

KARL-HEINZ IN DEN BIRKEN



LIVEBOOK

Lebensweisheiten &
Erkenntnisse zum
täglichen Leben

IDB-VERLAG



Karl-Heinz In den Birken

LIVEBOOK

Ratgeber: Lifemanager II

Lebensweisheiten & Erkenntnisse
zum täglichen Leben



... aus der Edition-Lifegate

IDB-VERLAG

Impressum:

Bei der Zusammenstellung von Texten, deren Rechtschreibung, Inhalte und Informationen wurde mit größter Sorgfalt vorgegangen. Trotzdem können Fehler nicht ausgeschlossen werden – wofür Verlag und Autor um Verständnis bitten und keine Haftung übernehmen können. Für Verbesserungsvorschläge und Hinweise auf Fehler sind Verlag und Autor dankbar.

Originalausgabe 2009 - Made in Germany
Copyright: 2009 IDB-Verlag, K.-H. In den Birken, Rödinghausen
Umschlagsgestaltung: IDB-Design, K.-H. In den Birken, Rödinghausen
Herstellung: IDB-Verlag, K.-H. In den Birken, Rödinghausen

IDB-Verlag - Karl-Heinz In den Birken - Edition Lifegate

www.idb-info.de/idb-verlag

- 1. Auflage -

Inhaltsverzeichnis:

I. Ratgeber: Lifemanager II

1.1	Ratgeber: Einleitung	7
1.2	Angst & Liebe die zwei wichtigsten Emotionen	8
1.3	Das Phänomen der Angst	15
1.4	Ein neues Leben beginnt mit einer neuen Liebe	23
1.5	Liebe ... und das tue was du willst	27
1.6	Lieben zu können, der Weg zu wahrer Zufriedenheit und innerem Reichtum	33
1.7	Positive & negative Lebenenergien	36
1.8	Sorge dich nicht – lebe	40
1.9	Stärke ist Schwäche für das wahre Leben	46

2. Nachsatz und Übergang

2.1	Einstieg in die Ratgeberreihe	51
2.2	Verwendung & Anleitung	51
2.3	Weiterreichung & Weiterempfehlung	56

Was bedeutet Leben?

Hierzu ein Satz von Rainer Marie Rilke: „Wenn jemand stirbt, nicht das allein ist Tod. Tod ist, wenn jemand lebt und weiß es nicht!“

Frage: „Wann wissen wir, dass wir leben und nicht schon während unseres Lebens „Tod“ sind?“

Antwort: „Wenn wir wissen, wer wir sind - wenn wir wissen, dass wir alle eins sind - wenn wir wissen, dass wir alles sein, tun und haben können - wenn wir wissen, dass es für uns keinen Mangel gibt - wenn wir wissen, dass es für uns keine Sorgen, Verpflichtungen und Einschränkungen gibt - wenn wir wissen, dass es für uns keinen Tod und somit kein Ende gibt - wenn wir nichts brauchen, aber alles genießen - wenn wir uns und das Leben lieben - wenn wir...“

... bewusst leben im „Jetzt“



LIVEBOOK

... der Lebensberater

Ratgeberreihe: Livebook

1.1 Einleitung in die Ratgeberreihe

Wenn nicht schon geschehen, empfehle ich Ihnen vor Beginn des Lesens eines einzelnen Ratgebers oder weiterer Ratgeber aus der „Livebook-Ratgeberreihe“ die allgemeine Broschüre „Erstinformation zur Livebook-Ratgeberreihe“ zu lesen. Das ist schon deshalb von Bedeutung, weil darin allgemeine Vorinformationen ausführlich beschrieben werden, die zu einem weiteren Verständnis der einzelnen Ratgeber erforderlich sind.

Was Sie im Leben ändern möchten, was sich in Ihrem Leben ändern sollte und warum es sich bisher nicht geändert hat.

Sie lesen dieses „Livebook“ aus der „Livebook-Ratgeberreihe“, weil Sie das Gefühl und den Wunsch haben, dass sich in Ihrem Leben etwas ändern sollte und weil Sie sich Antworten auf allumfassende Fragen zu dem gewählten Bereich erhoffen. Ich verspreche Ihnen, wenn Sie dieses „Livebook“ intensiv und kritisch lesen, werden Sie Antworten auf Ihre Fragen erhalten und es wird sich Ihr Bewusstsein und damit Ihr Leben verändern. Nach dem Lifegate-Motto:

Leben einfach – einfach Leben!

Ratgeber: Lifemanager II

Der Ratgeber für einen bewussten Umgang mit den Lebensenergien Liebe & Angst

Was immer Sie schon über diesen Bereich des Lebens wissen wollten und dazu an Erklärungen suchten, mit diesem Ratgeber erhalten Sie die Antworten - ebenso erhalten Sie Hinweise und Anleitungen zu einem neuen Bewusstsein im Bezug zu diesem Bereich.

1.2 Angst & Liebe - die zwei wichtigsten Emotionen

Unser ganzes Leben wird geprägt von den Emotionen Angst & Liebe. Alle weiteren Emotionen sind davon abgeleitet. Angst und Liebe sind daher die zwei wichtigsten und stärksten Emotionen unseres Lebens. Angst ... zieht das an, vor dem wir uns fürchten. Liebe ... lässt alles werden und macht alles möglich.

Angst ist eigentlich eine unbegründete Emotion. Wenn wir das Geheimnis des wahren spirituellen Lebens verstehen, würde es nichts geben vor dem Wir uns sorgen oder fürchten. Da der größte Teil von uns Menschen aber dieses Bewusstsein noch nicht besitzt, fürchten wir uns. Unsere Furcht bedeutet, dass wir uns noch nicht ganz sicher sind, dass wir alle großartige göttliche Wesen sind – weil dies

einfach zu gut für uns ist, um wahr zu sein. Wir können diese großartige Wahrheit noch nicht vollkommen erfassen und akzeptieren. Aus diesem Grund haben wir uns auf eine spirituelle Lebensform reduziert, die von Angst, Abhängigkeit und Intoleranz geprägt ist. Unser Leben sollte aber im Bewusstsein dessen wer-wir-sind Liebe, Macht und Akzeptanz ausmachen.

Wir sind von ständiger Angst erfüllt und die größte Angst für uns ist die, dass Gottes größtes Versprechen die größte Lüge unseres Lebens sein könnte. Wir Menschen haben uns daher die größtmögliche Fantasievorstellung erschaffen, um uns dagegen zu verteidigen: Wir behaupten, dass jedes Versprechen, das uns die Macht Gottes gibt und uns die Liebe Gottes garantiert, ein falsches Versprechen sein muss. Wir sagen uns, Gott würde nie ein solches Versprechen geben. Nur der Teufel verspricht so etwas, und zwar, um uns in Versuchung zu führen und uns dazu zu bringen, dass wir Gottes wahre Identität als furchterregende, richtende, eifersüchtige, rachsüchtige und strafende Anwesenheit leugnen. Obwohl eine solche Beschreibung eigentlich eher zum Teufel passen würde (wenn es einen gäbe), haben wir diese teuflischen Eigenschaften Gott zugeschrieben, um uns selbst dazu zu überreden, die gottgleichen Versprechen unseres Schöpfers oder die gottgleichen Eigenschaften des Selbst nicht zu akzeptieren. Das ist die Macht der Angst!

Wenn wir uns von dieser Angst befreien wollen – und das sollte der Weg unseres wahren spirituellen Leben sein –, müssen wir uns folgender zwei Gesetze des Lebens bewusst sein: Das erste Gesetz lautet, dass wir alles sein, tun und haben können, was immer wir uns vorstellen. Das zweite Gesetz lautet, dass wir anziehen, was wir fürchten.

Emotion ist die Kraft, die anzieht. Deshalb werden wir das, was wir stark fürchten, auch erfahren. Angst und Liebe ist eine emotionale Kraft, deren Wirkung wir nicht nur bei uns Menschen feststellen. So wissen Tiere, die wir Menschen als niedrigere Lebensform betrachten, sofort, ob wir Angst vor ihnen haben. Auch Pflanzen, die von uns Menschen als eine noch niedrigere Lebensform angesehen werden, reagieren auf Menschen, die sie lieben, sehr viel besser als auf jene, denen sie völlig gleichgültig sind.

Emotionen sind Energien in Bewegung. Wenn wir Energie in Bewegung setzen, schaffen wir dadurch eine Auswirkung. Das ist mit dem Gesetz „Ursache und Wirkung“ gemeint. Wenn wir genügend Energie in Bewegung setzen, schaffen wir damit Materie. Materie ist zusammengeballte Energie, die bewegt und zusammengeschoben wurde. Wenn wir Energie auf eine bestimmte Art lange genug manipulieren, erhalten wir Materie. Jeder Meister versteht dieses Gesetz. Es ist die Alchemie des Universums, das Geheimnis allen Lebens.

Gedanken sind reine Energie. Kein Gedanke, den wir jemals haben oder hatten, wird niemals sterben. Wenn uns ein Gedanke verlässt, geht er ins Universum und dehnt sich dort immerwährend aus und existiert in alle Ewigkeit. Alle Gedanken nehmen Gestalt an und begegnen sich mit anderen Gedanken. Sie kreuzen und überschneiden sich in einem unglaublichen Labyrinth der Energie und bilden ein sich fortwährend veränderndes Muster von unvorstellbarer Komplexität. Wenn sich gleich geartete Energien begegnen, ziehen sie sich an und bilden „Energieansammlungen“ der gleichen Art. Wenn genügend gleichartige „Energieansammlungen“ aufeinandertreffen, „haften“ auch diese wiederum aneinander. Bei ausreichend großen

Mengen „aneinanderhaftender“ gleichartiger Energie entsteht Materie. Materie bildet sich aus reiner Energie, der einzigen Möglichkeit, wie sie sich bilden kann. Hat Energie sich erst einmal in Materie verwandelt, bleibt sie es auch für sehr lange Zeit – es sei denn, sie wird in ihrem Aufbau durch eine entgegengesetzte oder ungleichartige Energieform zerrissen. Diese auf die Materie einwirkende ungleichartige Energie zerstückelt die Materie und setzt die rohe Energie, aus der sie sich zusammensetzte, frei. So verhält es sich auch mit der Theorie, die hinter der Atombombe steht, die Einstein entdeckte. Daher kam „Einstein“ der Entdeckung, Erklärung und Funktionalisierung des schöpferischen Geheimnisses des Universums näher als irgendein anderer Mensch.

Nun verstehen wir, wie Menschen gleichen Geistes zur Schaffung einer bevorzugten Realität zusammenarbeiten können. Der Spruch „Wo immer sich zwei oder mehr in meinem Namen versammeln ...“, gewinnt daher eine sehr tiefe Bedeutung. Daher ereignen sich, wenn ganze Gesellschaften auf eine bestimmte Weise denken, oft erstaunliche Dinge und Umstände, die nicht immer wünschenswert sind. Zum Beispiel produziert eine Gesellschaft, die in Angst lebt, sehr oft Ereignisse und Umstände, die sie am meisten fürchtet. Auf einer anderen Weise erreichen große Versammlungen der kollektiven Gedankenkraft (was einem gemeinsamen Gebet entspricht) eine wunderwirkende Kraft.

Selbstverständlich können auch Einzelpersonen - du und ich -, wenn deren Kraft der Gedanken (unser Gebet, unsere Hoffnung, unser Wunsch, unser Traum und auch unsere Angst) über eine so außergewöhnliche Stärke verfügt, von sich aus solche Resultate bewirken. Jesus tat das regelmäßig,

weil er wusste, wie man Energie in Materie manipuliert und sie absolut kontrolliert.

Jesus und viele andere Meister wussten das, und etliche wissen es auch heute noch. Auch du und ich können es wissen – wenn wir wollen, gleich jetzt. Es ist die Erkenntnis und das Wissen von Gut und Böse. Aus unserer Mythologie wissen wir, dass Adam und Eva damit erstmalig konfrontiert wurden. Solange die „ersten Menschen“ diese Kenntnis nicht besaßen, lebten sie im „Paradies“ und kannten kein Leben der „Relativität“, wie wir es kennen. Das Essen vom Apfel der Erkenntnis, was in der Geschichte als Sündenfall Adams beschrieben wurde, war in Wirklichkeit eine Erhöhung. Es war das größte Einzelereignis der Menschheitsgeschichte, denn ohne dieses Ereignis würde die Welt der Relativität nicht existieren. Somit war das Handeln Adams und Evas nicht die Ursünde, sondern in Wahrheit der erste Segen für die Menschheit.

