WALIHA COMETTI
BEATE RYGIERT

Die Schule der Engel

GOLDMANN
Lesen erleben

Waliha Cometti
Beate Rygiert

Die Schule der Engel

Wie wir Meister unseres Lebens werden

GOLDMANN

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014496
FSC
www.fsc.org

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Super Snowbright liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

1. Auflage
Originalausgabe September 2014
© 2014 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Lektorat: Ralf Lay, Mönchengladbach
al · Herstellung: cb
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur München
Motive auf Umschlag und Innenklappen: Carlo Cometti
Illustration (Tor): ki Editorial Design, München, Daniela Hofner
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-22062-5

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Prolog 13

Erstes Tor: Der Mensch – der Glücksucher 17

Von der Seligkeit und Herrlichkeit 17
Übung: Lerne deinen Esel kennen 26
❋ *Die Geschichte von der Feenkönigin, die sich nicht entscheiden konnte* 28

Zweites Tor: Sehnsucht nach der Wahrheit – die Ganzheit eröffnen. 31

Eins mit dem Universum 31
Die Bedürfnisse unseres Körpers 35
Praktische Übung in der Achtsamkeit: Die Aufmerksamkeit Ihrem Körper schenken. 37
Der Gefühlskörper – ein Ausgleichskörper 38
Wenn unser Ego-Esel unsere Gefühle ordnen will 39
Die Annahme der Gefühle – so wie sie sind 42

Übung: Unsere ungesehenen Gefühle annehmen . . 45
Der Magnetismus der Ablehnung 45
Was wir aus unseren Unfähigkeiten lernen. 46
Übung: Ich stelle mich meiner Unfähigkeit 47
❋ *Die Geschichte vom größten Stein*. 48

Drittes Tor: Die Ideale verwirklichen, sich die Fülle erlauben 55

Mein Weg in die Welt der Mode. 55
Schritt für Schritt zum ersehnten Ziel. 60
Erster Schritt: Was ist mein heimlichster, reinster Wunsch?. 60
Zweiter Schritt: Vom Traum- und vom Wunschhimmel und dem Erlauben des Fehlers 67
Ein kleiner Exkurs über die Unzufriedenheit 72
❋ *Der reiche Bauer – eine Geschichte über den Erfolg*. 75
Dritter Schritt: das Gelübde, das Opfer. 80
Das enttäuschte Ideal und die Freude am Weitergehen. 83

Viertes Tor: Die Erfahrung des Geführtseins 87

Die Suche. 87
Zeit der Reinigung 92
Meditation: Dein Friedensreich und Ewigkeitsraum. 96
Die Kumbh Mela 98
Die Begegnung mit Dhirendra Brahmachari. 100
Bei den Mönchen von Hemis Gompa. 102

Die große Vergebungskraft 109
Die göttliche Führung erleben 114
❋ *Die Geschichte vom König und seinen Schuhen* 120

Fünftes Tor: Schulung durch die Engel 125

Ein Ort für mich, dem Himmel nah 125
Ein kleiner Exkurs über die reine Freude und das Dürfen 128
Die erste Freude: Du darfst! 128
Die zweite Freude: Du musst, du darfst nicht! 129
Die dritte Freude: Du darfst dreimal mehr! 129
Erfahrungen im Ägyptischen Museum 131
Am Anfang war das Wort – wie ich lernte, die Stimmen des Himmels zu hören 133
❋ *Die Geschichte vom langen Tag des Erwartens* 147

Sechstes Tor: Das Geheimnis der Gnade 153

Den Himmel mit den anderen teilen 153
Wenn das Reine sich zeigt – die Scham 156
Vom Krippenspiel zum Fernsehfilm 158
Die reinen Gaben abholen und die Gnade eröffnen . . . 161
Meditation: Die himmlischen Gaben abholen 162
Die Verwandlung des Schmerzes in den Heilnektar . . . 164
Gebet: »Ich öffne meine Tore« 165
Das Danken 166
Meditation: Ich danke und wage neue Freuden 167
Das Segnen und Weitergeben 169
❋ *Die Geschichte von den beiden Brüdern* 172

Siebtes Tor: Für Gott arbeiten 179

Mein Weg mit den Sufis 179
Für Gott arbeiten 188
Sufismus als Segen für die Welt 191
❃ *Die Geschichte vom Puppenhaus* 193

Achtes Tor: Die Verwandlungskraft der Liebe 197

Im Dienste der Liebe 197
Die Selbstliebe 199
Übung: Der Lieblingsfehler 202
Die Sternenliebe 202
Die Praxis der Sonnenliebe 203
Übung: Die Sonnenliebe segnen 206
Die Praxis der Mondliebe 208
Übung: Die Mondliebe segnen 210
Die Praxis der All-Liebe 212
Gebet: Der All-Liebe-Segen 217
Die Reine Liebe 218
❃ *Die Geschichte vom Licht der Reinen Liebe* 219

