

## Einführung

Wenn die Menschheit überleben will, ist dies nur durch einen globalen Bewusstseinswandel möglich. Das vorliegende Buch zelebriert diesen Wandel und zeigt, wie er zu erreichen ist.

Wir leben in einer Zeit des Aufbruchs, in der die Menschen von einem Bewusstsein der Angst ergriffen und in einem Zustand des Nichthandelns und der Verleugnung erstarrt sind, in der das Fundament unseres Lebens auf bedrohlich unsicherem Boden steht.

Wir werden von einem der lautesten Weckrufe in der Geschichte der Menschheit aufgeschreckt. Unser Planet befindet sich in einer Krise, und zwar auf vielen Ebenen: Klimawandel, Umweltverschmutzung, Massenaussterben vieler Arten, erbitterte Kriege, gravierende Rassen- und Religionskonflikte, endemische Armut sowie Hungersnot und Krankheit, politische und unternehmerische Gier, Korruption und finanzieller Zusammenbruch.

Der kontinuierliche Fokus unserer Medien auf das Drama des Negativen schürt das Angstbewusstsein und hält uns alle in einem Dauerzustand erhöhter Furcht. Mit jeder neuen Krise, jeder Bedrohung unserer persönlichen Verhältnisse, jeder neuen Weltkatastrophe zuckt

ein Teil von uns vor Panik zusammen. Instinktiv reagieren wir darauf, indem wir uns verschließen in einem vergeblichen Versuch, die Ahnung einer drohenden Katastrophe in Schach zu halten. Wir klappen den Deckel über uns zu. Unsere Welt wird kleiner und weniger von unserer uns angeborenen Größe ist verfügbar und als Folge dessen entmachten wir uns selbst. Wir haben dann keinen Zugang mehr zu der inneren Schöpferkraft und dem inspirierten Handeln, der für uns alle, wenn wir offen und gesund sind, erreichbar ist.

Doch trotz unserer ungesunden, konditionierten Reaktionen auf die elementare Unsicherheit unseres Lebens weiß ein wahrhaftigerer Aspekt unseres Selbst, dass es einen anderen Weg nach vorne gibt, eine gesündere Existenz, eine größere Möglichkeit. Irgendwo in uns existiert ein tiefes Wissen darum, dass ein Leben in Freiheit, Fülle, Gesundheit und Reichtum ein Schicksal ist, das uns allen zusteht. Dieses Schicksal ruft uns. Es ist ein stiller und zugleich unwiderstehlicher Ruf, der uns in eine frische, neue erweiterte Realität zieht und nicht ignoriert werden kann.

Die Tatsache, dass Sie dieses Buch gewählt haben und diese Worte lesen, ist ein Zeichen, eine Bestätigung, dass Sie auf diesen Ruf reagieren. Auf einer tiefen Ebene erkennt Ihr Wesen dies. Vielleicht sind Sie sich dessen sogar schon bewusst. Etwas drängt Sie, diese größere Möglichkeit zu überprüfen, zu erforschen, zu erschließen und kennenzulernen.

Ihre Essenz ist ein umfassendes Potenzial, das dort, wo alles möglich ist, vollkommen frei und bereits ganz

ist. Es fordert Sie auf, sich über die Ängste angesichts Ihrer gegenwärtigen Umstände und Konditionierung hinaus zu öffnen; es lädt Sie ein, sich von den negativen Paradigmen unseres Zeitalters loszureißen. Es beharrt darauf, dass Sie die Fesseln des Angstbewusstseins ablegen, das Sie niederdrückt und lähmt. Es ruft Sie in ein unendliches Feld aller Möglichkeiten, wo originelle Antworten und kreative Lösungen mühelos zugänglich sind – auch wenn das Leben darauf zu bestehen scheint, dass solche Antworten und Lösungen nicht existieren.

Dieses unendliche Feld sehnt sich danach, Sie in sich aufzunehmen, Sie als Vehikel für eine neue Art von Fülle zu benutzen: eine Fülle, die unmittelbar aus offener, ehrlicher Bewusstheit hervorgeht, die mühelos das ganze Leben annimmt, eine Fülle, die das ganze Leben, jeden einzelnen Aspekt und jedes Element, als integralen Bestandteil ihrer selbst erfährt; eine Fülle, die über die Gesundheit und das Wohlbefinden *all* ihrer Teile wacht und zum größeren Wohl des Ganzen handelt. Eine Fülle, die vergibt, teilt, heilt und unsere tiefsten Wünsche widerspiegelt, in einer umfassend zum Ausdruck gebrachten Liebe zu leben und unseren Planeten zu bereichern, statt ihn seiner Ressourcen zu berauben.