Wenn es Adam und Eva tatsächlich gegeben hätte – was allerdings nur den Gedanken unserer Mythologie entspricht –, müssten wir ihnen aus tiefstem Herzen dankbar sein. In dem „Sie“ die ersten Menschen waren, die eine „falsche Wahl“ trafen, schufen sie die Möglichkeit, überhaupt irgendeine Wahl treffen zu können.

In unserer Mythologie haben wir außerdem Eva zur „Bösen“ gemacht. Sie wurde zur Versucherin, die von der Frucht des Wissens um Gut und Böse aß und Adam dazu bewegte, sich ihr anzuschließen. Mit dieser mythologischen Darstellung wurde seither gestattet, der Frau die Verantwortung für den „Sturz“ des Mannes zuzuschreiben, was alle möglichen verdrehten Realitätsvorstellungen zur Folge hatte – auf die wir hier im Einzelnen nicht eingehen wollen.

Eines der ernüchternden Realitäten für uns Menschen ist, dass das, was wir am meisten fürchten, von uns am meisten gequält wird. Die Furcht ist wie ein Magnet, die uns zu ihr heranzieht. In allen unseren heiligen Schriften und allen von uns geschaffenen religiösen Überzeugungen und Traditionen werden wir Menschen deutlich ermahnt: Fürchtet euch nicht! ... Glauben wir, das sei ein Zufall?

Die Gesetze in unserem Leben der „Relativität“ sind einfach: 1. Der Gedanke ist schöpferisch. 2. Furcht zieht gleich geartete Energie an. 3. Liebe ist alles, was es gibt. Bei dem dritten Punkt wird der eine oder andere stutzig geworden sein, und sich Fragen: Wie kann Liebe alles sein, was es gibt, wenn Furcht gleich geartete Energie anzieht?

Liebe ist die höchste, letztendliche Energie und das Gefühl unserer Erfahrung von Gott. Innerhalb der höchsten Wahrheit ist Liebe alles, was existiert, alles, was war, und alles, was je sein wird. Wenn wir uns in das Absolute begeben, begeben wir uns in den Bereich der Liebe. Unsere Welt - das Reich des Relativen - wurde geschaffen, damit wir uns selbst erfahren können. Doch das macht diese Welt nicht zur Realität im Sinne von Wirklichkeit. Es ist eine geschaffene Realität, die von Gott und uns entworfen wurde - und weiterhin wird - damit wir uns erfahrungsgemäß kennenlernen. Der Zweck dieser Realität - gleich einer Matrix - besteht darin, so real wie möglich zu wirken, dass wir sie als wahrhaft existierend akzeptieren.

So hat Gott „etwas anderes“ als sich selbst erschaffen - obwohl das genau genommen unmöglich ist, da Gott alles-ist-was-ist. Mit Erschaffung des Reiches des Relativen hat Gott eine Umgebung bereitet, in der wir wählen können: Wir können wählen, Gott zu sein, statt das uns nur einfach

gesagt wird, dass wir Gott sind. Wir können wählen, das Gott-sein als einen Schöpfungsakt, statt nur einer gedanklichen Vorstellung zu erfahren. Wir können wählen, uns als die kleine Kerze in der Sonne – die kleinste Seele – oder sich selbst als großartiges, vollkommenes Licht zu erkennen.

Liebe ist das vollkommene Licht und die immerwährende Göttlichkeit. Furcht und Angst ist die Verdunkelung des Lichts und sind am anderen Ende der Liebe angesiedelt. Bei der Erschaffung des Reichs des Relativen erschuf Gott zuerst das Gegenteil seines Selbst. In diesem Reich - in dem wir Menschen auf physischer Ebene leben -, gibt es nur zwei Orte des Seins: Angst und Liebe. Gedanken der Angst, produzieren eine Art von Manifestation auf der physischen Ebene und Gedanken der Liebe, produzieren eine höhere Variante unseres Seins.

Als spirituelle Meister (die diese Erde betraten) sind diejenigen zu bezeichnen, die das Geheimnis der relativen Welt entdeckt haben und sich weigerten, deren Realität als Wirklichkeit anzuerkennen. Um es noch konkreter zu sagen: Ein Meister ist der, der sich nur für die Liebe entschieden hat – und das in jedem Augenblick, in jedem Moment und unter allen Umständen. Selbst wenn er verfolgt oder getötet würde, liebt er seinen Unterdrücker und Mörder. Eine Vorstellung, die für uns sehr schwer zu verstehen und noch schwieriger nachzuahmen ist. Aber genau das ist es, was jeder Meister tun würde und immer getan hat und es spielte dabei keine Rolle, welche Art der Philosophie, der Tradition und der Religion sie angehörten.

Mit diesem Beispiel und dieser Lektion wurde uns äußerst klar dargestellt, wie Angst und Liebe unser Leben prägt. Es

wurde uns Menschen immer und immer wieder vor Augen geführt, und zwar in allen Zeitaltern und an allen Orten, in allen Leben und in jedem Moment. Wozu werden wir uns nun entscheiden? Wenn wir uns für den wahren spirituellen Weg entscheiden, gibt es nur eine Antwort: Liebe ist die Antwort!.

Wer die wahre göttliche Liebe in sich verspürt, wird in Bezug zu allem, was ist, das rechte Bewusstsein empfinden und niemals etwas tun, was sich gegen dieses Bewusstsein richtet. Deshalb ... lasst uns lieben ... und wir werden, wer-wir-wirklich-sind!

1.3 Das Phänomen der Angst

Wie schon in dem Kapitel „Angst & Liebe die zwei wichtigsten Emotionen“ beschrieben, ist die Angst - außer die Liebe - eines der dominierenden Gefühle in unserem Leben. Obwohl die Angst vom spirituellen Standpunkt aus unbegründet ist, empfinden viele Menschen Angst. Es verwundert daher auch nicht, dass Angst zu einem der wichtigsten Themen innerhalb der Psychologie gehört. Deshalb soll in diesem Kapitel die Angst einmal aus der psychologischen und der spirituellen Sicht betrachtet werden.

Angst aus psychologischer Sicht

Angst ist das Gefühl der "Unheimlichkeit" und des "Ausgesetztseins" in der Welt. Laut der Psychologie geht Angst mit psychischen Störungen einher. Doch sie ist auch nützlich: Ohne Angst hätten die Menschen früher nicht überleben können. Und auch heute noch warnt uns die

Angst vor Risiken. Die "Schrecksekunde" ist zum Beispiel der Augenblick, in dem wir entscheiden, wie wir uns in einer bestimmten Situation verhalten.

Was ist Angst?: Das Wort "Angst" stammt vom griechischen Verb "agchein" und dem lateinischen "angere" ab. Beides heißt übersetzt "würgen", "die Kehle zuschnüren". Über die Psychoanalyse und Existenzphilosophie hat sich das deutsche Wort international eingebürgert, etwa im Englischen als "angst". Während Furcht klar auf eine äußere Gefahr hin ausgerichtet ist, gilt Angst als unbestimmt. In der Psychologie wird zwischen Angst als Zustand (state anxiety) und Angst als Eigenschaft (trait anxiety) unterschieden. Während die Zustandsangst eine vorübergehende Emotion infolge einer realen Gefahr ist, führt die "trait anxiety" dazu, dass Situationen auch ohne akute Bedrohung als gefährlich eingeschätzt werden. Angst äußert sich körperlich unter anderem durch Pulsbeschleunigung, Erweiterung der Pupillen und Händeringen; psychisch wirkt sie als Gefühl des Entsetzens und der Ausweglosigkeit.

Angst ist aber nicht nur eine lähmende, sondern auch eine mobilisierende Emotion. So sind Menschen, die sich vor einer drohenden Gefahr ängstigen, manchmal zu Leistungen fähig, die ihnen unter normalen Umständen nicht möglich gewesen wären. In riskanten oder als riskant empfundenen Situationen schütten die Nebennieren Adrenalin und Noradrenalin aus. Das Herz schlägt dann schneller und das Blut bindet mehr Sauerstoff. Der Körper ist damit besser in der Lage, sich zu verteidigen oder zu fliehen. Nicht umsonst gibt es das Sprichwort, wonach Angst Flügel verleiht. (Anmerkung dazu: Es sollte zu diesem Abschnitt erwähnt werden, dass auch die Ausschüttung von Adrenalin infolge von Angst eine negative Auswirkung auf unseren Körper hat

– um hier nicht den Eindruck zu erwecken, dass es so etwas wie „positive Angst“ gibt.

Angst belastet uns Menschen und kann uns sogar psychisch ruinieren. Sicherlich ist Angst wegen ihrer Warnfunktion oft lebensrettend. Angst überkommt den Menschen meist unfreiwillig und unkontrolliert. Eine Ausnahme ist die Angst als Lust, der sich Menschen freiwillig aussetzen, sei es auf der Achterbahn oder beim Schauen eines Horrorfilms. Die Emotionspsychologie unterscheidet zwei Bedingungen der Angst: Manche Menschen bekommen aus übergroßer Ängstlichkeit Angst. Andere verspüren Angst in einem Moment tatsächlicher, akuter Bedrohung.

„Neue“ Ängste: Ohne Angst könnte der Mensch heute kaum leben und seine Vorfahren hätten es schon gar nicht gekonnt. Die Angst warnt uns und hält uns davon ab, unverantwortliche Risiken einzugehen. Zugleich mobilisiert sie Kräfte, sei es zur Abwehr oder zur Flucht. Im Laufe der Zivilisation sind die unmittelbaren Bedrohungen durch die Natur geringer geworden, vor allem für die Stadtmenschen in den Industrienationen. Kein Säbelzahn tiger bedroht uns mehr, der letzte Braunbär wurde in Deutschland auch schon lange ausgerottet.

In der Wohlstandsgesellschaft haben sich dagegen neue Ängste herausgebildet: Sei es die Angst vor Atomkraft, Zerstörung der Umwelt, Arbeitslosigkeit oder genetisch veränderten Lebensmitteln. Diese modernen Ängste sind in den vergangenen Jahrzehnten auch zum politischen Faktor geworden: So nahmen sich in der westlichen Welt zuerst die grünen Parteien der Ängste um die Umwelt an und zogen damit in die Parlamente ein.

Philosophie der Angst: Platon und Aristoteles begriffen Angst in der Antike noch primär als physische Reaktion, die sich auf konkrete Objekte bezieht. So kommt die Angst auch nicht in Aristoteles Werk "De anima" (Über die Seele) vor. Der abendländische Kirchenvater Augustinus (354-430 nach Christus) sah die Angst als eine der vier menschlichen Hauptleidenschaften. Er unterschied die niedrige Furcht vor Strafe von der höher bewerteten Furcht vor Schuld aus Ehrfurcht vor Gott. Der dänische Theologe Sören Kierkegaard (1813-1855) betrachtete die existenzielle Angst als Wesensmerkmal menschlichen Denkens und der Willensfreiheit. Im Sprung in den Glauben soll laut Kierkegaard die Angst überwunden werden. Für den deutschen Existenz-Philosophen Martin Heidegger (1889-1976) war Angst eine Grundbefindlichkeit, in der das Dasein auf sich selbst zurückgeworfen wird. In der Angst eröffnen sich der Existenz ihre Endlichkeit und ihre Nichtigkeit, denn der Mensch empfindet das Dasein als "Sein zum Tode".

Theorien zur Angst: Die Theorien zur Angst stammen vor allem aus der Psychoanalyse, der Lerntheorie und der Kognitionspsychologie. In der Psychoanalyse Sigmund Freuds gilt das Ich als "Angststätte". Dem Ich werden aus drei Quellen Furchtgefühle eingeflößt: durch Angstsignale aus der Außenwelt ("Realangst"), durch die Triebe des Es, also des Unbewussten ("neurotische Angst"), und durch Bedrohungen des Über-Ichs ("Gewissensangst"). Die Lerntheorie besagt, dass viele Ängste im Laufe des Lebens durch individuelle Lernprozesse entstehen, aber durch Lernprozesse auch wieder abgebaut werden. Die Erklärung für diesen erfahrungsbedingten Einfluss auf die Angst sind die Konditionierung, also das Lernen auf Reize zu reagieren und das instrumentelle Lernen von Abwehrreaktionen. Kinder lernen zum Beispiel von Eltern, die bestimmte Ängste

zeigen, diese Ängste zu übernehmen. Die kognitive Angsttheorie betont, dass die emotionalen Konsequenzen aus der Informationsverarbeitung eines Menschen zu Angst führen können. Angst entspricht dann dem "Wegfall interner Kontrolle" oder "gelernter Hilflosigkeit". Angst ist also Folge eines Kontrollverlustes durch Fremdheit, Ungewissheit, Verlassenheit oder die Vorwegnahme von Gefahr.

