzusuchen. Man könnte es auch göttliche Gnade nennen. Denn wir sind als Seelen in einen menschlichen Körper inkarniert, um unser Seelenbewusstsein erst einmal zu vergessen, uns dann aber wieder bewusst daran zu erinnern und unsere Seelenqualitäten in Harmonie mit allen Geschöpfen zu leben und so die Gesamtseele um unseren ganz persönlichen Erfahrungsschatz zu bereichern.

Eine „gesunde Lebensausrichtung“ bedeutet, dass wir unterwegs und willig sind, bewusster zu werden, intensiv unsere Seelenqualitäten zu suchen und ins Leben einzubringen, im Wissen und Akzeptieren unserer körperlichen Sterblichkeit. Unser ganzes Verhalten ist dann von innen heraus gesünder, und das zeigt sich auch im Außen, sodass wir krank machende Lebensweisen nicht mehr brauchen. Wir werden dann nicht mehr sinnlos fressen, saufen und rauchen. Dafür entwickeln wir Qualitäten wie Geduld, Selbstwertschätzung und Dankbarkeit.

Ethik und Moral – der Unterschied

Es ist wichtig, ethisches Gewissen und Moral zu unterscheiden. Beides sind Instanzen, die Gegebenheiten bewerten können, aber sie tun es nach sehr unterschiedlichen Kriterien. Die Seele ist nicht moralisch, sie ist ethisch. Das Seelenbewusstsein hat immer etwas mit Ethik zu tun, nicht mit Moral. Moral kann ethisch sein, muss aber nicht. Die Moral ist kultur- und zeitabhängig. Die Moral hat mit dem eigentlichen Gewissen nichts zu tun. Es gibt sogar sehr viele Gewissenskonflikte, die genau deshalb entstehen, weil die Moral etwas ganz anderes verlangt als das Gewissen.

Das Gewissen ist wie ein Bindeglied, eine Brücke zwischen dem eigenen fühlenden Herzen und der Seele. Immer wieder sind wir herausgefordert zu prüfen, ob diese und jene Regel oder Meinung mit der eigenen inneren Wahrheit übereinstimmt. Manches wird man behalten, bei anderem wird man feststellen, dass man es lieber durch anderes ersetzt. An dieser Stelle beginnt das, was ich „Eigene Erziehung“, das „eigentliche Erwachsenwerden“ nenne. Bei der Orientierung auf unserem Lebensweg hilft uns nicht die gerade herrschende Moral, sondern das eigene Gewissen.

Mit einem natürlichen Gespür für sich selbst wäre man kritischer und würde nicht jede Modetorheit mitmachen und jeden Blödsinn nachplappern oder seine Verantwortung an andere abgeben. Man würde auch seine Kinder nicht mit materiellen Gütern überhäufen, sondern ihnen viel tiefere und für das ganze Leben gültige Werte vermitteln.

Die Macht von Gedanken und Gefühlen

Es ist von entscheidender Bedeutung zu erkennen, dass wir durch unsere Gedanken und Gefühle die entsprechenden Geschehnisse in unser Leben einladen. Wir erschaffen dadurch gewissermaßen ein Energiefeld um uns herum, das magnetisch wirkt. Wenn uns etwas nicht gefällt und wir das durch

Unlustgefühle registriert haben, sollten wir uns möglichst schnell dem zuwenden, das wir uns statt dessen wünschen. Wir sollten es uns intensiv vorstellen, bis wir die *wahre* Freude daran fühlen können. So erschaffen wir bewusst die Realität, die uns gefällt. Beschäftigen wir uns statt dessen in Gedanken und Gefühlen weiter mit dem, was uns missfällt, werden sich diese unguuten Ereignisse in unserem Leben manifestieren.

Aus wahrer Freude entstehen Mitgefühl und Verantwortungsbereitschaft. Wenn ich mich freue, und es eine ehrliche, tiefe Freude ist, möchte ich auch, dass es allen anderen gut geht, dann will ich mit den anderen Wesen und den Dingen gut umgehen, ansonsten würde es mir die Freude nehmen. Mitgefühl und Nächstenliebe sind eine Folge der *wahren* Freude.