Der marktorientierte Materialismus der alten Schule mit seiner *Ich-zuerst*-Kurzsichtigkeit und seinen mutwilligen Exzessen ist schon lange überholt. Als System ist er zerrüttet, veraltet und hat schlichtweg versagt. Der verpflichtende Konsum, die zwanghafte Konkurrenz und Abwehrhaltung, das süchtige Anhäufen von immer kostspieligeren Besitztümern, die egoistische und unbewusste

Verneinung der von ihm verursachten Zerstörung – all das, was mit diesem Materialismus verbunden war – war von Angst angetrieben. In der Tat *wird das ganze Modell von Angst angetrieben* – Angst vor Mangel, Angst vor Versagen, Angst vor dem Verlust der Sicherheit. Selbst auf dem Höhepunkt des Materialismus, als er gewaltige finanzielle überschüssige Gewinne für die wenigen produzierte, war er nie ein Beispiel für bewusste Fülle. Er war ein Rezept für Trennung, Leiden und die Entwürdigung des Lebens. Eklatanter Konsum ist die Ursache für einen riesigen Riss in der Menschheit. Er ist nicht mehr »hip« oder »cool«, entspricht nicht mehr dem Zeitgeist. Er ist keine realistische Alternative mehr. Wenn die Menschheit überleben will, kommt er tatsächlich nicht mehr infrage. Als Ideal ist er unbrauchbar.

Stattdessen sind wir aufgefordert, ein neues Modell der Fülle zu entdecken und anzunehmen, eines, das ganz bewusst auf das größere Wohl abgestimmt ist und alles einschließt – eine Fülle, die tiefe Dankbarkeit und Großzügigkeit umfasst und den Segen des Lebens wertschätzt. Wir müssen in eine neue Ära des Bewusstseins der Fülle aufbrechen; ein Bewusstsein, das akzeptiert und ermutigt; ein Bewusstsein, das zutiefst erfüllend ist und das ganze Leben einbezieht.

Unser Planet, unsere Heimat, fordert jetzt eine umfassendere Größe des Seins. Er verlangt einen vollkommenen Wandel unseres Bewusstseins, in der Art, wie wir denken, wie wir handeln, wie wir *sind*. Letztendlich fordert er einen grundlegenden Wandel des Bewusstseins selbst. Dieser wird sich in der Art und Weise zeigen, wie

wir Geschäfte machen, in unserer intelligenten Nutzung der natürlichen Ressourcen, in unserem Verständnis für die Wechselbeziehung aller Lebenssysteme, in unserer Toleranz gegenüber dem Anderen und in der Großzügigkeit unseres Herzens. Das werden die natürlichen Äußerungen einer grundlegenden Veränderung in der Art und Weise sein, wie wir uns kennen.

### Bewusstsein ist die neue Währung

Bewusstsein ist eine kraftvolle, zwingende Kraft für Wandel. Zu jeder Zeit hat es inspirierte Individuen gegeben, die gegen den Strom konventioneller restriktiver Normen und Überzeugungen geschwommen sind; Menschen, die unerschütterlich der Wahrheit treu geblieben sind, selbst angesichts äußerster Not, erbarmungsloser Verfolgung oder schwerer Schicksalsschläge. Bei diesen Menschen war die starke Übertragung ihres Bewusstseins, ihre simple, doch entscheidende Fähigkeit, offen und in dem unendlichen Feld aller Möglichkeiten versunken zu bleiben, in ein umfassenderes, mehr einschließendes Gewahrsein ein derart entscheidender Katalysator für Transformation, dass dies in vielen Fällen den Lauf der Menschheitsgeschichte für immer änderte.