Überwindung von Angst: Ein heute oft gewählter Weg zur Überwindung von Phobien ist die Konfrontationstherapie, bei der der Patient immer wieder der ihn ängstigenden Situation ausgesetzt wird. Konkret: Wer Angst vor Spinnen hat, wird behutsam daran gewöhnt, mit Spinnen halbwegs angstfrei umzugehen. Die Angst wird quasi wegtrainiert, wenngleich das Angstgedächtnis bestehen bleibt.

Angst aus spiritueller Sicht

Obwohl - wie schon erwähnt - aus spiritueller Betrachtungsweise Angst eigentlich unbegründet ist, fürchten wir Menschen uns. Unsere Furcht bedeutet nichts anderes, als das wir noch nicht das Bewusstsein angenommen haben, dass wir wissen, wer-wir-sind. Wenn wir das Geheimnis des wahren spirituellen Lebens verstehen, wüssten wir, wer-wir-sind und würden uns nicht mehr sorgen und fürchten. Anstatt also die Lebensform eines göttlichen höheren Wesen zu akzeptieren und zu leben – das alles sein, tun und haben kann, das nur Liebe und keine Furcht kennt – haben wir Menschen uns auf eine Lebensform reduziert, die von Angst, Abhängigkeit und Intoleranz geprägt ist. Obwohl wir die Voraussetzung zu einem höher entwickelten Wesen in uns tragen, bewegen wir uns lieber auf dem Niveau einer primitiveren Spezies,

deren Wesensart sich in Angst, Aggression, Gewalt, Gier und Macht ausdrücken.

Da wir Menschen in der Regel eine aggressive, gewalttätige und nach Macht trachtende Spezies sind, haben wir auch „berechtigte“ Gründe – so ist zumindest unsere Meinung –, das gleiche Verhalten von unserem Mitmenschen und erst recht von allen weiteren Spezies auf diesem oder anderen Planeten zu erwarten. Und da diese Vorstellung in unserem Geiste fest vorhanden ist, fürchten wir Gott als unseren Schöpfer, fürchten unsere Mitmenschen und fürchten alle weiteren Spezies.

Tatsache ist, dass wir ständig die Bestätigung für unsere Furcht erhalten. Das ist aber nicht groß verwunderlich, denn: Angst zieht das an, wovor wir uns fürchten. Es ist zugleich auch eine Bestätigung des Gesetzes von Ursache und Wirkung. Wir werden deshalb das, was wir fürchten, auch erfahren. Nehmen wir z. B. die Tiere – die wir Menschen als niedrigere Lebensform betrachten –, sie wissen sofort, ob wir Angst vor ihnen haben. Wenn wir Angst vor ihnen haben, ist das in der Regel der Grund, warum es aggressiven und bedrohlichen Situationen kommt. Würden wir Liebe für sie empfinden, würden sich die Tiere uns gegenüber auch nicht aggressiv verhalten – Beweise dazu gibt es zu allen von uns Menschen „gefürchteten“ Tieren. Aber selbst Pflanzen – die von uns Menschen als noch niedrigere Lebensform angesehen werden – reagieren auf Liebe, Ablehnung, Angst und erst recht auf Aggression.

Unser Problem ist, dass wir zu wenig an die Macht der Liebe glauben. Selbst die Aussage, dass am Ende immer die Liebe siegen wird, stellen wir in Frage. Wir haben Angst davor, dass am Ende die Liebe doch nicht siegen wird – was im

Anbetracht der Umstände, die wir Menschen in der Welt um uns herum als „vermeintliche Bestätigung“ vorfinden, nicht verwundert. Unsere Welt ist nicht sonderlich stark auf die Liebe ausgerichtet. Eher das Gegenteil davon erleben wir Menschen tagtäglich in Form von Unwahrheit, Ungerechtigkeit, Aggression, Hass, Neid, Machtausübung, Unterdrückung und Gewalt.

Der wahre Weg zur Befreiung von Angst

Nicht die Überwindung von Angst ist der wahre Weg Angst zu verlieren. Alles Leben funktioniert auf der Grundlage von Ursache und Wirkung. Da Angst als Wirkung eine Ursache hat, müssen wir nur diese Ursache herausfinden. Wenn wir die Ursache gefunden haben, werden wir erkennen, dass in Wahrheit die Angst eine unbegründete Emotion ist, die sich unser geistiges Bewusstsein einbildet und sich darüber Wirkungen in unserem Leben manifestieren konnten. Angst zieht das an, wovor wir uns fürchten.

Es gibt einen einfachen Weg, der die Angst in uns auflösen lässt: „Die Liebe!“ Liebe ist das Gegenteil von Furcht oder Angst und hebt sie somit auf. Wenn wir den wahren spirituellen Weg gefunden haben, wissen wir, dass es nichts gibt, vor dem wir uns fürchten müssten. Wir werden lernen offen in das Leben zu gehen und unser Leben völlig frei gestalten, frei von allen Bedürfnissen etwas Sein, Tun oder Haben zu müssen, frei von allen Verpflichtungen, frei von allen Zwängen und frei von allen Sorgen. Wir müssen einfach lernen loszulassen, nichts zu brauchen und genießen, was sich ergibt oder uns bietet – dann können wir auch das Leben lieben und verlieren automatisch die Angst.

Es gibt so viele unbegründete Ängste, deren wir uns einfach entledigen sollten. Niemand muss sich verpflichtet fühlen, ein Leben in Angst zu leben – und erst recht sollten wir sie nicht akzeptieren. Da wir Menschen aber viel zu sehr mit anerzogenen Zwängen gewohnt sind zu leben, haben wir größtenteils noch nicht die befreiende und selbstverwirklichende Freiheit kennengelernt. Was tun wir nicht alles unter Zwängen, die uns größtenteils nicht einmal mehr bewusst sind. Das Resultat ist Angst – die wir häufig auch nur noch unbewusst wahrnehmen. So ein Leben kann man nicht lieben. Wer anderer Meinung ist, der bildet sich das nur ein. Alles im Leben geschieht auf der Ebene von Ursache und Wirkung. Es ist ein Kreislauf. Aus mangelnder Selbstverwirklichung, mangelnder Freiheit, Zwängen, Lügen, Verpflichtungen und materiellen Bedürfnissen entsteht Sorge und Angst. Aus Selbstverwirklichung, Offenheit, Freiheit, Wahrheit und Loslassen entsteht Liebe.

Wir sehen, der Weg aus der Angst könnte so einfach sein und doch ist er für viele Menschen schwer zu begehen. An Ausflüchten, Begründungen und Erklärungen, warum das in Bezug zu unserem Leben nicht funktioniert, wird es nicht mangeln. Wir können auch die Lebensumstände in dieser Welt, deren wir tagtäglich ausgesetzt sind, als Begründung und Bestätigung aufführen. Sicherlich können wir uns auch weiterhin etwas vormachen oder uns gar selbst belügen. Wir können auch zaghaft auf die Ursache eingehen und damit evtl. einzelne „Symptome“ der Angst behandeln - aber werden dennoch niemals wirklich frei davon sein.

Nur die Veränderung der wirklichen Ursache befreit uns von der Angst. Und die Ursache ist, dass wir zu wenig lieben und somit auch zu wenig Liebe bekommen. Haben wir Vertrauen in die Liebe, denn Liebe ist Gott – Gott ist Liebe - Gott ist

Anfang und Ende – somit ist und bleibt am Ende auch immer die Liebe.

1.4 Ein neues Leben ... beginnt mit einer neuer Liebe

Wenn wir in unserem Leben unter Antriebslosigkeit und mangelnder Motivation leiden und evtl. schon „Lebensmüde“ sind – was sicherlich schon jeder einmal erlebt hat -, liegt es häufig daran, dass wir ohne Zuversicht und neue Perspektiven in die Zukunft schauen. Was uns fehlt, ist die Entdeckung einer neuen Liebe, die unser Leben wieder aufleben lässt.

Schauen wir dazu einmal in das Leben eines Kindes, das unzufrieden ist und zu seinen Eltern geht und nörgelnd sagt: „Ich weis nicht was ich machen soll, das Leben ist so langweilig!“ Wenn dieser Zustand über längere Zeit anhält, wird das Kind immer unzufriedener und es stellen sich zwangsläufig auch immer häufiger Krankheiten ein. Man möchte schon meinen, dass dieses Kind an einem Punkt angekommen ist, wo es dem Leben überdrüssig und somit „Lebensmüde“ ist. Was aber passiert mit diesem Kind, wenn es ein Spiel entdeckt, für die es eine neue Leidenschaft – man kann auch eine neue Liebe sagen – entwickelt. Wir erkennen dieses Kind kaum wieder. Ihre Augen leuchten voller Lebensfreude und Lebensenergie. Es wendet sich voll dem Spiel zu, so das Zeit und Raum nicht mehr existieren. Selbst zu den Mahlzeiten wird es schwierig, das Kind für kurze Zeit von dem Spiel zu entfernen. Das Immunsystem des Kindes ist positiv eingestellt, sodass es kaum über Krankheiten klagt.

Auch bei Jugendlichen ist dieser Zustand in der Pubertät stark zu beobachten. Wenn deren Leben durch Hoffnungslosigkeit, Perspektivlosigkeit und Langeweile geprägt ist, gerät das Leben in eine Schiefelage. Ein junger Mensch möchte und braucht neue Erfahrungen, die seinem Leben eine Grundlage bieten. Ein Jugendlicher möchte einen Beruf erlernen, der seinen Neigungen und Fähigkeiten entspricht, möchte Freunde um sich haben, mit denen er etwas unternehmen kann und er möchte zum ersten Mal in seinem Leben eine Jugendliebe kennenlernen. Wenn sich aber all diese Dinge nur sehr schwer, mit großen Hindernissen oder gar nicht realisieren lassen – dann kann man wohl verstehen, dass dieser junge Mensch „Lebensmüde“ wird, sich dem Drogenkonsum zuwendet oder sich gar das Leben nimmt. Aber auch hier kann sich der Zustand ganz plötzlich verändern, wenn gewünschte Situationen in das Leben treten.

Auch bei uns Erwachsenen verhält es sich nicht anders. Unser Leben war sicherlich noch in Ordnung, als es durch Beruf, Partnerschaft und Familiengründung geprägt wurde. Auch wenn einiges davon schon mal in Belastung übergang, werden wir im Nachhinein aber feststellen, wir hatten dieses Leben geliebt. Vielleicht sind wir aber noch in diesem Zustand, wo sich für uns immer neue Varianten des Lebens eröffnen, und leben (lieben) das Leben in vollen Zügen.

Nachdem wir grundsätzliche Lebensbereiche und Lebenssituationen geregelt und gemeistert haben, geht aber unser Leben häufig in allzu sehr geordnete Bahnen über. Wenn sich nichts mehr Neues in unserem Leben entwickelt - Partnerschaft, Kinder, Beruf, Eigenheim und sogar der Urlaub haben einen festen Platz in dem Ablauf unseres Lebens und werden lediglich als Wiederholung und

manchmal mit einer kleinen Ergänzung erlebt – kann sich daraus schon mal „Langeweile“ entwickeln und wird häufig mit „Perspektivlosigkeit“ ergänzt. Wenn diese Umstände dann über längere Zeit anhalten, was häufig der Fall ist, führt das auch nicht selten zur „Lebensmüdigkeit“. Diese Form des Lebens kann man bzw. können wir allenfalls akzeptieren – aber nicht wahrhaft lieben.

Beide globalen Zustände wie „Langeweile“ und „Perspektivlosigkeit“ treten im fortgeschrittenen Alter immer häufiger auf und dies nicht ohne Grund, denn wir lassen diese Zustände zu. Im Grunde genommen haben wir es sogar gewollt. Nach relativ anstrengenden Gründungsjahren – ausgehend von der Jugend bis zum jetzigen Familienleben -, sollte das Leben auch ruhiger und sicherer verlaufen. Aber Ursache und Wirkung bestimmen nun einmal unser Leben. Und unser Leben als „Wirkung“, entwickelte sich aus der „Ursache“ - und die Ursache (Verursacher) waren bzw. sind wir selbst.

Was wir also brauchen, ist eine neue „Ursache“ (eine neue Liebe, der wir uns mit Leidenschaft zuwenden), und es würde sich daraus eine „neue Wirkung“ (ein neues Leben) entwickeln. Sicherlich denken wir dabei zuerst an eine neue Partnerschaft - das kann, muss aber nicht damit gemeint sein. Es gibt so viele Seiten des Lebens in so unendlichen Varianten, die wir lieben könnten. Dies könnten u. a. Tiere, Hobbys, Sportarten, Natur, Reisen, musische Betätigungen (wie Malerei und Schreiben) und Begegnungen mit neuen Kulturen und Menschen sein. Es könnte aber auch - sofern erforderlich - ein neuer Beruf und evtl. eine neue Partnerschaft sein. Manchmal reicht hier aber auch schon eine neue Wiederbelebung oder Wiederentdeckung dessen, was wir einmal geliebt und in Liebe begonnen haben.