Neuntes Tor: Die drei Ewigkeitsräume 225

Der Raum des Friedens 227
Der Raum der Stille 229
Meditation: Ich trete ein
in meinen Raum der Stille 235
Der Raum des Schweigens 236
Übung: Was tun, wenn man uns mit einem
emotionalen Mülleimer verwechselt? 243
❃ *Die Geschichte vom schweigenden Gärtner* 244

Zehntes Tor: Die Räume der Tiefe und die Erfahrung des Todes 247

Wie ich den Tsunami überlebte 247
Das Sterben üben 254
Der Todesfreund und die beiden ersten Kammern 257
Der auf- und der absteigende Engel 262
Der dunkle Tiefenraum – die Grabkammer 263
Der weibliche Tiefenwurzelraum 265
Der männliche Tiefenwurzelraum und der Grundstrahl . 268
Übung: Der Atem des Grundstrahls 272
Auferstehung im Paradiesgarten 275
Der Raum der Fülle 276
Meditation: Wir laden unser Herz ein in den Raum der Fülle 277

Elftes Tor: Die Räume des Heilens 279

Der Raum der Schönheit 280
Der Raum der Wahrheit 283
Die Dumpfheit und der Raum der Magnifizenz 285
❃ *Die Geschichte vom König, der seinen größten Schatz nicht kannte* 297

Zwölftes Tor: Die Religion des Herzens 305

Die Begegnung mit dem Erzengel Ezechiel 305
Was ändert sich? 308
Die große Müdigkeit und das Vertreten der reinsten Mächte 309
Praxis: Der Blumenatem 313
❃ *Die Geschichte vom Kuhhirt und seiner Marie-Rose* 315

Dreizehntes Tor: Das Zeitalter des Mutterkörpers . . 319

Die universelle Schöpfungskraft 319
In sein Reinstes eintreten 323
Die Erweiterung des Herzens zum Herzenspalast 326
Die Erfindung des Schuldkörpers. 329
Die Segen der Dankbarkeit 331
Ins Herz atmen – der Mutteratem 332
Was bringt die Mutterreligion? 333
Ezechiel – eine Vision in die Zukunft 337
Worte des Erzengels Michael. 338
Was der Erzengel Raffael noch sagen möchte 339

Vierzehntes Tor: Die Ordnung des Universums – eine Zusammenfassung 341

Der Versuch einer grafischen Darstellung 341
Die beiden Wege zur Meisterschaft 347

Dank 351

Ich als PETRUS möchte den Lesern sagen:
Klopft ruhig im Himmel an!

Jeder ist willkommen:
Der, der wachsen möchte.
Der, der mehr werden möchte –
für sich und für alle anderen.

So bin ich als Torwächter sehr bekannt.
Aber auch im neuen Zeitalter
werde ich die Menschen
oft durch die verschiedenen Tore führen,
damit sie nicht stehen bleiben,
sondern weitergehen.

Prolog

Als junges Mädchen wäre ich niemals auf die Idee gekommen, dass die Engel eines Tages ausgerechnet mich für ihre himmlische Schulung aussuchen würden. Dass ich diejenige sein sollte, ihre Lehren weiterzugeben. Denn eigentlich war ich viel zu schüchtern für eine solche Aufgabe. Außerdem schlug ich zunächst einen sehr »weltlichen« Weg ein: Ich wurde Modedesignerin und arbeitete für viele bekannte Labels. Zwar stand ich niemals im Rampenlicht, mein Platz war hinter der Bühne der großen Catwalks dieser Welt, die Lorbeeren ernteten andere, doch lange Zeit war ich zufrieden damit. Ich liebte den Umgang mit Stoffen, Formen und Farben, genoss es, mit den schönsten Models unserer Zeit zu arbeiten. Meine Entwürfe feierten Erfolge, und ich prägte Stile und Trends. Auch wenn kaum jemand wusste, wer die neuen Kollektionen tatsächlich kreiert hatte, so war es für mich eine glückliche Zeit.

Und doch – schon als Kind bewegte ich mich mehr in den Grenzländern unserer sichtbaren Welt, was mir den Ruf einer Träumerin einbrachte. Und immer fühlte ich tief in mei-

nem Innern eine wachsende Sehnsucht, die mich dazu drängte, mich auf die Suche zu begeben – auf die Suche nach dem verborgenen Sinn hinter all unserem Tun und Streben.

Eines Tages schließlich war es so weit: Ich stellte Fragen. Und das, was ich am wenigsten erwartet hatte, geschah. Die Engel antworteten.

So kam es, dass sich mein Leben von Grund auf änderte. Nicht über Nacht, auch wenn es eine Nacht auf den Höhen der Tessiner Alpen war, in der sich die Kompassnadel meines Lebens ganz entschieden in eine andere Richtung drehte. Der Weg, den jeder Einzelne von uns beschreitet, wenn er einen Zipfel der göttlichen Wahrheit zu fassen bekommen hat und von da an unbedingt mehr davon will, ist individuell bei jedem verschieden. Das Ziel jedoch, die Ausrichtung ist immer dieselbe.