Unsere Ausstrahlung, all unsere Gedanken und Gefühle gehen im Außen mit dem in Resonanz, was auf eine ähnliche Weise schwingt – genau das ziehen wir an und bringen es in unser Leben. Sind wir in der Energie des Kampfes gefangen, dann befassen wir uns hauptsächlich mit dem, was wir am wenigsten wollen, und dadurch ziehen wir es an und verstärken es.

! Wenn verschieden starke Schwingungen zusammentreffen, wird sich die stärkere durchsetzen !

Wenn wir mit jemandem direkt zu tun haben oder auch nur an jemanden denken, dann übertragen sich sein Stimmungsfeld, seine Gedanken und Gefühle schnell auch auf uns. Ist das negative Energiefeld, in das wir geraten sind, stärker als unsere momentanen Fähigkeiten, sich auf etwas Erfreuliches zu fokussieren, dann gibt es nur eins: Rückzug, so bald wie möglich.

Viele Menschen leben wir ein Blatt im Wind: Wenn etwas Gutes passiert, fühlen sie sich gut, wenn etwas Schreckliches passiert, fühlen sie sich schrecklich. Der Entwicklungsweg lehrt, unabhängiger von den eigenen Emotionen zu werden. Emotionen lassen sich als Wegweiser für konstruktive Entscheidungen nutzen, wenn man sich nicht mit ihnen identifiziert.

Wer in sich selbst Frieden findet, leistet damit einen großen Beitrag zum Weltfrieden. Wer Schritt für Schritt erfährt, was er wirklich braucht, und Geben und Nehmen in seinem Leben in Einklang gebracht hat, wirkt zum Wohle aller. Auch wer seine eigenen Gedanken und Gefühle klärt und seine Kreativität für neue und tiefer greifende Lösungen nutzt, tut eine Menge für die ganze Welt. Es ist das Prinzip der Resonanz. Eine Idee kann die gesamte Welt verändern. Wenn man sich das bewusst macht, begreift man, dass man zwar nur ein Sandkorn sein mag, als solches aber einen ganzen Sandsturm auslösen kann.

Jesus war ein außergewöhnliches Beispiel für das, was jeder Einzelne erreichen kann, was jeder Einzelne zumindest versuchen kann. Er ist seinen Weg nicht für uns gegangen, weil wir es nicht könnten, sondern um uns ein Beispiel zu sein, um uns Mut zu machen und uns anzuspornen. Jeder trägt den göttlichen Funken in sich, mit dem er auch andere entzünden kann, bis die Flammen einer bewussten, lichtvollen Veränderung um die ganze Welt gehen.

Karma

KARMA heißt zunächst einmal nichts anderes als „Wirken“. Gemeint ist das Wirken infolge eines Ausbalancierens von Polaritäten. Es bezeichnet die Summe all dessen, was jemand erfahren und getan hat, im Guten wie im Bösen.

Viele meinen, der Begriff KARMA stehe für eine Bestrafung für frühere unrechte Handlungen. Strafen gibt es jedoch nur auf der Ebene des Menschseins, und dort erfüllen sie auch durchaus einen Zweck. Auf der seelischen Ebene hingegen gibt es nur die Reue über das anderen zugefügte Unrecht sowie den tiefen Wunsch, Lichtvolles auf die Erde zu bringen, alles Dunkle zu heilen und es ins Licht zu heben.

Auch das Sich-Klammern an schöne Dinge bringt Karma hervor. Es gilt, innerlich weitgehend frei von äußeren Erscheinungsformen zu werden und sich dem Lebensfluss freudvoll anzuvertrauen.

Schlussgedanken

Man sollte sich weiters den wesentlichen Fragen unseres Erdendaseins zuwenden: Was ist der tiefere Sinn meines Lebens? Was möchte ich für andere, was möchte ich für alle erreichen, und wo soll es mit uns als Menschheit, mit der ganzen Erde, mit der Schöpfung hingehen? Nun werden alle mit einbezogen – das ist eine Bewusstwerdung und Ausrichtung, die zur Harmonie des ganzen Planeten führen kann, zu einem echten Entwicklungssprung und zur eigenen Vervollkommnung.