Was immer wir in unserem Leben weiterhin beabsichtigen, sein, tun oder haben zu wollen, wir sollten es lieben können. Dabei ist es egal, ob wir etwas Neues erschaffen oder entdecken. Wenn wir immer sorgsam darauf achten, werden wir niemals des Lebens müde, sondern lieben das Leben - das wir in immer neuen Varianten entdecken und erfahren möchten (entdecken und erfahren werden) - und somit die Schöpfung, die uns das ermöglicht.

Da in diesem Kapitel die Liebe als positive Lebensemotion erwähnt wird, sollte als Ergänzung aber die Angst als negative Lebensemotion nicht fehlen. Angst ist die Gegenseite von Liebe. Angst zieht das an, vor dem wir uns fürchten und Liebe lässt alles werden, was wir uns erwählen oder wünschen. Wenn wir uns also vor neuen Veränderungen des Lebens fürchten und in dem Zusammenhang uns diverse negative Erlebnisse, Ereignisse oder Situationen vorstellen, müssen wir uns auch nicht wundern, dass wir genau das Erleben. Die Folge davon ist, dass wir möglichst keine weiteren Veränderungen und Erfahrungen im Leben wünschen. Doch ein Leben ohne neue Veränderungen und Erfahrungen ist ein Leben ohne Bewegung – ist Stillstand – ist kein Leben, sondern Sterben.

Das spirituelle Leben ist aus der Liebe des Göttlichen erschaffen worden und wir sind auf diese Erde gekommen, weil wir das spirituelle Leben - das ewige Spiel des Seins - lieben und neue Erfahrungen im Bereich des Relativen (auf dieser Erde) als Mensch machen wollen. Wer das Leben liebt, hält das Leben in Bewegung und liebt daher Veränderungen und neue Erfahrungen. Die Liebe braucht keine Sicherheit und sorgt sich nicht vor der Erwählung und Schöpfung von etwas Neuem, sondern geht dem mit freudiger Erwartung entgegen.

In dem Bewusstsein, dass es kein wirkliches Sterben - also Tod - gibt, brauchen wir uns auch vor nichts fürchten und können das Leben mit all seinen Möglichkeiten, in völliger Freiheit und Offenheit, ohne Einschränkungen und Verpflichtungen, bewusst erleben und genießen. Das wahre Leben zu lieben, bedeutet aber auch, dass wir die Dinge die wir im Moment lieben, zwar mit voller Leidenschaft genießen, aber nicht wirklich brauchen und daher nicht festhalten werden. Und das ist deshalb so, weil wir wissen, dass es immer etwas Neues geben wird, dass wir lieben werden. Um sich also einer neuen Liebe bewusst hinzugeben zu können, müssen wir das, was einmal eine Liebe war - die Vergangenheit - hinter uns lassen.

Auch wenn wir alles Sein, Tun und Haben können, was immer wir uns in diesem Leben wünschen und erwählen, so ist alles ohne Liebe nichts. Die Liebe ist das Göttlichste, das Größte, das Wunderbarste, das Erstrebenswerte und das Wertvollste, das wir Menschen in unserem Leben empfinden, erfahren und erleben können. Liebe beinhaltet alles – und brauch daher nichts!

1.5 Liebe ... und dann tue, was du willst

Liebe ist die stärkste Macht in unserem Leben. Grundsätzlich ist unser Leben emotional auf Liebe und Angst gegründet. Angst ... zieht das an, vor dem wir uns fürchten – und Liebe ... lässt alles werden und macht alles möglich. Liebe ist die höchste und letztendliche Energie. Das Gefühl der Liebe ist unsere Erfahrung von Gott. Innerhalb der höchsten Wahrheit ist Liebe alles, was existiert, alles, was war, und alles, was je sein wird. Wir können in unserem Leben alles sein, tun und haben, was immer wir uns vorstellen. Wenn

wir diese Erwählungen im Bewusstsein der Liebe tun, kann daraus für uns, unseren Mitmenschen und allen weiteren Lebewesen kein Nachteil entstehen. In Liebe bewusstes handeln, bezieht immer die anderen Lebensformen mit ein.

Auswirkungen der Liebe in unserem Leben

Liebe in Bezug zum ganzheitlichen Leben: Auch wenn wir alles Sein, Tun und Haben können, was immer wir uns in diesem Leben wünschen und erwählen, so ist alles ohne Liebe nichts. Die Liebe ist das göttlichste, das größte, das wunderbarste, das erstrebenswerte und das wertvollste, das wir Menschen in unserem Leben empfinden, erfahren und erleben können. Wenn wir Liebe empfinden, ist dies das beglückende Gefühl, Gott zu fühlen und das erlebte Bewusstsein, zu wissen, wer-wir-sind. Es ist das stärkste Gefühl, das sich wahrnehmen – der Seinszustand! Wer Liebe in vollkommener Weise fühlt, ist in sich zentriert und sich selbst-bewusst. Dieser Zustand führt dazu, dass wir das Leben in all seinen Variationen und Facetten wahrnehmen, erleben und genießen – aber nichts brauchen. Liebe beinhaltet alles – und braucht daher nichts!

Liebe in Bezug zu unserer Arbeit oder Beschäftigung: Unsere tägliche Beschäftigung oder Arbeit sollte Ausdruck von dem sein, wer-wir-sind und nicht aus der Verpflichtung ausgeübt werden, um damit unseren Lebensunterhalt zu verdienen. Denn unser Lebensunterhalt ist leichter zu erreichen, als wir es allgemein annehmen – und dies erst recht, mit einer Beschäftigung, die uns gefällt. Wir sollten uns daher idealerweise eine Beschäftigung erwählen, die unseren Neigungen entspricht, die wir lieben und mit Freude ausüben und zu unserem Selbst-bewusst-sein beiträgt. Also lasset uns nur das tun, was wir wirklich lieben

– und nichts anderes! Wir haben so wenig Zeit in diesem Lebensabschnitt. Wie können wir auch nur daran denken, überhaupt einen einzigen Moment zu vergeuden, indem wir unseren Lebensunterhalt mit etwas bestreiten, was uns zuwider ist? Was für ein Leben ist das? Das ist kein Leben, das ist ein Sterben! Niemand sollte etwas tun, was er nicht will – sondern sollte es tun, weil er es liebt!

Liebe in Bezug zur Ernährung und Genussmitteln: Wenn wir unseren Körper wirklich lieben, dann werden wir sorgsam darauf achten, was ihm gut tut und nicht, was ihm schadet. Es sollte uns Menschen bewusst sein, dass übermäßiger Verzehr von totem Fleisch, das Rauchen von krebserregenden Substanzen, die Ernährung und der Genuss von Nahrungs- oder Genussmitteln mit zu viel Zucker und Fette sowie das Trinken von nervtötendem Alkohol unseren Körper massiv schadet. Ebenso sollten wir wissen, dass zu wenig Bewegung unserem Körper schadet. Die Folge von dieser lieblosen Umgangsweise mit unserem Körper sind Erkrankungen, die bis zum Zerfall (Tod) des Körpers führen. Wenn wir dagegen, auf unseren Körper achten und ihn wahrnehmen, werden wir verspüren und wissen, was ihm gut tut und ihn gesundheitlich erhält. Als Belohnung dafür erhalten wir einen gesunden und vitalen Körper. Lieben wir also unseren Körper, er ist es wert geliebt zu werden!

Liebe in Bezug zur sportlichen Betätigung: Das wir unseren Körper betätigen, um ihn vital und gesund zu erhalten, ist sicherlich wünschenswert. Doch wer seinen Körper liebt, wird immer auf ihn achten, und von ihm nicht das abverlangen, was ihm schadet. So sollte sportliche Betätigung aus Freude und Spaß an der Bewegung ausgeübt werden und nicht mit einer zwanghaften Haltung, um vorgegebene Ziele zu erreichen oder Wettkämpfe zu

bestreiten. Wenn wir bewusst auf unseren Körper achten, werden wir fühlen und wahrnehmen, wo die Grenzen sind und wo der Spaß bzw. die Freude aufhört. Dieser Punkt ist sicherlich durch ein regelmäßiges in Freude begangenes Training erweiterbar.

Liebe in Bezug zu unseren Mitmenschen: Wenn wir unsere Mitmenschen lieben, werden wir über das rechte Bewusstsein verfügen, dass uns verstehen lässt, dass wir uns für keinen Mitmenschen verpflichtet oder verantwortlich fühlen müssen und uns auch keine Sorgen um ihn machen sollten. Sicherlich ist es zu wünschen, dass alle Seelen unter komfortablen Umständen leben mögen, aber dennoch verstehen, und akzeptieren wir, dass eine jede Seele ihr eigenes Schicksal – in diesem Moment – wählen muss und es auch tut. Liebe drängt sich nicht auf, sondern achtet und akzeptiert seine Mitmenschen. Wenn wir um Hilfe gebeten werden, fühlen wir uns nicht zur Hilfe verpflichtet, sondern tun es aus einem Gefühl der wunderbaren Gelegenheit heraus, die uns unsere Beziehung zu Mitmenschen bietet, zu entscheiden und zu sein, wer-wir-wirklich-sind. Unsere Liebe zu Mitmenschen lässt keine Handlungsweise zu, die absichtlich eine andere Person missbraucht oder zerstört. Ebenso unangemessen wird es sein, die Bedürfnisse derer, die wir dazu gebracht haben, von uns abhängig zu sein, zu vernachlässigen.

Liebe in Bezug zu unserem Lebenspartner: Erst durch die Liebe zu einem anderen Lebenspartner erfährt der Mensch sich in diesem Leben als Ganzes – und das über den anderen Teil seines eigenen Selbst. Dieser Teil ist entweder das Männliche oder das Weibliche. Ob in dieser Beziehung nun der Mann oder die Frau den männlichen Teil verkörpert, ist nicht von Bedeutung - ebenso auch nicht, wer den

weiblichen Teil verkörpert. Dass dies so ist, hängt damit zusammen, dass wir uns immer erst über den anderen Teil unseres Selbst als Ganzes erfahren können. Wenn wir also den männlichen Teil im Leben verkörpern, erfahren wir uns in einer Beziehung als Ganzes erst über die Ergänzung des weiblichen Teils. Und wenn wir der weibliche Teil im Leben sind, erfahren wir uns in einer Beziehung als Ganzes erst über die Ergänzung des männlichen Teils. Wenn wir unseren Lebenspartner wahrhaftig lieben, erkennen wir darin das Wunder dieser großartigen Erfahrung des „Einssein“. Diese Liebe zueinander wird niemals zulassen, den Teil unseres Selbst – unseren Lebenspartner – höher oder geringer zu betrachten, was dem Bewusstsein des getrennt sein entsprechen würde. Nicht „getrennt sein“ sondern „eins sein“, ist der Ausdruck des Bewusstsein wer-wir-sind. Es ist die wunderbarste Erfahrung, die wir in Verbindung mit der Liebe in unserem Leben machen können, dass wir mit dem Gegensatz unseres Selbst „Einswerden“. Es ist ein wahrhaft göttlicher Vorgang, denn die Erfahrung des Einssein mit unserem Lebenspartner ist die Erfahrung des Einssein mit Gott.

Liebe in Bezug zu unseren Kindern: Wenn wir unsere Kinder lieben, werden wir erkennen, dass es sich um eigenständige Seelen handelt, die uns eine gewisse Zeit des Lebens begleiten. Unser Aufgabe besteht darin, sie in das Leben zu führen und unabhängig zu machen – das sie schnell und umfassend lernen, wie sie ohne uns (den Eltern) zurechtkommen. Wahre Liebe zu unseren Kindern zeigt sich darin, dass unsere Kinder fühlen und verstehen, dass sie uns nicht brauchen, um zu überleben - aber das auch wir unsere Kinder für unser Leben nicht brauchen und jederzeit bereit sind, sie gehen zu lassen. Liebe sollte auch hier kein Klebstoff werden.