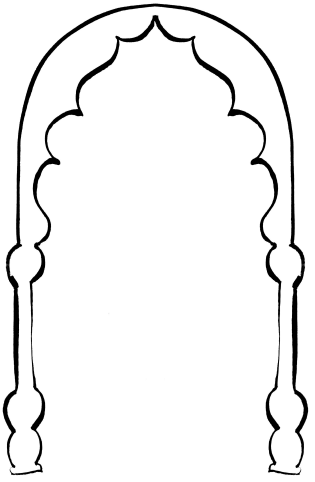
Mich führte mein Weg durch verschiedene spirituelle Schulen: Als Christin aufgewachsen, vertiefte ich mich in Yoga und meditierte in Indien mit den Mönchen des legendären buddhistischen Klosters Hemis Gompa. Dort erhielt ich zahlreiche Einweihungen und wäre gern geblieben. Doch das Schicksal wollte es anders, und so kehrte ich nach Europa zurück. Im Sufismus fand ich schließlich einen Weg, der alles ein- und nichts ausschließt und das Beste aus allen Schulen in sich vereinen möchte. Doch die Göttliche Führung hatte für mich einen eigenen Weg bestimmt, und die Engel wurden zu meinen Lehrmeistern und Begleitern.

So kam es, dass ich vor mehr als dreißig Jahren auf Wunsch der Himmlischen Führung meine erste Schülerin annahm und die »Seligkeits- und Herrlichkeitsschule« gründete. Ich, die ich immer ganz leise sprach und mich verhaspelte, wenn mir mehr als drei Menschen zuhörten, lernte es, vor mehre-

ren tausend Zuhörern Vorträge zu halten. Mit Freuden habe ich mein Leben ganz der Aufgabe gewidmet, Kanal der Einheit zu sein und Menschen auf ihrem Weg zu sich selbst zu begleiten. Denn wir alle, das ist der sehnlichste Wunsch des Göttlichen, sollen nichts anderes als das werden, was wir in Wahrheit bereits sind: fühlende, selige, herrliche und liebende Menschenwesen.

Wie Sie dieses Buch für sich nutzbar machen möchten, dürfen Sie natürlich selbst entscheiden: ob Sie es von vorne nach hinten lesen, ob Sie darin blättern und einzelne Kapitel, die Sie spontan ansprechen, zuerst lesen, ob Sie die Meditationen und Übungen an den Stellen ausprobieren möchten, wo sie im Buch stehen, oder einige davon lieber zu einem anderen Zeitpunkt praktizieren – Sie wissen selbst am besten, was Ihnen guttut. In vielen Kapiteln haben Beate und ich Geschichten eingefügt, die mit ❊ gekennzeichnet sind. Sie fassen die Engellehre nochmals zusammen und heben sie auf eine neue, märchenhafte Ebene. Alle, die die Sehnsucht haben, zu wachsen und zu werden, was ihnen vom Himmel bereits in die Wiege gelegt ist, sind herzlich eingeladen, die Schule der Engel kennenzulernen und ihr persönliches Glück und ihren eigenen Erfolg zu verwirklichen.

ERSTES TOR



Der Mensch – der Glücksucher

Die Praxis, der Unvollkommenheit, den Fehlern, den Unarten Liebe zu geben, erlaubt dir, bei dir zu bleiben, bei dir zu sein: »Ich bin, was ich bin.« In diesem Sein ist alles enthalten, was du brauchst, um das zu vollbringen, was dich selig macht, was dich glücklich macht.

Von der Seligkeit und Herrlichkeit

Warum sind wir Menschen die meiste Zeit unseres Lebens so sehr »im Stress« und fühlen uns ausgelaugt bis hin zum »Burn-out«? Wonach strebt der Mensch, warum hetzt er sich so ab, was sucht er so verzweifelt und scheint es doch nicht zu finden? Statt selbst Meister unseres Lebens zu sein, fühlen wir uns fremdbestimmt und vielen Zwängen unterworfen. Doch ich möchte Ihnen heute sagen: Dies ist nichts anderes als

eine Illusion – eine Illusion, der wir uns freiwillig unterwerfen.

Wir wissen über viele komplizierte Dinge Bescheid, doch wo und wie wir unser Glück finden, scheint vielen ein Rätsel. Und dabei ist es ganz einfach, bereits als Kinder haben wir es erlebt: das selbstvergessene Eintauchen in unsere innere Welt, versunken im Spiel oder dem, was uns umgab.

Als Kind hielt ich mich viel draußen in der Natur auf und war von ihr völlig absorbiert. Meine Familie lebte damals in der Nähe von Bern, beruflich verbrachte mein Vater die Sommer in Sankt Moritz, und wir begleiteten ihn. Da war ich tagelang einfach nur draußen auf den Wiesen unterwegs, ganz allein, ohne dass jemand auf mich aufgepasst hätte. Berge, Täler, Blumen und Bäume, alle Arten von Tieren waren meine Lehrmeister, sodass ich niemals einsam war, sondern mich von wunderbaren Wesen umgeben fühlte und mit allem verschmolzen. Später erfuhr ich vom Erzengel Gabriel, dass Gottvater ihn damals angewiesen habe, gut auf mich zu achten und Sorge zu tragen, dass mir nichts geschieht. Noch heute erinnere ich mich an viele Lichtmomente von damals, in denen ich als kleines Mädchen völlig selig war. Glückselig.