Der Mensch vergisst, dass er in Wirklichkeit eine göttliche Seele ist, und verliert sich in der materiellen Welt. Er erlebt sich als Opfer oder als Täter – was letztlich keinen großen Unterschied macht. In diesem Feld bewegt er sich hin und her, bis er endlich genug gelernt hat und diese beiden Seiten der Polarität nicht mehr braucht, sondern kreativer Schöpfer seines Lebens wird, ohne auszunutzen oder ausgenutzt zu werden.

Wenn man in sich die Gabe des Mitgefühls entdeckt und stärkt, erkennt man allmählich, dass sehr viele unserer vermeintlichen Sorgen keine echten Probleme und sehr egoistisch sind. Wir bekommen wieder ein Gespür für das wirklich Wichtige, Gesunde und Kostbare im Leben – und das schließt immer das Wohlergehen aller Lebewesen mit ein.

Es ist ein großes Geschenk, lieben zu dürfen und ein noch größeres, geliebt zu werden. Indem man sich auf das Gefühl zu lieben konzentriert, kann man innerlich erfahren, dass die Liebe überall ist und die ganze Schöpfung umfasst. Natürlich ist es etwas Wundervolles, einen bestimmten Menschen, ein Tier, einen Baum oder eine Landschaft zu lieben – aber darüber hinaus kann man sich der allumfassenden Liebe öffnen. Diese bedingungslose Liebe ist das, wohin uns unser Weg letztlich führt. Das bedeutet nicht, dass man alles gutheißen und sich nicht gegen Unrecht abgrenzen oder durchsetzen soll. Aber es geschieht mit weniger Emotionen und mit mehr Güte. Die Liebe findet in allem den göttlichen Funken und hilft, ihn zu entzünden. Denn dieser Funken will in allen Wesen leben und größer werden. Dafür sind wir hergekommen, ohne Ausnahme alle.

Wenn wir uns bewusst auf das göttliche Licht in allem ausrichten, nimmt das unseren Zweifeln, Sorgen und Ängsten die Macht. Das bedeutet nicht, dass sie verschwinden – sie können durchaus bestehen bleiben. Aber wir nehmen sie als das wahr, was sie sind: Übergänge, die genau wie alles andere vorbeigehen werden und uns zu höherem Bewusstsein und der Fähigkeit führen können, noch stärker zu lieben.

Jede irdische Epoche hat ihr spezifisches Elend, das ihr zu schaffen macht. Es dient letztlich dazu, uns Menschen zu mehr Bewusstheit zu bringen, uns aufzuschrecken aus dem Trott, uns zu zeigen, dass es etwas Größeres zu lernen und zu begreifen gibt.

Aus spiritueller Sicht kann es nur den Weg des Herzens geben. Dass es auf dieser reichen Erde Menschen gibt, die verhungern müssen, dass es Kriege gibt, dass Tiere gequält werden und die Umwelt zerstört wird, ist ein absolutes Armutszeugnis für uns Menschen. Es zeigt, dass wir als Kollektiv noch keinen Schritt weiter sind als zu früheren Zeiten, auch wenn wir heute das Gefühl haben, wir seien so viel weiterentwickelt.

Jeder Mensch möchte aus seinem Innersten heraus seinen ganz persönlichen Beitrag zum Überleben auf dem Planet Erde leisten. Das ist Teil der Lebensaufgabe eines jeden Menschen. Niemand ist hergekommen, um die Erde auszunutzen und andere Wesen, aus welchen Gründen auch immer, direkt oder indirekt zu quälen oder es zu dulden, wenn andere das tun. Niemand ist inkarniert, um sein Leben im bequemen Massentrott zu verdämmern. Wir sollten jeden Tag ehrlich unser Bestes geben und dadurch immer besser werden: Das ist die Aufgabe eines jeden einzelnen Menschen.