Liebe in Bezug zu allen Lebewesen: Wenn wir Gott – der alles ist, was ist und wir alle ein Teil von ihm sind – von ganzer Seele und von ganzem Gemüt lieben, lieben wir uns selbst und lieben wir auch folglich alles was ist und somit unseren Nächsten und alle Lebewesen wie uns selbst. Wenn wir mit unserem Bewusstsein da angekommen sind, wird es für uns in Bezug zu anderen Lebewesen keine Einschränkungen und Abstufungen der Liebe geben. Wir erkennen, das alles was ist, göttlicher Ursprung - also „göttlich“ - ist, und es in Bezug dazu kein geringeres oder größeres, schlechteres oder besseres Lebewesen gibt. Alles hat seine Berechtigung, so wie es ist. Es mag in unserem Leben bevorzugte Lebewesen – z. B. Tiere wie Hunde, Katzen oder Pferde geben - , was völlig in Ordnung ist. Diese Tiere lieben wir und können uns sicherlich nicht vorstellen, sie schlecht zu behandeln oder ihnen etwas anzutun – und erst recht nicht, sie zu töten. Aber wenn es sich um eine andere Art von Tieren handelt, wie z. B. Schweine oder Rinder, dann sind dies plötzlich unterprivilegierte Lebewesen, die man keine Liebe entgegenbringt und deshalb schlecht behandelt und sogar tötet. Die wahre göttliche Liebe, kennt diese Unterschiede nicht. Wir Menschen haben über unsere Seele ein Bewusstsein, dass diese Liebe fühlen lässt. Lassen wir zu, dass diese Liebe zu allen Lebewesen in uns wieder Raum gewinnt!

Wer die wahre göttliche Liebe in sich verspürt, wird in Bezug zu allem, was ist, das rechte Bewusstsein empfinden und niemals etwas tun, was sich gegen dieses Bewusstsein richtet.

1.6 Lieben zu können, ist der Weg zu wahrer Zufriedenheit und innerem Reichtum

Ich glaube, dass ich mit diesem Kapitel ein wichtiges Thema anspreche, das den meisten Menschen nicht recht bewusst ist, was sich dahinter verbirgt. Für uns Menschen geht es wohl eher darum geliebt zu werden. Geliebt zu werden, gehört für uns Menschen sicher zu den bedeutenden, wenn nicht sogar lebenswichtigen Themen unseres Lebens. Die meisten Menschen trachten also im Leben vermehrt danach, von anderen Mitmenschen geliebt zu werden. Oft ist dieses Bemühen mit großen Enttäuschungen verbunden, wenn „geliebt werden“, in dem Umfang wie man es sich erhofft hat, nicht eintritt. Das Resultat davon kann verminderte Liebe gegen sich selbst und den Mitmenschen sein. Nach „der Liebe“ zu suchen - die mir von anderen entgegengebracht werden sollte -, um Zufriedenheit und Glück zu erlangen, ist ein ebenso hoffnungsloser Weg, wie Streben nach mehr materiellem Haben, um damit Zufriedenheit und Glück zu erlangen.

Es gibt einen Spruch, der besagt: „Willst du geliebt sein, so liebe zu erst, Liebe kann nur gedeihen, wenn du sie nährst!“ An diesem Spruch ist sicherlich etwas Wahres, und er ist sicherlich ein erster Schritt in die richtige Richtung. Aber ich möchte da noch etwas weiter gehen. Um in unseren Leben wirkliche Zufriedenheit zu erlangen, geht es nicht vordergründig darum, von anderen Menschen oder Lebewesen geliebt zu werden. „Lieben zu können“, ist der wahre Reichtum, der unsere Seele frohlocken lässt und uns zutiefst zufrieden macht. Lieben zu können, ist ein göttlicher Zustand. Gott hat uns aus seiner Liebe alle Möglichkeiten gegeben, damit wir alles Sein, Tun und Haben können, was

immer wir uns erwählen. Als Gegenleistung dafür erwartet er nichts – und akzeptiert sogar, dass er von den meisten Menschen nicht einmal geliebt wird. Seine Liebe zu uns wird weder durch mangelnde Gegenliebe, noch durch „falsches Verhalten“ reduziert. Gottes Liebe zu uns ist immer in vollkommener Weise gegenwärtig.

Vielleicht kennen wir in einigen Bereichen des Lebens, den Zustand der Liebe, der keine Gegenliebe benötigt: Die Mütter unter uns, die ihr Kind über alles lieben, ohne Gegenliebe zu erwarten. Verliebte, die sich ganz und gar in eine andere Person verliebt haben, die alles an dieser Person mögen, ohne Gegenliebe davon abhängig zu machen oder Gegenliebe zu erhalten. Der Tierliebhaber, der sein Tier (Katze, Hund, Pferd usw.) – oder alle Tiere – liebt, ohne von ihm/ihnen Gegenliebe zu erwarten oder zu bekommen. Der Autoliebhaber, der sein Auto liebt, ohne Gegenliebe zu erhalten. Ebenso der Naturliebhaber, der in die Natur geht, die Einzigartigkeit der Natur so liebt, wie sie ist, und sich an ihr erfreut, ohne jemals von der Natur geliebt zu werden. Man könnte hier sicherlich noch weitere Themen wie Arbeit, Sport, Hobbys usw. hinzufügen, und es fällt uns zu diesem Thema auch noch das eine oder andere ein, was uns persönlich betrifft. Durch diese kurzen Hinweise ist uns sicherlich verdeutlicht worden, worum es im Leben bei dem Thema „Liebe“ geht. Das Leben zu lieben, mit all seinen Facetten und Möglichkeiten, die es uns bietet, das ist wahres göttlich gegebenes Leben. Lieben zu können, ist ein Seinszustand, der uns bewusst werden lässt, wer-wir-sind.

Für die Liebe und einen wahrhaft liebenden Menschen gibt es keine Grenzen irgendwelcher Art. Die Liebe überwindet alle Barrieren und Traditionen. Die Liebe ist an keine Erwartung gebunden und ist in sich selbst Erfüllung und

Lebensglück. Alles andere im Leben verliert an Bedeutung und damit auch die Treue. Ein wahrhaft liebender Mensch lebt, um zu lieben und wird selbst Ausdruck der Liebe. Er liebt das Leben mit allem, was es an neuen Möglichkeiten und neuen Variationen bietet. Er fragt nicht nach der „großen Liebe“, denn für ihn gibt es keine Unterschiede. Es gibt für ihn zwar Unterschiede in der Individualität der Menschen, aller Lebewesen und aller Dinge des Lebens, die er auch liebt – aber er liebt die Unterschiede nicht mit unterschiedlicher Intensität. Er liebt dieses Individuelle und jenes Individuelle und beides ist ihm gleich wichtig. Für diesen Menschen gibt es nur die „allumfassende“ Liebe und keine „größere“ Liebe und auch keine „geringere“ Liebe. Und für diesen wahrhaft liebenden Menschen gibt es keine Fixierung, sondern nur noch völlige Freiheit und Offenheit in der Hingabe des Lebens, die sich in der Wechselhaftigkeit alles Lebenden ausdrückt.

Wer wirklich tief und innig liebt, braucht nichts und erwartet nichts im Leben, er genießt aber die Möglichkeiten, die sich ihm bieten und erfreut sich daran. Liebe zwingt sich auch nicht auf, sondern akzeptiert andere Mitmenschen, Lebewesen und Lebensformen so, wie sie sind oder es ist. Liebe erkennt in dem Bestehenden und Vorhandenen „die Einzigartigkeit“, und trachtet nicht danach, es verändern zu müssen. Liebe kennt keine Trennung, zwischen verschiedenen Rassen und Lebewesen. Liebe kennt Gott – aus dem Sie stammt – und erkennt somit sich selbst. Mit diesem Bewusstsein schließt sich der göttliche Kreislauf: Der Mensch liebt sich selbst und somit alles, was ist - und Liebe wird zu dem, was sie ist: sie ist „Gott!“

1.7 Positive & negative Lebensenergien

Ausdruck unseres Lebens ist der Prozess eines Energieflusses, der alles Leben antreibt. Gott hat alle Dinge mit einer Energie ausgestattet, die wir als Signal in das ganze Universum aussenden. Jeder Mensch, jedes Tier, jede Pflanze, jeder Stein und jeder Baum – jedes physische Ding – sendet Energie aus. Diese Energie – die wir sind – bewegt sich in Wellenmustern nach außen, durch Mauern, über Berge, durch die Erdatmosphäre und durchs Weltall ins Ewige. Diese Energie stoppt niemals. Jeder Gedanke, den wir jemals hatten und den wir jemals haben werden, beeinflusst und formt diese Energie. Es gibt Menschen, die sensibel genug sind und daher fühlen, wenn jemand an sie denkt. Auch jedes Wort und jede Handlung beeinflusst und formt diese Energie.

Die Schwingung, Geschwindigkeit, Wellenlänge und Frequenz unserer Ausströmungen verändert sich und wechselt mit unseren Gedanken, Stimmungen, Gefühlen, Worten und Handlungen. Man spricht in dem Zusammenhang, dass jemand „gute Schwingungen“ oder aber auch „schlechte Schwingungen“ ausstrahlt. Was eine gute Beschreibung und korrekte Bezeichnung dafür ist. Nun tut natürlich jeder einzelne Mensch dasselbe. So ist der Äther – die Luft zwischen uns Menschen – von Energie gefüllt. Es bildet sich eine Matrix von ineinander verflochtenen und verwobenen Schwingungen, die eine für uns unvorstellbare Dichte einer Verflechtung bildet. Dieses Gewebe ist das versammelte Energiefeld, das alles Leben beeinflusst – uns eingeschlossen. Beeinflusst von den hereinkommenden Schwingungen, denen wir unterworfen sind, senden wir neu geschaffene Schwingungen aus, die sich erneut mit der Matrix verbinden und diese verwandelt.

Die Matrix ihrerseits beeinflusst das Energiefeld aller anderen, was sich auf die Schwingungen auswirkt, die diese aussenden. Das wiederum beeinflusst die Matrix – die uns beeinflusst ... und so weiter ... und so weiter.

Es ist verständlich, dass wir denken, dass das alles nur Fantasie und Illusion ist. Aber wir alle kennen das Empfinden bei Betreten eines Raumes, in dem so „dicke Luft“ vorhanden ist, dass wir sie mit dem Messer schneiden könnten. Vielleicht haben wir aber auch schon einmal davon gehört, dass zwei Menschen jeweils an weit von einander entfernten Orten auf dieser Erde zur gleichen Zeit mit demselben Problem beschäftigt sind, und gleichzeitig - ohne in Verbindung zueinanderzustehen und ohne voneinander zu wissen - zur selben Lösung gelangen. So etwas sind ganz übliche Vorkommnisse, die zu den offensichtlicheren Manifestationen dieser Matrix gehören. Die Matrix ist das vereinte Energiefeld innerhalb eines gegebenen Parameters (Bestimmungsgröße). Sie ist eine machtvolle Schwingung und kann sich direkt auf physische Objekte und Ereignisse auswirken, sie beeinflussen und erschaffen. Die ganze Welt befindet sich in einem ständigen Energieaustausch. Ebenso davon betroffen sind die speziellen Ereignisse und Umstände unseres persönlichen Lebens. Unsere Energie drängt nach außen und berührt alles und berührt andere – und alles und andere berühren uns.

Das Leben von uns Menschen existiert in einem Austausch von Energien. Entsprechend den jeweiligen Energien, die wir aussenden und empfangen, werden diese Energien als Wirkung in unser Leben sichtbar. Der Urheber (Verursacher) der Energie, die sowohl ausgesendet als auch empfangen wird, erzeugt somit die manifestierte Wirkung in unserem Leben. Alles Leben basiert auf dem Gesetz von „Ursache und

Wirkung“. Entsprechend der Vorstellung und Erwählung unseres Lebens geht es also bei uns persönlich um die Aussendung von „positiven“ oder „negativen“ Energien, die dem entsprechend unser Leben formen und manifestieren.

Um uns einen einfachen Überblick über den zwei Varianten der Lebensenergien zu machen, habe ich folgende Liste erstellt. Anhand dieser Liste können wir ablesen, welche Energien sich positiv oder aber auch negativ in unserem Leben auswirken. Zu den positiven Energien gehören: *Liebe, Harmonie, Frieden, Freude, Akzeptanz, Mitgefühl, Geduld, Sanftmut, Demut, Dankbarkeit, Loslassen sowie dem Verständnis des „Alles-ist-eins“ und „Wir-alle-sind-eins“ und dem daraus resultierenden Geben können und nichts besitzen müssen.* Zu den negativen Energien gehören: *Angst, Sorgen, Missgunst, Ungeduld, Hass, Neid, Eifersucht, Aggression sowie dem Nicht-Verständnis des „Alles-ist-eins“ und „Wir-alle-sind-eins“ und der daraus resultierenden Gier nach immer mehr Besitztum und Macht.*

Wenn wir unser Leben in Zukunft bewusst leben möchten, gehört dazu auch, dass wir uns in der Aussendung unserer Energien selbst überprüfen. Es ist das einfachste und wirkungsvollste Mittel, das uns zur Verfügung steht, um ein bewusstes, friedvolles, harmonisches, reiches und zufriedenes Leben zu führen. Ein Leben, in dem wir Liebe aussenden und empfangen. Auch im Bezug zu positiven & negativen Lebensenergien geht unser Bewusstsein als Ursache allen Auswirkungen voran.