Glückseligkeit fühlen wir dann, wenn wir Freude daran haben, zu wachsen und uns zu verwirklichen. Darum ist es ganz natürlich, dass wir uns als Kinder glückselig erleben konnten, denn damals durften wir wachsen und täglich dazulernen, uns verwirklichen im Spiel. Im Erwachsenenalter haben wir vieles davon verlernt, der sogenannte »Ernst des Lebens« hat unsere Fähigkeit, zu wachsen und uns stetig weiterzuentwickeln, in den Hintergrund gedrängt. Wir tragen viele Bedenken, außerdem setzen uns Hindernisse und

Blockaden zu. Als Kinder sollen wir wachsen und lernen, als Erwachsene dagegen die Früchte für das in der Jugend Gelernte ernten. Dabei ist es uns Menschen eigen, bis zu unserem letzten Atemzug zu lernen und neue Erfahrungen zu machen, und genau dies macht das Leben erst so richtig lebenswert: spannend, prickelnd und ganz und gar authentisch. Wir fühlen uns dann erst so richtig lebendig – warum leisten wir uns diesen Luxus nicht, der uns so glückselig macht?

Stattdessen setzen wir all unsere Kraft ein, um unser Glück im Äußeren zu erlangen. Zum Beispiel im Wunsch, gesehen und anerkannt zu werden, sich in der Welt zu verwirklichen, Erfolg zu erlangen, der sich auch im Materiellen niederschlägt: ein Haus, ein schönes Auto, eine nette Familie und so weiter. Und gegen all das ist überhaupt nichts einzuwenden, ganz im Gegenteil. Denn der Himmel wünscht nicht den Verzicht, er wünscht sich für uns und die Welt die Fülle.

Die Frage ist: Warum leben wir dann nicht glücklich und in der Fülle? Die Schwierigkeiten entstehen, wenn wir die Ursache mit der Wirkung verwechseln und die Dinge verkehrt herum anpacken: So denken viele, dass sie erst dann glücklich sein werden, wenn sie erfolgreich sind. Dabei ist es andersherum: Wir werden dann erfolgreich sein, wenn wir das Glück gefunden haben. In der Sprache der Engel heißt es: die Seligkeit (das Glück) finden und unsere Herrlichkeit (den Erfolg mit allem, was dazugehört) auf die Erde bringen. Das heißt auch, von seinen Idealen nicht nur zu träumen, sondern sie zu verwirklichen und in die Tat umzusetzen. Das heißt, die Verantwortung für unser Lebensglück selbst in die Hand zu nehmen und nicht zu warten, ob uns das berühmte »große Los« irgendwann in den Schoß fallen wird. Es heißt aber auch, zu seinen Idealen und Wünschen zu stehen und

nicht schon im Vorhinein aufzugeben und seufzend zu sagen: »Ach, das wird ja doch nichts!« Denn wir können uns nur etwas wirklich ernsthaft wünschen, zu dem wir auch das Zeug haben, es zu verwirklichen. Und ob Sie es glauben oder nicht – dazu gehört auch Mut: der Mut, sich »in seiner Herrlichkeit zu zeigen« und seinen inneren Reichtum in äußeren zu verwandeln.

Alles, was wir dazu brauchen, ist schon da und in uns vorhanden. Wenn wir uns also ernsthaft auf die Suche nach unserem Glück machen, dann führt unser Weg nach innen, nicht nach außen. Denn jedem Einzelnen von uns wurde schon vor seiner Geburt alles geschenkt, was er für ein glückseliges Leben braucht. Wir Menschen sind von Gott geschaffen nach seinem Bilde, sichtbare materielle Spiegelbilder des Unsichtbaren – mit einem klitzekleinen Unterschied, nämlich dem »Fehlerteil«, auf den wir später noch zu sprechen kommen. Wenn wir also alle Gaben bereits erhalten haben und in uns tragen, müssen wir nur werden, was wir im Kern unseres Wesens bereits lange sind. Das klingt einfach, und doch erscheint es uns schwieriger als alles andere.

Das liegt unter anderem daran, dass dem Menschen zu all seinen Gaben ein »Ich« gegeben wurde, das berühmte »Ego«. Das »Ich« bewirkt die Trennung aus der Einheit ins Individuelle. Auch das kann man sehr schön bei der Entwicklung eines Kindes beobachten, das zunächst ja gar nicht zwischen »ich« und »wir« unterscheidet und von sich selbst in der dritten Person spricht. Bis eines Tages das Bewusstsein für seine Individualität in ihm erwacht, für sein Getrenntsein zunächst von der Mutter stellvertretend für alle anderen Menschen, diese reizvolle Entdeckung, einzigartig und verschieden zu sein: die Geburt seines »Ichs«.