Im vorigen Jahrhundert wurden wir mit einigen sehr einflussreichen Beispielen gesegnet. Mahatma Gandhi war kompromisslos in der Überzeugung, dass die Macht

des Mitgefühls und der Gewaltlosigkeit sein Land befreien würde. Durch die Kraft dieses Bewusstseins spielte er die entscheidende Rolle bei Indiens Befreiung von britischer Herrschaft. Dieses Bewusstsein führte nicht nur die indische Unabhängigkeit herbei, sondern öffnete einem Wandel in Welteinstellungen und der Weltpolitik die Tür, der schließlich Dutzenden von kolonisierten Ländern die politische Freiheit brachte und selbst heute zu gewaltlosen Bewegungen weltweit inspiriert. Gandhi war eine lebendige Übertragung seiner eigenen Worte: »Sei die Veränderung, die du in der Welt sehen willst.«

Nelson Mandela, eine bewusste Verkörperung von Mitgefühl und Vergebung, erreichte das scheinbar Unmögliche, als er das gewaltlose Ende der Apartheid in Südafrika herbeiführte und der erste schwarze Präsident seines Landes wurde. Während seiner siebenundzwanzigjährigen Haft als politischer Gefangener ließ er sich nicht von der Wahrheit abbringen und letzten Endes befreite die ungeheure Kraft seiner bewussten Präsenz fast im Alleingang sein Volk. Noch heute inspiriert er, inzwischen Anfang neunzig, nach wie vor Menschen überall auf der Welt als ein Beispiel für die Macht, die ein Mensch zu erreichen vermag, wenn er seinen Idealen treu bleibt.

Martin Luther King Jr. war ein Mann mit einem Traum. Ein Traum, so unwiderstehlich; eine Vision, so kraftvoll, dass sie bis auf den heutigen Tag unsere Denkweise prägt. Er war eine bewusste Verkörperung seiner Botschaft der Freiheit, und sein Traum von Freiheit und Gleichheit brachte einen Prozess in Gang, der die Wur-

zeln des Vorurteils und der Intoleranz in Amerika unterhöhlte. Seine Resonanz setzte einen Bewusstseinswandel in Bewegung, der letzten Endes die Wahl des ersten afro-amerikanischen US-Präsidenten, Barack Obama, möglich machte.

Allen diesen großen Seelen gemein ist die Tatsache, dass ihr individueller Ausdruck des Bewusstseins die Geschichte prägte und die Menschen veränderte. Auch wenn allgemein davon ausgegangen wurde, dass ihre Träume ein Ding der Unmöglichkeit waren, so haben sie allein durch die Kraft ihres Bewusstseins das *Unmögliche* möglich gemacht. Nicht das, was sie *taten*, sondern wer sie *waren*, war von entscheidender Bedeutung. Sie waren nicht einfach nur Teil der Lösung, ihr *Bewusstsein war die Lösung*. Die Kraft des Bewusstseins selbst hat Wunder vollbracht.

Und natürlich sprechen wir nicht nur über die Größe, das Bewusstsein dieser bestimmten Beispiele. Alles Bewusstsein ist bereits hier. Alle Größe, die *je* existiert hat, ist in *diesem* Moment verfügbar.

Die Größe dieser Menschen ist auch Ihre Größe – es ist dieselbe Größe. Sie wohnt Ihnen inne. Es ist Ihre wahre Essenz. Das Bewusstsein dieser Menschen ist Ihr Bewusstsein – es ist dasselbe Bewusstsein. Es ist das, was Sie sind.

\*\*\*

Es besteht eine eindringliche Forderung, ja im Grunde eine globale Notwendigkeit, nach radikaler Veränderung, die nicht länger ignoriert werden kann. Jeder Mensch, der ehrlich mit sich ist, weiß es: **Etwas muss sich ändern.**

\*\*\*

Wir befinden uns in einem Zeitabschnitt in unserer Evolution, in dem die Welt in einer derart schweren Krise steckt, dass wir uns nicht länger auf die Überzeugung und Stärke einiger weniger Personen verlassen können. Wir können nicht länger tatenlos bleiben und darauf hoffen, dass *irgendjemand anderer* diese Veränderung für uns durchführt – weder einige begnadete Genies, Visionäre oder Heilige noch unsere Politiker, religiösen Führer oder Topmanager oder gar zukünftige Generationen. Alles hängt jetzt von *uns* ab. Die Zeit ist gekommen, uns Zugang zu unserer potenziellen Größe zu verschaffen und uns von dieser Größe in vollem Umfang benutzen zu lassen. Die Zeit ist gekommen, *die Entscheidung zu treffen*, Teil der Woge des Erwachens und der Heilung zu sein, die unser Planet so bitter nötig hat. Damit sich echte Veränderung einstellt, damit *echte* Transformation stattfindet, *müssen wir uns entscheiden*, dass sie bei uns anfängt, bei Ihnen und bei mir. Das ist eine Forderung nach einer Bewusstseinsänderung, die sich nur von

innen nach außen vollziehen kann. Die Tatsache, dass Sie dieses Buch lesen, zeigt, dass Sie den Aufruf bereits vernehmen. In der Tat wurde dieses Buch als Reaktion auf diesen Aufruf geschrieben.