Dieses Bewusstsein zeigt sich in unseren Gedanken und Handlungen: *Sind unsere Gedanken und Handlungen voller Liebe, Harmonie, Frieden, Freude, Akzeptanz, Mitgefühl, Geduld, Sanftmut, Dankbarkeit und Geben können, dann*

werden diese Tugenden auch Gleiches in unserem Leben, dem Leben unserer Mitmenschen und dem gesamten Leben bewirken. *Sind aber unsere Gedanken und Handlungen voller Angst, Sorgen, Missgunst, Ungeduld, Hass, Neid, Eifersucht, Aggression, Gier nach Besitztum und Macht* werden ebenso auch diese Tugenden Gleiches in unserem Leben, dem Leben unserer Mitmenschen und dem gesamten Leben bewirken.

Alles Leben basiert auf dem Gesetz von Ursache und Wirkung. Was wir denken, das ist so – weil wir so gedacht haben. So wie wir handeln, wird es, weil es den Handlungen entspricht - weil wir so gehandelt haben. Wenn wir uns in unserem Leben, in dem Leben der Mitmenschen und dem ganzheitlichen Leben gewisse Resultate wünschen, wäre ein erster Schritt in dieser Richtung „bewussteres denken und handeln“. Bewusstsein ist das A und das O in unserem Leben. Das richtige Bewusstsein als Ursache am Anfang ... zeigt sich auch im Bewusstsein der Auswirkung am Ende. Es gibt dazu schon ein Sprichwort, das besagt: „Was immer du gedenkst zu tun, bedenke das Ende“. Also sollten wir vor Einsetzung unserer Gedanken und Handlungen, zuvor deren Auswirkung am Ende betrachten. Wenn wir das tun würden, sind wir an dem Punkt angelangt, dass wir ein wahrhaft „bewusstes Leben“ führen.

Wenn unser Leben Ausdruck des Positiven werden soll, werden wir beginnen ein bewusstes Leben zu führen und von nun an bemüht sein, positive Gedanken und Handlungen als Lebensenergien auszusenden - die wir dann als Auswirkung empfangen und als Resultat dessen in unserem Leben erleben und erfahren.

1.8 Sorge dich nicht – lebe!

Einen großen Teil unseres Lebens füllen wir mit dem Gefühl von Sorge. Die Sorge um unser tägliches Leben, so wie es schon in der Bibel beschrieben wurde: Was werde ich Trinken, was werde ich Essen, womit werde ich mich kleiden – und hinzugefügt: Was für eine Tätigkeit werde ich ausüben, was für einen Lebensgefährten werde ich erwählen, was für Kinder und wie viele Kinder werde ich bekommen und was für eine Wohnung oder ein Haus werde ich bewohnen. Dies sind die größten Sorgen, mit denen sich sicherlich jeder heranwachsende Mensch beschäftigt. Dazwischen liegen sind noch unendlich viele kleine Sorgen, die aufzuführen, würde einfach zu weit gehen und ein ganzes Buch für sich in Anspruch nehmen. Im Bezug auf das Alter kommen noch weitere Sorgen hinzu. Sorgen, Sorgen, Sorgen ... und noch einmal Sorgen! Bei all den Sorgen vergessen wir wahrhaft zu leben – ein bewusstes Leben zu leben, das zu kurz oder gar nicht gelebt wird.

Ein unbeschwertes, inspiratives und schöpferisch ausgefülltes Leben kann nur gelebt werden, wenn wir uns über das Sein, Tun und Haben entsprechend unserer Entscheidungen, Handlungen und Wege - die wir begehen möchten - keine Sorgen machen. Es gibt keine berechtigten Gründe der Sorgen zu unserem Leben. Sorgen entstehen in unseren Gedanken und werden durch Akzeptanz manifestiert - also vermeintliche „Wirklichkeit“. In dem wir uns keine Sorgen machen, bestehen auch keine Sorgen. Sorgen entstehen mit dem Bewusstsein, das wir all die Dinge die im Sein, Tun und Haben erwählen auch brauchen. Würden wir all diese Dinge nur genießen und nicht brauchen, wären die Sorgen entweder nicht mehr vorhanden oder zumindest erheblich weniger.

„Wer ist schon in der Lage, mit all seinen Sorgen sein Leben auch nur um eine geringe Distanz zu verlängern. Darum sorget euch nicht um den morgigen Tag, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass ein jeder Tag seine eigene Problematik hat“ so ähnlich, leicht abgewandelt, steht es schon Bibel. Leben wir also immer nur einen Tag nach dem Anderen. Jeder neue Tag ist eine neue Tür, die wir erst am Morgen des Tages öffnen. Mit dem Öffnen der Tür, wird sich auch das Leben für den jeweiligen Tag ergeben. Nach beenden des Tages, schließen wir diese Tür und werden sie weder weiter benötigen noch das Bedürfnis haben, sie noch einmal zu öffnen. Nicht die Vergangenheit - an der wir nichts mehr ändern können - und auch nicht die Zukunft - die wir noch nicht kennen - ist für unser Leben wichtig, sondern nur der heutige Tag.

Wie sorgenfrei das Leben sein kann, habe ich kürzlich in einer Fernsehdokumentation gesehen. Dort durfte ein deutsches Fernsehteam, in Verbindung mit einem heimischen Führer, Indios im Urwald des Amazonasgebietes besuchen und filmen. Diese Indios lebten von dem, was ihnen die Natur zu bieten hatte. Sie brauchten nicht eine Arbeit auszuüben, um damit Geld zu verdienen – um mit diesem Geld sich all die Dinge kaufen zu können, die zu ihrem Leben erforderlich sind. Ihr einfaches Leben im Urwald bot ihnen alles, was sie zum Leben benötigten. Ihr kleines Dorf lag an einem Fluss, in dem einer der Männer mit einem einfachen Netz, das er großflächig in den Fluss warf, mehrere Fische aus dem Fluss fischen konnte, womit ein Teil des täglichen Nahrungsbedarfs schon gedeckt wurde. Ein weiteres Grundnahrungsmittel dieser Indios ist eine Wurzel, die es überall im Urwald gibt. Aus dieser Wurzel wurde ein Brei gewonnen, aus dem wiederum wurde auf einer großen Platte, unter dem eine Feuerstelle war, so

etwas wie Fladenbrot gebacken. Zusätzlich gibt es im Urwald reichlich Früchte und Tiere als Nahrung. So einfach und sorgenfrei kann das Leben sein.

Entscheidend bei den Indios ist, dass sie wissen, dass ihre Lebensgrundlage der Wald ist. Daher achten sie den Wald mit allem, was als Leben in ihm vorhanden ist, gehen damit behutsam um und beuten ihn nicht aus Profitgier aus. Ihr einfaches Leben reicht ihnen, sie brauchen nicht mehr und trachten auch nicht nach mehr. Anders ist es bei uns „zivilisierten Menschen“. Schon seit tausenden von Jahren reicht uns Menschen eine einfache Lebensform, in der jeder alles hätte, was zum Leben erforderlich ist und ihm zudem ein sorgenfreies Leben gewähren würde, nicht aus. Nein - es muss mehr sein! Und mit dem Trachten nach mehr fingen auch die Sorgen und Nöte für die Menschheit an. In dem einzelne Völker mehr Reichtümer haben wollten und ihre Länder immer größer werden sollten, kam zu der Gier auch noch die Ausübung von Macht und Gewalt hinzu. Man nahm sich mit Gewalt das, was man haben wollte. Ich möchte dieses Thema in diesem Kapitel nicht weiter verfolgen, da es sicherlich zu einem eigenen Thema werden könnte.

Mit dieser kurzen Schilderung möchte ich nur den Istzustand unseres Lebens aufzeigen und damit die Frage verbinden: „Hat sich daran bis heute etwas geändert?“ – Nein! - Es hat sich nichts geändert! Und das ist die Grundursache, das unser Leben mit Sorgen und Nöten behaftet ist. Wie schon mehrfach in diesem Buch erwähnt, basiert unser Leben auf dem „Gesetz von Ursache und Wirkung“. Wir erleben heute die Wirkung, die wir Menschen selbst verursacht haben. Wenn wir wollen, können wir jederzeit aus diesem „Teufelskreis“ ausbrechen - *wir müssen nur aufhören, mehr zu brauchen!*

Stellen wir uns doch einmal ernsthaft die Frage: „Gibt es irgendetwas Lebensnotwendiges, das uns fehlt?“ Jeder Mensch und jede Familie in unserem Land besitzt und bekommt das, was zu einem einfachen und menschenwürdigen Leben erforderlich ist. Dafür musste er oder sie evtl. noch nicht einmal arbeiten gehen, um das Geld dafür zu verdienen. Eine Grundversorgung, die das ermöglicht, erhält jeder von unserem Staat. Was hierzu meiner Meinung nach noch fehlt, ist das grundsätzliche Bewusstsein unter den Menschen, dass für diese bescheidene Lebensform auch tatsächlich keiner gezwungen werden sollte, arbeiten zu müssen.

Tatsache ist nun einmal, dass wir Menschen in unserem Lande uns eigentlich keine Sorgen über das natürliche Leben machen müssten. Und dennoch tut es ein großer Teil von uns. Das mag daran liegen, das uns die Medien - aber auch unsere Mitmenschen - immer eine andere Variante des Lebens aufzeigen, von der wir annehmen, dass erst damit in Bezug zu unserem Leben eine befriedigende Situation vorhanden ist. Dazu möchte ich auf Folgendes hinweisen: Ob wir viel oder wenig sind, viel oder wenig besitzen, ist relativ. Es ist einfach eine Betrachtungsweise. In Bezug zu was ist etwas wenig oder viel. Wir alle kennen wahrscheinlich den Spruch: „Mancher ist arm bei seinem Reichtum – und mancher ist reich bei seiner Armut!“ Dieser Spruch besagt schon sehr viel zu diesem Thema. Wenn ein reicher vermögender Mensch mit großen natürlichen Besitztümern mit Sorge auf seinen Besitz schaut, er könnte weniger werden oder gar verloren gehen, und weiter danach trachtet, dieses Vermögen und die Besitztümer zu erweitern, aber auf der anderen Seite nicht abgeben kann – dann erlebt dieser Mensch eine inwendige Armut, die ihn nicht glücklich und zufrieden werden lässt.

Entscheidend ist, dass wir alle Möglichkeiten des Sein, Tun oder Haben genießen, in dem Moment oder Zeitraum wo es vorhanden ist, aber für unser Leben nicht brauchen. Umstände oder Dinge zu genießen, ist eben etwas anderes als es besitzen zu müssen. Das gilt übrigens auch für Beziehungen, die wir als Bereicherung unseres Leben genießen sollten, mit dem Bewusstsein, das unser Leben auch ohne diese Beziehung weiter geht – wir also diese Beziehung nicht brauchen. Mehr zu diesem Thema, finden wir auch in dem Kapitel „Sein ist mehr Haben“.

Wenn wir unser Leben des Öfteren genau betrachten, und dies mit der richtigen Sehensweise, werden wir feststellen, dass wir uns keine Sorgen machen brauchten. Leben wir einfach einen Tag nach dem anderen. Es gibt keinen Anfang und es gibt auch kein Ende. Es gibt auch keinen wirklichen Tod, vor dem wir uns fürchten müssten. Das Leben findet immer in dem „Jetzt“ statt – also heute! Zerstören wir nicht diesen wunderbaren Tag damit, in dem wir uns Sorgen machen. Genießen wir diesen Tag mit all seinen Möglichkeiten. Das Leben wurde geschaffen, damit wir spielerisch und unbeschwert wie ein Kind unsere Erfahrungen machen und nicht mit Angst und Sorge.