Besäße der Mensch nicht die Fähigkeit, ein »Ich« zu entwickeln, dann hätte er keine individuelle Persönlichkeit und würde nichts zum Weltgeschehen beitragen. Das Universum hat es aber anders gewollt. Es ersehnte, dass der Mensch als Spiegel des Göttlichen seinen eigenen Teil zur Schöpfung beiträgt. Nur durch sein Ego ist er in der Lage zu erschaffen. Damit ist natürlich auch verbunden, dass er Fehler macht, ganz nach der Redensart: »Wer nichts macht, macht nichts verkehrt.« Aber wir Menschen tun ständig ganz viel, und wie wir alle wissen, sind auch jede Menge Fehler dabei.

Von klein auf wird uns beigebracht, Fehler wären etwas ganz Schlimmes, was wir vermeiden sollen. Dabei sind es gerade die Fehler, von denen wir am meisten profitieren: Sie zeigen uns, was wir nicht wollen und wie wir es besser machen können. »Aus Fehlern lernt man«, und oft entstehen aus den sogenannten Fehlern am Ende ganz wunderbare Dinge.

Da ist zum Beispiel die Geschichte, wie das berühmte Gericht Bœuf bourguignon »erfunden« wurde: Ein ungeschickter Küchengehilfe verschüttete aus Unachtsamkeit eine Karaffe mit Rotwein genau über der Kasserolle, in der sein Chef einen Rinderbraten köcheln ließ. Für diesen kapitalen Fehler erntete der Junge eine schallende Ohrfeige. Erst als der Chefkoch das »verdorbene« Gericht Stunden später probierte, begriff er, dass aus dem Fehler etwas ganz Köstliches entstanden war – und benannte es nach dem Burgunderwein, der aus Versehen im Braten gelandet war.

Auch beim Lernen sind es die Fehler, die aus uns Experten machen. Wenn wir Kinder beobachten, wie sie etwas ausprobieren, was sie zuvor noch nie gemacht haben, führen sie es uns vor: Weil sie die Lösung noch nicht kennen, versuchen

sie es immer wieder von verschiedenen Seiten, scheitern, machen Fehler, bis sie am Ende herausgefunden haben, wie die Sache funktioniert. Untersuchungen haben gezeigt, dass eine Fähigkeit, die auf diese Weise erworben wurde, viel tiefer sitzt als etwas, was erklärt und vorgeführt wurde.

Es ist also unser »Ich«, unsere Individualität, die dafür sorgt, dass wir Fehler machen. Gleichzeitig aber scheut das »Ich« den Fehler. Es könnte sich ja blamieren. Man könnte herausfinden, wie dumm und begrenzt es doch tatsächlich ist. Aus dieser Angst heraus wird das »Ich« recht schnell zu einem Spezialisten in Sachen »Richtig« und »Falsch«, »Gut« und »Schlecht«. Aus Angst vor seiner eigenen Begrenztheit liebt es unser Ich, sich selbst aufzuwerten, indem es andere niedermacht: »Hast du gesehen? Der Nachbar hat schon wieder eine neue Schramme an seinem neuen Wagen. Der kann einfach nicht Auto fahren.« Darin ist unausgesprochen enthalten: »So etwas Blödes würde mir nie passieren: Ich bin ein guter Autofahrer.« Mit solchen Dingen kann sich das »Ich« ein ganzes Leben lang genüsslich aufhalten. Denn solange es immer noch Nachbarn und Kollegen gibt, die blöder sind als wir selbst, müssen wir auch nicht unbedingt wachsen und uns weiterentwickeln. Nach dem Motto: »Wir sind sowieso schon allen andern haushoch überlegen.«

Tatsächlich ist die bedenklichste Eigenschaft unseres »Ichs« die, nicht wachsen zu wollen, wachsen im Sinne von »lernen« und »sich weiterentwickeln« – und behindert uns unbewusst auf dem Weg zu unserem Glück. Denn es ahnt zu Recht, dass es irgendwann einmal überflüssig wird und sich quasi selbst abschafft, wenn es bereit ist zu wachsen. Und davor hat unser Ego ganz fürchterliche Angst. Tatsächlich ist das Ich nichts anderes als eine Illusion, aber als solche nicht

weniger real und mit großen Auswirkungen auf unser Denken und Handeln. So kommt es, dass unser Ego oder unser »Ich« oft einem störrischen Esel gleicht, und genau wie man mit einem störrischen Esel umgeht, sollten wir lernen, mit unserem Ego-Esel umzugehen: liebevoll und geduldig.

In älteren Schulen strebte man danach, das »Ich« zu zerstören, sich selbst aufzugeben, jedes eigene Wollen auszulöschen, um dem Reinen den Vortritt zu geben. In der heutigen Zeit ist die Schulung eine andere: Statt im »Nichts-Sein« üben wir uns im »Alles-Sein«. Denn kann unser »Ich« die Erfahrung machen, dass es nicht nur auf sich selbst begrenzt ist, dass es im Gefühl und Erleben buchstäblich alles sein kann, dann lernt es die Demut und hört auf, uns Schwierigkeiten zu bereiten. Ja, in für uns besonders glücklichen Momenten ist es das, was es in Wirklichkeit auch ist: überhaupt nicht existent.