Wer wirklich gesund sein möchte, muss die Gesundheit aller anderer Wesen in sein Denken, Fühlen und Handeln mit einbeziehen. Wer nur an seiner eigenen Gesundheit und an seinem eigenen Glück interessiert ist, ohne das Wohl der anderen und des gesamten Planeten mit im Auge zu behalten, kann sich zwar für einige Zeit eine gewisse Befriedigung verschaffen. Schließlich aber wird er die schmerzhaften Folgen seines einseitigen und egoistischen Handelns tragen müssen. Die heutige Situation auf der Erde ist eine Aufforderung an jeden Menschen, sein Bestes für das Überleben des Planeten zu geben.

Wir haben die Aufgabe und auch unendliche Möglichkeiten, Technologien zu entwickeln oder so gezielt und maßvoll zum Einsatz zu bringen, dass sie nachhaltig dem ganzen Planeten mit all seinen Lebensformen dienen. Errungenschaften, die auf Kosten anderer Lebewesen entstanden, sind ethisch verwerflich und immer ein Ausdruck von Krankheit. Sie sind keine wirkliche Hilfe und bringen längerfristig auch keinen Erfolg – und schon gar keinen Segen.

WIN-WIN-Situationen – etwas anderes sollte es nicht, etwas anderes braucht es nicht zu geben! Die glücklichen Gewinner sind dann wir alle. Das schließt die Natur, die Tiere, die Kinder, uns, einfach alles mit ein. Visionen, Technologien, Entscheidungen, Handlungen, die sich daran orientieren, bringen Segen für alle und insbesondere auch für diejenigen, die diese Dinge ins Leben riefen. Je mehr Menschen aufwachen und sich für das umfassende Gute einsetzen, desto weiter reicht ihr Wirken.

LITERATURHINWEIS

Wer war ich im Vorleben?

Die positive Wirkung Spiritueller Rückführungen

Ursula Demarmels

Südwest-Verlag

ISBN: 978-3-517-08299-8 (2007)

Die neue Dimension der Gesundheit

Ganzheitlicher Schutz vor belastenden Umwelteinflüssen

Ein Ratgeber aus wissenschaftlicher und spiritueller Sicht

Ursula Demarmels und Univ.-Prof. Dr. Gerhard W. Hacker

Südwest-Verlag

ISBN: 978-517-08435-0 (2008)

Die Autorin: Die Schweizerin Ursula Demarmels, bekannt durch Fernsehen und Presse, wohnt in Österreich, im Salzburger Seengebiet. Sie studierte in Basel und Köln und arbeitet seit vielen Jahren als selbständige Rückführungsexpertin und Seminarleiterin. An der Universität Salzburg ist sie Lehrbeauftragte für Entspannungs- und Hypnosetechniken, Stressmanagement und Motivationstraining. Sie ist Mitglied des Michael Newton Instituts for Life Between Lives Hypnotherapy in den USA und der European Association for Regression Therapy (EARTH). Die Anwendung spiritueller Erkenntnisse für humanitäre Belange mit dem Ziel eines harmonischen Miteinanders von Mensch, Tier und Natur sind ihr ein großes Anliegen, dem sie sich mit ganzem Einsatz widmet.

Der Autor: Der renommierte Medizinbiologe Univ.-Prof. Dr. Gerhard W. Hacker ist seit über 20 Jahren an den Salzburger Landeskliniken und an der Universität Salzburg tätig. Er ist Vorstand des Forschungsinstituts für Grund- und Grenzfragen der Medizin und Biotechnologie. 2007 wurde er mit dem Großen Ehrenzeichen für Verdienste um die Republik Österreich ausgezeichnet. Nach Distinktionen in Biologie, Biochemie und Philosophie an der Universität Salzburg, schloss er ein Postgraduiertenstudium für wissenschaftliche Medizin an der Universität London mit Auszeichnung ab. Er hält Vorlesungen in der ganzen Welt, hat Gastprofessuren in den USA und China und wirkte in zahlreichen Rundfunk- und Fernsehproduktionen als gefragte Kapazität mit. Er veröffentlichte mehrere Fachbücher und über 300 wissenschaftliche Publikationen in biomedizinischen Fachjournalen.