Es ist Zeit zum Aufwachen. Nicht als neue interessante Abwechslung oder zwangloses Experiment, sondern als absolute Notwendigkeit. Wenn unsere Welt heilen soll, wenn die Menschheit überleben soll, wenn wir als Spezies und als Individuen wachsen und gedeihen sollen, *müssen wir* eine neue Art zu leben finden, eine neue Art der Interaktion und Zusammenarbeit – nicht als Wiederkäuen alter Ideen, Konzepte oder Glaubenssätze; nicht einfach mit zusätzlichen Regelungen oder anderen Regierungsformen – sondern indem wir *innehalten* und *uns öffnen*, indem wir uns von unserer ungesunden Vergangenheit lösen und uns von ihr heilen und indem wir uns unserem reinen Potenzial öffnen und uns mit einem frischen und neuen Bewusstsein vorwärts bewegen.

Es ist Zeit zum Innehalten. Es ist Zeit, dass wir uns über unsere Ausflüchte und angeblichen Einschränkungen hinaus öffnen. Es ist Zeit, dass wir unsere auf Angst beruhenden Wertvorstellungen und Grundsätze aufgeben. Es ist Zeit, dass wir genauer hinhören, als wir es je zuvor getan haben; Zeit, dass wir eine echte, tiefere Wahrheit kundtun. Es ist Zeit, dass wir nicht einfach ein Paradigma aufgeben, sondern dass wir mit dem *Paradigma des Bekannten* brechen. Es ist Zeit, dass wir uns frisch und unbefangen der Weite des *Unbekannten* öffnen und seine Macht, Wunder zu vollziehen, erkunden.

»Wenn die Menschen beginnen,  
ihre prekäre Lage klar zu erkennen –  
dass unser aller Schicksale untrennbar  
miteinander verbunden sind,  
dass das Leben ein Netz  
von Wechselbeziehungen ist –,  
dann wird universale Verantwortlichkeit  
die einzig gesunde Wahl  
für vernünftig Denkende.«

– Dalai Lama

Manche Bücher und Strategien fordern uns auf, großartigere Visionen zu entwickeln und ambitionierter in unserer Zielsetzung zu werden. Doch uns geht es nicht einfach um die Macht des positiven Denkens und der Wiederholung zusätzlicher positiver Affirmationen. Auch geht es nicht darum, eine leidenschaftlichere persönliche Überzeugung anzufachen oder einen stärkeren eigenen Willen zu erwecken, um unsere Umstände zu überwinden. Es geht nicht darum, Selbstverleugnung zu üben oder opferbereite Märtyrer zu werden und somit ein falsches Gefühl spiritueller Größe zu bestärken. Ebenso wenig geht es darum, uns selbst noch mehr Geschichten über unsere Ängste zu erzählen. Es geht nicht darum, sie wegzuschieben, vorzugeben, dass sie nicht existieren, oder über sie hinauszugehen. Es geht nicht darum, sie in etwas umzuwandeln, mit dem wir besser umgehen können. Dies sind allesamt auf dem Ego beruhende Strategie-

gien, die uns genau dahin gebracht haben, wo wir jetzt stehen. Es sind provisorische Hilfsmittel, die letzten Endes nicht funktionieren. Sie haben noch *nie* wirklich funktioniert.

Die Forderung geht weit darüber hinaus. Es ist eine Forderung an uns, *authentisch* zu werden. Die wahre Forderung besteht darin, dass wir lange genug innehalten, um unsere tiefsten Ängste und Unsicherheiten aufzudecken, ihnen gegenüberzutreten und sie *kennenzulernen* und uns aus ihrem Griff zu befreien, sodass sie nicht länger unbewusst unsere destruktiven Verhaltensweisen steuern. Es ist ein Aufruf, die stillen Saboteure zu entlarven, die unser Leben einschränken, und sie ein für alle Mal zu beseitigen. Es ist unabdingbar, dass wir uns über alle Begrenzungen hinaus unser tiefstes Potenzial erschließen, das ganz und frei ist und vor kreativen Eingebungen und Lösungen platzt. Es ist ein Aufruf zu echter Befreiung und eine Aufforderung, aus dieser Freiheit heraus bewusst zu handeln.