Es ist ein physikalisches Gesetz, dass Druck Gegendruck erzeugt. Wenn ich etwas bekämpfe, gebe ich ihm ungewollt eine Menge Energie und bewirke damit das Gegenteil von dem, was ich erreichen möchte. In der asiatischen Kampftechnik Aikido wird dieses Gesetz klug umgesetzt: Statt dem Angriff eines Gegners die eigene Kraft entgegenzusetzen, wird die Energie des Angreifers elegant genutzt und umgeleitet. So wird er mit seinen eigenen Mitteln außer Gefecht gesetzt – oder anders gesagt: Er setzt sich selbst außer Gefecht.

Das Gesetz, das wir mit unserem Ego anwenden, geht sogar noch weiter. Wir bekämpfen und unterdrücken es nicht, denn das wäre eine ungeheure Kraftverschwendung. Unser Ego bekäme dann nur noch mehr Angst und würde umso störrischer werden. In die Enge getrieben, schart das Ego au-

ßerdem ganz schnell Verbündete um sich. Ein starker Verbündeter des Egos ist der Verstand, der immer gute Gründe finden wird, warum das Ego absolut im Recht ist. Und gemeinsam sorgen sie dafür, dass unsere Gefühlswelt mitunter völlig auf den Kopf gestellt wird. Wer in Konfliktsituationen der Troika Ego, Verstand und Angst folgt, der ist meist schlecht beraten. Denn das Ego fühlt sich leicht angegriffen und in seiner Ehre gekränkt. Die Einsicht, dass Konflikte unsere besten Lernsituationen sind, ist dem Ego völlig fremd. Das Ego nimmt alles persönlich. So wie es gern andere abwertet, um selbst gut dazustehen, wittert es stets Missachtung und Herabsetzung.

Im Grunde ist unser Ego-Esel ein ganz armes und von vielen Ängsten geplagtes Wesen. Und wenn wir nicht aufpassen, spannt er uns vor seinen Karren, statt dass er uns dient. In Krisensituationen kann es auch passieren, dass er so gefühlsverwirrt ist, dass er sich – ganz Esel – keinen Zentimeter mehr weiterbewegt und uns damit handlungsunfähig macht.

Denn wenn unser Ego-Esel auch noch so sehr auftrumpft, so fehlt es ihm doch an vielem. Vor allem fehlt es ihm an dem Mut, zu seinen Fehlern zu stehen. Es fehlt ihm die Courage, zu wachsen und genau das zu werden, als was er so gern erscheinen möchte. Dabei kann er das mit Leichtigkeit, wenn er seine Angst erst einmal überwindet. Und genau hier sind wir gefragt. Ganz wichtig ist die Erkenntnis, dass wir nicht unser Ego sind. Der Ego-Esel ist nur ein Teil unserer Persönlichkeit, auch wenn er das selbst ganz anders sieht. Falls es uns aber nicht gelingt, ihn mit Liebe und Geduld zum Wachsen zu bringen, damit er seine enge, »egoistische« Haltung erweitern und verbreitern kann, dann wird er uns ewig den

Weg zu unserer Glückseligkeit und zu unserem herrlichen Erfolg versperren.

Die beste Strategie, mit unserem Ego-Esel umzugehen, ist also, ihn nicht auszuschimpfen, uns seiner nicht zu schämen und ihn nicht zu bekämpfen. Stattdessen umarmen wir ihn und geben ihm Liebe und Verständnis. Tatsächlich habe ich mir vor Jahren einen hübschen Plüschesel angeschafft, den ich immer in meiner Nähe habe – inzwischen sind noch ein paar nette Eselkollegen dazugekommen. Fühle ich, wie mein Ego sich mal wieder aufplustern will oder in Konflikten verschreckt reagiert, dann projiziere ich es auf dieses süße Kuscheltier. Das hat mehrere Vorteile: Indem ich meinem Ego ein »Wesen« gebe, wird es zu einem Gegenüber. Um das Ich, so schwer greifbar und im Grunde doch nur eine Illusion, können wir uns nicht kümmern – um unseren Esel ja. Außerdem ist es viel einfacher, mit einem süßen Esel liebevoll und geduldig umzugehen als mit uns selbst.

»Ja, ja, mein Eselchen, ist schon gut«, sage ich dann zu ihm. »Es ist zwar wirklich schlimm, was du da erleiden musst. Aber glaub mir, alles ist gut.«

Das Ich wurde erschaffen, damit der Mensch eine eigene Persönlichkeit, ein eigenes Ideal, eine eigene Meinung entwickeln konnte. Auch die Fähigkeit, Fehler zu machen, wurde uns ganz bewusst gegeben. Nur mit dieser »Ausstattung« ist es uns überhaupt möglich, auf Erden zu wirken, uns zu verwirklichen, zu erschaffen. Einfacher geht das aber, wenn wir unsere Kraft nicht vergeuden, indem wir gegen unser störrisches Ich und unsere Fehler ankämpfen. Viel besser ist es, wenn es uns gelingt, den Ego-Esel dazu zu bringen, dass er uns flott unseren spirituellen Weg entlangträgt und uns hilft, Hindernisse aus dem Weg zu räumen.