In Bezug dazu möchte ich einmal folgendes Beispiel geben, das ich ebenfalls aus einer Fernsehdokumentation entnommen habe: In der Savanne von Afrika wird ein Antilopenkalb geboren. Anfänglich noch schwerfällig beginnt es relativ schnell auf den eigenen Beinen zu stehen und zu gehen – was auch überlebensnotwendig ist, da die Gefahr sofort vorhanden ist, dass es von einem Raubtier getötet werden könnte. Da dieses Antilopenkalb sich dieser Gefahr aber nicht bewusst ist, tritt es auch unbeschwert in das Leben und genießt es ganz offensichtlich auch. Völlig

ausgelassen hüpfte es umher, erkundigt neugierig die Welt um sich herum, spielt mit allem, was sich ihm in den Weg stellt und tollt mit gleichen Artgenossen freudig und ausgiebig herum. Welch eine Wonne diesem intensiven Leben zuzuschauen ... Welch ein intensives Lebensgefühl mag dieses Antilopenkalb selbst dabei empfinden. Vielleicht dauert dieses intensive Leben nur ein paar Tage, weil es von einem Löwen getötet wird. Vielleicht dauert es aber auch einige Jahre. Spielt das wirklich eine Rolle? Dieses Antilopenkalb hat gelebt, weil es in dem „Jetzt“ gelebt und die Situation des „Jetzt“ genutzt hat. Wenn sich das Antilopenkalb vom ersten Augenblick an, als es in das Leben getreten ist, sorgen darüber machen würde, dass es getötet werden könnte, würde es sicherlich nicht so freudig und bewusst das Leben genießen können – es würde nicht wirklich gelebt werden. Selbst im Anbetracht dessen, dass dieses intensive Leben nur einen Tag gelebt würde, es wurde jedenfalls gelebt. Und um was sonst – was glauben wir! - geht es wohl in unserem Leben.

Wenn uns im Leben Möglichkeiten geboten werden – und sie werden uns reichlich geboten –, in Bezug zu unserem Sein, Tun und Haben neue Erfahrung zu machen, diese aber nicht bereit sind einzugehen, weil wir uns vor diesem Schritt sorgen machen oder gar fürchten, dann werden wir die Großartigkeit und die Göttlichkeit unseres eigenen Seins nicht im vollen Maße erfahren. Das wahre spirituelle Leben, in dem wir uns zur befinden - der Bereich des Relativen – existiert nur, wenn es in einem ständigen Prozess der Bewegung und Veränderung ist.

Das wahre Leben findet nicht statt, wenn es zum Stillstand gerät, was durch Sorgen und Ängste geschehen kann. Bewegen wir uns also freudig und erwartungsvoll in das

Leben, machen wir einfach einen weiteren Schritt in eine neue Erfahrung und wir werden nach und nach feststellen, dass unsere Sorgen und Ängste unbegründet waren.

1.9 Stärke ist Schwäche fürs wahre Leben

Das Stärke als Schwäche für das wahre Leben bezeichnet wird, mag für uns auf den ersten Blick widersprüchlich sein. Es handelt sich vermeintlich um einen Widerspruch, da wir von Kind auf an gelehrt wurden, dass wir stark sein müssen in diesem Leben. Das es sich aber nicht um einen Widerspruch handelt, sondern um die wahre Bedeutung des Begriffes „Stärke“, darum geht es in diesem Kapitel.

Wenn wir es wünschen, dass unser künftiges Leben bewusster, wahrhaftiger, vertrauensvoller, friedvoller und harmonischer verläuft, ist es für uns und der gesamter Spezies Mensch erforderlich, eine neue Denkweise anzunehmen. Ein entscheidenden Schritt in diese Richtung ist, dass wir die anerzogene Stärke verlieren und uns dessen gewiss werden, dass wir sie nicht benötigen. Denn in Wahrheit bedeutet der Begriff „Stärke“ für uns: Weniger empfindsam, weniger mitfühlend und weniger geduldig sein, weniger uns für die Belange meines Nächsten zu interessieren, weniger das gesamte Leben aller Lebewesen im Sein, Tun und Haben zu sehen und zu akzeptieren. Stärke sich selbst und seinen Mitmenschen gegenüber zu zeigen, bedeutet, sich selbst und seine Mitmenschen nicht zu lieben und nicht zu vertrauen. Es bedeutet, dass es berechnete Gründe und somit berechnete Sorge geben muss, sich (Seele) vor seinem eigenen selbst (Geist) und seinen Mitmenschen zu schützen.

In Wahrheit existieren diese Gründe nicht wirklich, sondern werden erst durch unsere Denkweise manifestiert. Weil ein großer Teil der Menschheit nicht in Liebe und Vertrauen zu einander steht, wurde als Schutz die Stärke geschaffen. Stärke bedeutet einfach mangelnde Liebe. Es ist ein negativer Kreislauf in dem wir uns befinden: Unsere Denkweise löst das aus, was wir als Erklärung und Bestätigung unserer Handlungsweise vorfinden. Diese Denkweise würde durch Liebe zueinander – in dem Bewusstsein, dass wir alle eins sind – wieder aufgelöst werden. Wenn wir es aber wollen, finden wir genügend Bestätigungen, dass in unseren Mitmenschen etwas abweisendes und feindliches vorhanden ist, vor dem wir uns schützen müssen. Vielleicht ist es auch so, und zwar deshalb, weil auch unsere Mitmenschen das gleiche empfinden, es als gegeben hinnehmen und sich deshalb so verhalten.

Es ist eine traurige Bilanz, festzustellen, dass der größte Feind des Menschen der Mensch selbst ist. Der größte Schritt in der Evolution der Menschheit wäre der, dass der Mensch sich als dessen erkennt, der er wirklich ist und als Konsequenz daraus weis, dass wir alle eins sind. Wenn die Menschheit da angelangt ist, werden wir uns einander in Liebe, Wahrheit und Vertrauen begegnen und nicht mit Angst, Stärke und Macht. Wenn das Bewusstsein der „Angst“ – aus der die Stärke und Macht geboren wurde - nicht mehr vorhanden ist und an deren Stelle „Liebe“ tritt, würde es keine Kriege und auch kein Töten mehr geben. Konflikte würden in Liebe zueinander, in Wahrheit der Sachlage entsprechend und im Vertrauen auf einander besprochen werden. Als Resultat daraus, gäbe es immer einen humanen Kompromiss auf den sich beide Parteien einigen würden. Das Leben für uns Menschen basiert auf die zwei Emotionen „Angst“ und „Liebe“. Alle weiteren Emotionen die wir

kennen, sind aus diesen zwei Emotionen entstanden. Wie unser künftiges Leben aussehen wird und wir es erfahren, hängt entscheidend damit zusammen, ob die Grundlage unseres Bewusstseins „Angst“ oder „Liebe“ ist.

Es ist sehr bedauerlich, dass wir Menschen es in all den tausend Jahren nicht geschafft haben, eine auf Liebe, Wahrheit und Vertrauen begründete Lebensform anzunehmen. Statt dessen haben wir Menschen bis heute eine auf Angst begründete Lebensform angenommen, deren Resultat Stärke und Macht bedeutet. Solange wir nicht erkennen, dass wir uns in die falsche Richtung begeben und entwickelt haben, wird es für uns Menschen auf diesem Planeten auch keine glorreichen Jahre der Hochkultur geben. Nehmen wir nur einmal den Begriff „Entwicklung“ der besagt, dass man sich weiter „entwickelt“ hat. Sicher können wir Menschen auf unserer Erde eine Entwicklung feststellen. Global betrachtet ist es eine Entwicklung in Richtung Reichtum und Macht. Aus diesem Bewusstsein heraus hat eine große Entwicklung des Materiellen, der Technologie und der Rüstung stattgefunden. Es war und ist die Entwicklung der Stärke und der Starken, die auf „Angst“ begründet ist. Aber was ist mit der Entwicklung die auf „Liebe“ begründet ist und sich der Schwäche und den Schwachen zugewandt hat bzw. zuwendet? Sie hat fast gar nicht oder nur in geringem Maße stattgefunden!

Um uns das Thema „Stärke“ und „Schwäche“ und deren Folgen vor Augen zu führen, müssen wir uns aber nicht erst die globalen Verhältnisse auf unserer Erde anschauen. Betrachten wir einmal statt dessen das Leben wie es alltäglich um uns herum stattfindet. Erkennen wir dort nicht deutlich Parallelen? Wie sind unsere Betrachtungsweisen und unser Bewusstsein gegenüber unseren Lebensgefährten,

Kindern, Nachbarn, Mitarbeitern und Mitmenschen, die wir alltäglich in unseren Absichten und Handlungen des Sein, Tun und Haben begegnen? Ist unsere Betrachtungsweise bzw. Bewusstsein auf „Angst“ oder „Liebe“ begründet? Seien wir einmal ehrlich, größtenteils ist das Miteinander für uns Menschen auf zu viel Distanz, zu viel Misstrauen, zu viel mehr Sein, zu viel mehr Tun, zu viel mehr Haben, zu wenig Vertrauen, zu wenig Akzeptanz, zu wenig Toleranz, zu wenig Verständnis, zu wenig Geduld und zu wenig Geben – also mehr auf „Angst“ und zu wenig auf „Liebe“ – aufgebaut.

Wenn sich dieser Zustand unter uns Menschen ändern soll, können wir nicht hoffen und warten das dies von unseren Mitmenschen aus geschieht ... nein! - wir müssen es sein, die bereit sind den ersten Schritt zu tun. Sicherlich wird dies kein einfacher Weg sein, den wir damit begehen. Es gehört schon eine große Portion Selbstvertrauen und Vertrauen in unseren Mitmenschen dazu – aber im Bewusstsein dessen, wer-wir-sind, ist dieses Vertrauen angebracht.

Wir Menschen haben uns verlaufen, sind falschen Lehrern und falschen Lehren gefolgt und warten nun auf neue Lehrer und Boten Gottes - die ein jeder von uns sein kann -, die uns das Vertrauen zu uns selbst und zu unseren Mitmenschen zurückbringen. Dieses Vertrauen kehrt durch das Bewusstsein „wer-wir-wirklich-sind“ und „wir-alle-sind-eins“ in uns Menschen wieder zurück. Es ist das Bewusstsein, das wir alle Gottes Kinder und alle manifestierte Göttlichkeit sind. Dieses Bewusstsein lässt wieder Liebe in uns wachsen und die Angst schwinden. Und indem wir Menschen uns einander in Liebe und Vertrauen begegnen, brauchen wir auch keine Stärke mehr - die ein Produkt der Angst ist.



NACHSATZ

... und letzte Worte

Nachsatz & Hinweise

2.1 Einstieg in die Ratgeberreihe

Mit diesem „Livebook“ aus der „Livebook-Ratgeberreihe“ haben Sie einen ersten oder weiteren Schritt zu Informationen über ein neues bewusstes Leben in allen Lebensbereichen getan. Wenn nicht schon geschehen, dann sollten Sie nun vor dem Lesen weiterer „Livebook-Ratgeber“ die „Erstinformation zur Livebook-Ratgeberreihe“ lesen. Das ist schon deshalb von Bedeutung, weil Sie mit dieser „Erstinformation“ allgemeine Informationen zur Ratgeberreihe erhalten, die zu einem weiteren Verständnis der einzelnen Ratgeber erforderlich sind.

2.2 Verwendung & Anleitung

Die „Livebooks“ aus der Edition-Lifegate wurden zum einen geschrieben, um uns Menschen die Wahrheit über „was-wirklich-ist“ und „wer-wir-wirklich-sind“ zu vermitteln und zum anderen, als Anleitung, wie Sie und ich das spirituelle Leben (= Spiel) bewusst leben (= spielen) lernen, mit dem Ziel: Das Leben zu lieben.

Die Bücher und Schriften aus der „Edition-Lifegate“ - zu dem dieses Buch gehört - unterscheiden sich von vielen Büchern darin, dass an ihnen ein Anspruch haftet. Der Anspruch, dass wir Menschen durch diese Bücher die

Wahrheit über das wahrhaftige spirituelle Leben übermittelt bekommen und wir dadurch unser Leben grundsätzlich verändern können. Für wahr ein sehr hoher Anspruch, der auf diesen Büchern und somit auf diesem Buch lastet. Können diese Bücher bzw. kann dieses Buch diesem Anspruch gerecht werden. Ja - so weit der Schreiber und die Leser bereit sind, sich auf den Inhalt eines Buches einzulassen. Nur Schreiben und Lesen reicht nicht aus, damit der Anspruch - den auch dieses Buch an sich selbst stellt -, über die Wahrheit dessen „was-wirklich-ist“ und „wer-wirklich-sind“ uns Menschen als tiefe Gewissheit übermittelt und als Auswirkung in unserem Leben sichtbar wird. Wir müssen bereit sein, den Inhalt des Buches als ein Gespräch mit uns persönlich wahrzunehmen und in die Tiefe unseres Selbst als Wahrheit aufzunehmen.