In unseren Herzen wünschen wir uns alle diese Dinge; unsere Seelen sehnen sich danach. Wir spüren ein Licht, das uns tief in unserem Inneren auffordert, den Lampenschirm zu entfernen, um eine natürliche Pracht freizusetzen, die bis jetzt verborgen geblieben ist. Wir sehnen uns danach, als Individuen zu wachsen und zu gedeihen. Wir sehnen uns danach, eine proaktive Kraft für Veränderung zu sein und in Übereinstimmung mit einem höheren Zweck zu handeln, zu spüren, dass unser kurzer Aufenthalt auf diesem Planeten dem Leben einen greifbaren und bleibenden Nutzen bringt. Wir sehnen uns danach,

wirklich von Bedeutung zu sein, für uns, für unsere Lieben und unsere Gemeinden. Wir sehnen uns danach, bewusst zu leben und unser *ganzes* wahres Potenzial zu erkennen und einzusetzen. Wir dürsten danach, als Instrument der Gnade zu dienen.

Doch niemand hat uns gesagt, wie das geht. Niemand hat uns eine Anleitung gegeben.

Dieses Buch wurde geschrieben, um Ihnen zu zeigen, wie es geht. Sie können es als Ihr Handbuch benutzen. Es gibt Ihnen die Mittel an die Hand, damit Sie Zugang zu der natürlichen Schöpferkraft in Ihrem Inneren finden und befähigt werden, aus dieser Größe heraus zu leben. Es bietet Ihnen einfache, aber wirksame Werkzeuge und mächtige Prozesse an, um die Einschränkungen, negativen Konstrukte und emotionalen Blockaden zu beseitigen, die Ihr Leben beeinträchtigen und Sie sich klein fühlen lassen. Es zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, wie Sie sich Ihren alten Ängsten stellen und sie loswerden können, damit Sie Ihr wahres Selbst in höherem Maße unbeschränkt, kraftvoll und lebendig zum Ausdruck bringen können. Dieses Buch wird es Ihnen ermöglichen, sich dem unendlichen Potenzial zu öffnen, das Ihre Seele ist, und Ihnen die praktischen Mittel zur Verfügung stellen, um ein authentisches Leben in Freiheit, Ganzheit und Fülle zu leben.

Dies ist ein auf Erfahrung beruhendes Buch. Die hier beschriebene Arbeit ist ein Resultat direkter Erfahrung. Es ist weder eine Theorie noch eine Formel, sondern ein Ausdruck gelebter Wahrheit, der bei vielen Tausenden

von Menschen überall in der Welt zu tief greifenden und dauerhaften Resultaten geführt hat.

Mit diesem Buch werden auch Sie sich die Fähigkeit aneignen, sich inspirierten und kreativen Lösungen zu öffnen und eine gesunde Fülle in alle Bereiche Ihres Lebens zu bringen. Wenn Sie die hier beschriebene Arbeit anwenden und gemäß der Wahrheit Ihres eigenen Potenzials leben, werden Sie die Resultate erhalten, nach denen Sie Ihr ganzes Leben gesucht haben. Und indem Sie ein Leben in der Fülle Ihres eigenen Potenzials führen, werden Sie zu der lebendigen Übermittlung eines *Bewusstseins der Möglichkeiten*. Allein Ihre Gegenwart wird die Menschen in Ihrer Umgebung aufwecken, und Sie werden zu einer Kraft für bewusste positive Veränderung. Ihre Handlungen werden ein Spiegel jener Inspiration sein und anderen als Katalysator dienen, um ihrerseits bewusste Schritte zu unternehmen. Und, so wie es bei den außergewöhnlichen Seelen, die uns vorausgegangen sind, der Fall ist, werden die kleinen Wellen Ihres erwachten Bewusstseins im Laufe der Zeit weiterhin nachhallen.

Dies ist Ihre Chance, ein lebendiger Ausdruck zu werden, der ihr Schicksal ist – schon immer war.