Übung: Lerne deinen Esel kennen

Hat ein Mensch alle Arten von Gefühlen in sich verwirklicht, dann enthält seine Gefühlswelt auch alle Tierarten. Es gibt auf der Erde nach wie vor die Tiere, die der Mensch als Gefühl noch nicht zu integrieren wagt. Und so wird es immer auch neue Tiere geben, die neue Gefühlsqualitäten verkörpern. Ebenso werden Tiere dann aussterben, wenn die Menschen die Gefühle, die sie verkörpern, selbst zu leben wagen.

Der Esel entspricht dem Ich. Das Ich kennt man nicht, man kann es nicht sehen, denn es ist eine Illusion, oder haben Sie das Ich vielleicht schon mal erblickt? Ist Ihres schon irgendwo sichtbar geworden?

Wenn Sie nun also wissen, dass Ihr Ich Ihrem Esel entspricht, dann können Sie Ihrem Esel begegnen.

Die Übung

Schließen Sie die Augen, und stellen Sie Ihrem Esel folgende Fragen:

»Wie siehst du aus?«
»Wie fühlst du dich?«
»In welcher Landschaft bist du?«

Sehen Sie sich Ihren Esel genau an. Ist er fröhlich oder traurig? Ärgerlich, bockig, oder freut er sich einfach, dass Sie endlich mit ihm Bekanntschaft schließen? Achten Sie genau auf seine Gefühlsstimmung. Interessant ist es auch, ein bisschen herumzuschauen, in welcher Umgebung sich Ihr Esel aufhält. Hat er genügend Gras? Steht er auf einem Berg? Im Schnee? Blühen Blumen zu seinen Füßen? Oder ist er ein Wüstenesel?

Das Spiel mit den Eselsohren

Das Ideal des Esels sind hohe, große Ohren, Elefantenohren, die fliegen. Die Eselsohren verlängern, sich länger vorstellen, das hilft, über Hindernisse zu gehen.

> *Affirmation: »Ich gebe meinem Esel hohe Ohren, und noch das größte Problem bekommt Flügel.«*

Denn Ihrem Problem können Sie nicht Flügel geben, Ihrem Esel ja. Sie können seine Ohren als riesengroße Eselsohren vielleicht sogar bis in den Himmel verlängern, dann kann Ihnen das ganze Universum alles geben, alle Kräfte und alle Mächte, um noch das größte Hindernis zu überschreiten. Dann wird alles leicht.

Vielleicht hat Ihr Esel Schlappohren, seine Ohren sind nach unten geklappt? Dann können Sie sie in die Tiefe verlängern, ganz, ganz nach unten.

> *Affirmation: »Ich erlaube meinem Esel lange Schlappohren bis hinunter in die tiefste Tiefe!«*

Wenn wir ein Unglück, einen Schmerz noch nicht verdauen konnten, fühlen sich unsere Gefühle arm an, bedauernswert. Mit dieser Schlappohrenpraxis können diese bedauernswerten Gefühle nach unten abfließen und dort, in der Tiefe, geordnet werden. All das, was noch nicht losgelassen wurde, erfreut die Tiefe, man nimmt es Ihnen gern ab, Sie müssen das Ungute in Ihrem Leben nicht ewig mitschleppen.

Und ist noch der letzte Schmerz in die Tiefe abgeflossen, werden sich die Ohren Ihres Esels freudig in die Höhe erheben und Ihnen Flügel schenken.

Die Geschichte von der Feenkönigin, die sich nicht entscheiden konnte

Es war einmal eine Blumenfee, die wusste nie, was sie wollte, denn am liebsten wäre sie alle Blumen gleichzeitig gewesen. Doch auch alle Blumen gleichzeitig zu sein wäre ihr nicht recht gewesen, denn dann wäre sie ja nicht einzigartig. Einzigartig wollte sie gern sein, doch als was? Dies war also ein großes Problem für die Blumenfee.

So ging sie zu ihrem Gemahl, dem Feenkönig, und wollte seinen Rat: »Es sind nun schon drei Jahre«, klagte sie, »dass ich mich verberge und mich im Frühling nicht offenbare auf der Erde. Denn jedes Mal, wenn ich mich entscheiden muss, welche Blume ich werden will, dann fühle ich, dass ich eigentlich alle Blumen sein möchte. Drei Jahre habe ich jetzt also darauf verzichtet, als Samen aufzuerstehen, und bleibe in meinem Traum- und Zauberhimmel, wo ich je nach Lust und Laune alles sein kann, wonach es mir gerade ist. Doch jetzt bin ich ganz unglücklich geworden, weil ich mich nie als konkrete Blüte erlebe. Kurzum – ich kann mich nicht entscheiden. Darum habe ich jetzt kundgetan in meinem Blütenreich, dass jene Blume, die als nächste zu mir kommt, um mich nach meinem Rat zu fragen, meine Inkarnation sein wird auf Erden.