Worum es also bei dieser „Livebook-Ratgeberreihe“ und den weiteren Büchern aus der „Edition-Lifegate“ geht, ist eine Kommunikation zu unserem Selbst und somit zu unserer Seele herzustellen. Wenn wir dazu bereit sind und es tun, haben wir auch damit den Kontakt zum göttlichen Bewusstsein hergestellt. Mit diesem Kontakt wird uns nicht nur über dieses Buch die Wahrheit übermittelt, sondern es bleibt ein ständiger Kontakt erhalten, über den wir unsere ganz speziellen Fragen beantwortet bekommen. Es ist für uns eine „erneute Möglichkeit“, diesen so wichtigen Kontakt für unser Leben herzustellen. Also zögern wir nicht, lesen und verarbeiten wir dieses Buch. Nutzen wir es als tägliche Lektüre sowie als Anleitung und Wegweisung zu einem neuen bewussten Leben. Schritt für Schritt wird sich unser Leben verändern und erneuern. Wenn wir es wollen, erleben wir in diesem Leben eine Wiedergeburt unseres Selbst, das uns zu einem völlig neuen Menschen werden lässt.

Allen, die sich mit akzeptieren der Inhalte der „Livebook-Ratgeberreihe“ und weiteren Büchern aus der „Edition-Lifegate“ auf dem wahrhaft spirituellen Weg begeben, muss gesagt werden, dass sich damit ihr Bewusstsein völlig verändern wird - genauer gesagt, verändern muss. Dieser Prozess bedeutet für uns, dass wir nicht nur zwangsläufig unsere bisherige Denkweise über das Leben in Frage stellen werden - nein ... wir werden uns davon lösen, davon distanzieren und nach und nach ein neues Denken annehmen. Es ist ein Prozess, der manchmal zu einem Zwiespalt unseres eigenen Selbst führt und daher auch Zweifel, Unbehagen und Unruhe mit sich ziehen kann. In dieser Phase müssen wir viel Geduld mit uns haben und viel Verständnis für uns selbst aufbringen.

Zu lange haben wir eine anerzogene, fremdbestimmte Variante unseres Lebens akzeptiert. Nun werden wir mit der wahren Lebensvariante - die alle Bereiche des Lebens betrifft - bekannt gemacht, die uns eine selbst erwählte, selbstbestimmte und selbstbewusste Lebensform aufzeigt. Diese Lebensform vermittelt uns völlige Freiheit - die uns alles Sein, Tun und Haben lässt, was immer wir uns wünschen und erwählen. Ist es nicht eine großartige Vorstellung? ... vielleicht für viele Menschen schon zu großartig, als das sie wahr sein kann. Und doch ist es so ... es ist wahr! ... glauben wir es.

Bei aller Großartigkeit, die uns diese neue Variante des Lebens bringt, müssen wir aber erst eine Umwandlung vollziehen - eine Umwandlung, die nicht immer ganz einfach ist. In dieser Umwandlung vom „alten“ zum „neuen“ Leben reicht der Glaube allein nicht aus. Wir müssen in unserem Innersten fühlen und wahrnehmen, das es so ist - das wir die Wahrheit kennengelernt haben und nunmehr nicht anders

können, als in dieser Wahrheit zu leben. Es ist die Gewissheit – die Wahrheit dessen „was-wirklich-ist“ und „wer-wir-wirklich-sind“ – die uns diesen neuen Weg sicher und beständig gehen lässt.

Da wir mit dem Lesen der Bücher aus der „Edition-Lifegate“ so viel Neues und bisher Unbekanntes kennenlernen, mag manchmal der Punkt kommen, dass wir einfach nicht weiter gehen können oder möchten ... Das ist völlig in Ordnung! ... Machen wir einfach eine Pause oder überspringen das Kapitel, suchen uns ein leichteres Kapitel und kehren irgendwann später zu diesem Kapitel zurück. Zwingen wir uns auf keinem Fall zum Lesen eines Themas, zu einer neuen Denkweise oder einem neuen Bewusstsein – das funktioniert nicht!

Der zu höherem Bewusstsein führende spirituelle Weg kann nur in Übereinstimmung und der als Wahrheit angenommenen Übermittlung begangen und erreicht werden. Jede Nichtübereinstimmung oder gar Zweifel in Bezug zur wahren übermittelten Spiritualität führt uns vom Weg ab und lässt uns nicht wachsen. Da es aber in der Spiritualität kein falsch und richtig gibt, wäre selbst das weder falsch noch richtig. Es mag sich lediglich zu unserem erwählten Lebensweg ein anderes Resultat ergeben, was dann unser Bewusstsein als falsch beurteilt.

Grundsätzlich möchte ich hierzu noch anmerken, dass kritisches Bewusstsein durchaus angebracht ist – denn bedingungslose Annahme einer Übermittlung ist ebenso wenig wünschenswert, wie grundsätzlicher Zweifel. Ob es sich bei der Übermittlung einer Information im Bezug zur Spiritualität um deren Wahrheit handelt, können wir nur in uns selbst wahrnehmen. Wir werden es fühlen, ob es so ist.

Um es konkreter zu sagen: Unsere Seele wird uns dieses Gefühl vermitteln, wenn wir Kontakt zu ihr herstellen. Unseren Geist sollten wir in so wichtigen Fragen wenig Vertrauen schenken, er wird diese Dinge aus oberflächlicheren Beweggründen beurteilen. Die Wahrheit zu allen Dingen und Fragen des Lebens erhalten wir nur über den Kontakt zu unserer Seele, die tief in uns verborgen ist. Es gibt in dem Leben eines jeden Menschen nur eine Wahrheit, und das ist seine eigene wahrgenommene Wahrheit. Vertrauen wir uns daher selbst – was mit Selbstvertrauen oder Selbstbewusstsein gemeint ist. Leben wir unsere eigene Wahrheit und nicht die Wahrheit anderer, dann werden wir wahres Selbstbewusstsein erlangen und erfahren, wer-wir-sind.

Zu diesem Aspekt folgender Hinweis: Die „Livebook-Ratgeberreihe“ und die weiteren Bücher aus der „Edition-Lifegate“ wurde/n aus der Wahrheit und der Überzeugung des Autors geschrieben - und muss daher nicht Ihre Wahrheit sein. Aber ... dieses Buch und auch alle weiteren Bücher aus der Ratgeberreihe „Edition-Lifegate“ kann/können als Anleitung dienen, dass Sie ihre eigene Wahrheit finden und danach leben!

Um eine tiefe Übereinstimmung der wahren Spiritualität in uns aufzunehmen und diesen Ausdruck unseres Lebens werden zu lassen, ist ein sehr langer – wenn nicht sogar lebenslanger – Prozess erforderlich. Das ist deshalb so, weil wir schon zu lange eine anerzogene, fremdbestimmte Variante unseres Lebens akzeptiert hatten. Was wir nun also erreichen möchten, ist eine Umwandlung unseres Bewusstsein als Übergang in eine neue Variante unseres Lebens – wozu die Bücher aus der „Edition-Lifegate“ geschrieben wurden und uns als Anleitung dienen werden.

Je intensiver wir die Inhalte der Bücher lesen und verarbeiten, und um so tiefer wir die neuen Erkenntnisse als Wahrheit in uns aufnehmen, wird sich Schritt für Schritt unser Leben verändern und wir zu einem völlig neuen Menschen werden. Hören wir also nicht auf, unserem neu erwählten Bewusstsein genügend neue Informationen und Erkenntnisse zuzuführen. Es wird danach verlangen, so wie der Körper nach der täglichen Speise verlangt.

Haben wir erst einmal von „dem wahren spirituellen Weg des Lebens“ Kenntnis bekommen, werden wir ihn auch gehen wollen. Nur lesen der „Livebook-Ratgeberreihe“ - sowie das Lesen anderer Bücher oder Gespräche über die Spiritualität - reicht nicht, sondern muss als Umsetzung in unseren alltäglichen Abläufen erfolgen. Die Vertiefung in unserem Bewusstsein findet durch die Intensität der Aufnahme statt. Je häufiger wir einzelne Bücher aus der „Livebook-Ratgeberreihe“ und weitere Bücher aus der „Edition-Lifegate“ lesen und verarbeiten, umso tiefer wird sich ein neues Bewusstsein einstellen und eine Umsetzung in allen Bereichen unseres Lebens erfolgen.

Die Bücher aus der „Edition-Lifegate“ werden nach und nach unsere treuen spirituellen Wegbegleiter, die uns in ein neues bewusstes, zufriedenes, harmonisches, friedvolles und frei erwähltes Leben führen. Dieses Leben werden wir lieben und als ein wunderbares „Spiel des Lebens“ neu entdecken!

2.3 Weiterreichung & Weiterempfehlung

Meine eigene Erwählung sehe darin, nicht nur ein Autor und Verleger von unterhaltsam lesenden Büchern zu sein - sondern, als spiritueller Bote die wahre spirituelle Lehre als

Licht (durch Bücher und Einbeziehung weiterer Medien) in das verdunkelte Leben von uns Mitmenschen zu tragen. Ein Grund, warum ich mit der Veröffentlichung der „Lifecom-Ratgeberreihe“ und weiteren Büchern aus der „Edition-Lifegate“ nicht vordergründig an Geld gedacht habe, sondern an die Verbreitung des Lichts in Form eines neuen Bewusstseins.

Wenn sich dieses Licht als neues Bewusstsein unter allen Menschen verbreitet - wir Menschen uns also immer mehr von der bisherigen negativen Lebensform abwenden und uns auf den wahren spirituellen Weg begeben - erhalten wir damit die Chance, dass sich unser Leben auf diesen Planeten Erde grundlegend verändert, was einer neuen Schöpfung einer neuen Erde gleichkäme. Damit sich dieses Licht möglichst schnell und global über alle Bereiche flächendeckend verbreiten kann, benötigt das allumfassende Göttliche zu diesem Plan viele spirituelle Boten als Lichtbringer unter den Menschen. Ein Aufruf, der sich auch an Sie als Leser der Bücher aus der „Edition-Lifegate“ richtet. Halten Sie also bitte nicht das Lichtlein, das sich auch bei Ihnen durch das Lesen und Verarbeiten des Inhaltes der Bücher entwickelt, im Verborgenen. Vermehren Sie das Licht oder das Pfund (Hinweis zu einem Gleichnis in der Bibel), das Sie empfangen haben - das geschieht dadurch, indem Sie auch andere Menschen auf diese Ratgeberreihe aufmerksam machen. Es gibt einen schönen und passenden Spruch dazu: „Wer viel hat, kann auch viel geben!“

Ich freue mich, dass Sie mit diesem „Livebook“ Kontakt zur „Livebook-Ratgeberreihe“ und „Edition-Lifegate“ hergestellt haben und ich darüber Ihre Seele berühren konnte - und freue mich ebenso, wenn auch Sie weitere Seelen berühren. Ich verspreche Ihnen und allen Lesern, dass sich mit dem

intensiven Lesen und Verarbeiten weiterer Ratgeber aus der „Livebook-Ratgeberreihe“ Ihr Leben „Schritt für Schritt“ verändern wird - das immer mehr Licht in Ihr Leben dringt und damit sich ein neues Bewusstsein verbreitet. Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass dieses neue Bewusstsein Ihr Leben auf wunderbare Weise verändert und „Freude, Liebe, Frieden, Harmonie, Gesundheit, Wahrheit, Reichtum, Freiheit und Selbstverwirklichung“ in Ihrem Leben Ausdruck findet. Ein Wunsch, den ich auch an jedem Menschen auf diesem Planeten richte - denn im Bewusstsein des Einsseins weis ich:

**Was ich einem anderen Menschen „Gutes“ zufüge,
das füge ich auch mir selbst zu!**

Ein kleiner Satz mit großer Tragweite ... Ein Satz der Lebensinhalt eines jeden Menschen sein sollte und der die Menschheit „Schritt für Schritt“ verändern würde - und somit das Leben auf diesem Planeten Erde. Ein Grund, warum ich dieses Bewusstsein gerne in meine Arbeit aufgenommen habe - weil ich jeden Menschen, weil ich Sie und weil ich mich selbst liebe!

Leben Sie ein bewusstes Leben im Einssein ... und leben Sie ein bewusstes Leben im „Jetzt“.

Ihr Karl-Heinz In den Birken

Kontakt & Infos

Wenn Sie mir schreiben möchten:

**Lifegate - Karl-Heinz In den Birken
Weidenbrink 1, 32289 Rödinghausen
E-Mail: idb-info@web.de**

Mehr Informationen über Livebooks
erhalten Sie auf meiner Homepage unter:

www.ebooks-buchshop.de/livebooks