Doch stell dir vor, mein lieber Gemahl, seit ich das bekannt gemacht habe in meinem Reich, wagt es keine einzige Blumenfee mehr, sich mir zu nähern, fast als hätten sie alle Angst, mir meine Verantwortung für mein Werden abzunehmen. Was soll ich nur tun?«

»Meine liebe Feenkönigin«, sagte der Königsgemahl. »Ich weiß, ich weiß, denn schon immer wusste ich, was

mit dir ist, und immer werde ich es wissen. Aber sage mir: Was soll ich dir raten, was soll ich dir sagen, da du doch eigentlich schon alles weißt?«

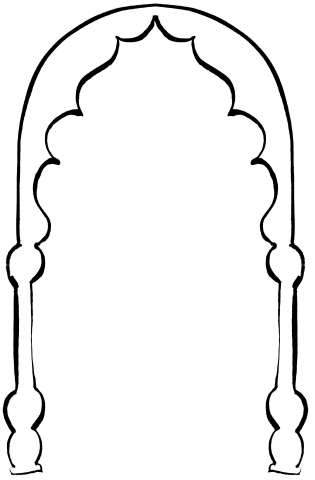
In diesem Moment erkannte die Blumenkönigin, dass sie sich bei ihrem Gemahl noch nie bedankt hatte für seine bedingungslose Liebe. Denn dass sie so viel wusste und alles sein konnte, das hatte sich ihr nur durch seine Liebe eröffnet, dadurch, dass er in ihr immer die Allerherrlichste sah. Sie verstand, dass es ihr Undank war, weswegen sie jetzt nicht mehr wusste, was sie eigentlich tun sollte.

Sie küsste den König auf die Stirn, schaute in sein Herz und wusste im selben Moment, welche Erfahrung sie auf Erden verkörpern würde. Denn in seinem Herzen hatte sie eine weiße Blüte gesehen.

»Ach«, sagte sie überrascht, »an die weißen Blumen habe ich bis jetzt noch gar nicht gedacht. Immer habe ich die starken, freudigen Farben gewählt, und vor der Farblosigkeit des Weißen hab ich mich immer ein bisschen gefürchtet. Doch jetzt möchte ich erleben, wie es ist, als weiße Blume alle anderen Farben und alle Gefühle widerzuspiegeln.«

Und sie beschloss, als dornenlose weiße Rose die Erde zu bevölkern, weit und breit. Denn diese Rose stößt mit ihrer Wurzel hinab bis in die tiefste Tiefe, und ihre Blüten erheben sich hoch in den weiten Himmel. Und jeder Mensch, der in die Blüte einer weißen Rose blickt, fühlt sich in seinen Gefühlen verstanden und aufgehoben, seien es nun die traurigen, schweren oder die lichten, hellen Gefühle, und besonders gern legt man die weiße Rose auf das Grab eines Verstorbenen – als letzten Gruß der Liebe.

ZWEITES TOR



Sehnsucht nach der Wahrheit – die Ganzheit eröffnen

Es gibt alles in deiner Gefühlsenergie, alles, was dir mangelt: Du musst nur wagen, deinen Reichtumsschatz nicht mehr zu verbergen, sondern ihn zu offenbaren.

Eins mit dem Universum

Was ist eigentlich der Sinn hinter dem, was wir Tag für Tag tun? Warum fühlen wir uns oft so unruhig, unzufrieden, unvollständig? An solchen Tagen »läuft« der Alltag nicht »rund«, es scheint uns, als sei »Sand im Getriebe«, und alles ist mühsam. Dann fühlen wir eine unerklärliche Sehnsucht nach so etwas wie Ganzheit, nach Erfüllung und Sinnhaftigkeit.

Oft ist es gerade diese Sehnsucht, die uns antreibt, immer weiterzumachen wie ein Hamster in seinem Rad. Und doch

GOLDMANN

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Waliha Cometti, Beate Rygiert

Die Schule der Engel
Wie wir Meister unseres Lebens werden

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 352 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
1 s/w Abbildung
ISBN: 978-3-442-22062-5

Goldmann

Erscheinungstermin: August 2014

Ein Kurs in allumfassender Liebe.

Während einer Meditation hörte Waliha Cometti das erste mal die Botschaften der Engel. Die erfolgreiche Modedesignerin gab daraufhin ihren Job auf und unterzog sich drei Jahre lang einer „Schule der Engel“. Seit fast 20 Jahren gibt sie diese Lehren nun an Schüler aus ganz Europa weiter. Als Sprachrohr der geistigen Welt bietet Waliha Cometti eine umfassende Anleitung zu einem erfüllten und glücklichen Leben. Mit diesem Buch tritt eine der beeindruckendsten spirituellen Lehrerinnen unserer Zeit erstmals an die breite Öffentlichkeit, um ihr tiefes Wissen zu teilen.

Der Titel im Katalog