

GEISTIGE WERKZEUGE

für den
inneren Frieden

Reinhard Lier



Unbewusstheit und Angst sind unsere größten Feinde, denn sie bilden die beiden Haupthindernisse auf dem Weg in den Frieden. Nur allzu gern pflegen wir unseren Widerstand gegen das, was ist – also gegen die Welt und unser Leben, wie es sich nun mal entfaltet.

Diese Unbewusstheit äußert sich meist im Klagen und Grollen, in dem, was wir als Ärger erfahren. Dann verbeißen wir uns in eine Haltung des Widerstands, wir werden zu kleinen Terroristen, die am liebsten Bomben zünden würden und stärken damit vor allem nur Eines: Unser falsches Selbst, das Ego, welches einzig und allein auf der Idee der Trennung beruht.

Eine der größten – wenn nicht die größte – spirituellen Übungen besteht darin, den Widerstand gegen das, was ist, ganz aufzugeben. Widerstand ist die Domäne des Egos, es liebt und lebt von der Spannung des Drucks, des Gegendrucks, des Kampfes und der Ohnmacht. Die Aufgabe des Widerstands ist der Beginn der Vergebung.

Wie erlebe ich meinen Widerstand? Ich klage, beklage und beschwere mich über die Situation, in der ich mich befinde. Ich hege Groll, bin ärgerlich bis wütend und fühle mich ohnmächtig.

Die ersten Lektionen in der Geistesschulung *Ein Kurs in Wundern* (EKIW) zielen darauf ab, dieses Hauptproblem klar zu erfassen. Denn ich bitte darum erkennen zu dürfen, dass ich in Wahrheit nur ein Problem habe (die Vorstellung der Trennung von GOTT, meinem wahren SEIN). Weiterhin bitte ich darum erkennen zu dürfen, dass dieses eine Problem *bereits gelöst ist*.

Daraus ergibt sich die Frage: Will ich das glauben und genau diesen Gedanken in mir zulassen – ihn an mir wirken lassen? Denn ein Gedanke der WAHRHEIT ist wie eine Medizin, die ich einnehme – in meinen Geist aufnehme. Sie wirkt dann von selbst. Aber zu Beginn braucht es mein *Ja* zu diesem Gedanken der absoluten Problemlösung und zum jetzigen Augenblick, wie er sich auch immer auf der Formebene zeigen mag.

Aus der Geistesschulung wissen wir, dass die Welt nur ein Spiegel unseres geistigen Zustands ist. Genauer gesagt: *Wie ich die Welt erlebe, wie ich auf sie reagiere*, dies zeigt mir sehr deutlich, ob ich im FRIEDEN GOTTES weile oder ob ich mich von GOTT getrennt, schlecht, schuldig und unwert fühle. Letzteres führt immer zum Klagen, zum Angreifen und damit zum Krieg.

In Wahrheit ist dies nur ein Krieg mit mir selbst, mit meinem falschen Selbst (Ego) – denn da draußen ist nichts, was ewig ist, das alles geht sowieso vorbei, das sind nur Bilder in meinem träumenden Geist. Diese Bilder haben meinen träumenden Geist nie verlassen, sie konnten nie wirklichen Schaden anrichten, höchstens aber mich selbst verletzen.

In meinem Geist erlebe ich diesen schier unerträglichen Krieg: Ich bin ein Gefangener des Egos, meiner Geschichte, meines Schicksals, meines falschen Selbst.

Doch was ich in mir selbst oder in der Welt bekämpfe, das stärke ich in mir. Dann bin ich die Feuerwehr, die mit Ölschläuchen kommt – und es brennt noch besser. Von diesem „Feuer“, von dieser Spannung lebt das Ego.

Diese Unerträglichkeit kann aber als Motor für die Heilung, für das Erwachen genutzt werden. Meistens aber verbeißen wir uns im Wahn des Rechthabens in diese schmerzvolle Lage: Durch das Überdruckventil der **Projektion** leiten wir den Druck scheinbar nach außen in die Welt (und erhöhen ihn dabei doch nur in uns selbst):

Dann sind die anderen Menschen oder Umstände schuld daran, dass es mir schlecht geht, dass der Partner fortgelaufen ist, dass ich meine Gesundheit oder mein Geld verloren habe.

Der Krieg mit der Welt ist immer nur ein Krieg mit mir selbst!

Meinem unruhigen, wütenden falschen Selbst (die Person, für die ich mich halte) kann ich über den **Entscheider/Beobachter** mit *Stille und Präsenz* begegnen: Ganz wach beobachte ich den inneren Krieg und ziehe mein Engagement – mein Investment! – langsam daraus zurück. Ich mache da nicht mehr mit. Ich bin in Wahrheit nicht das, was ich da erlebe. **Ich bin der Beobachter aber nicht das Beobachtete.** *Ich bin* – das ist das einzig Sichere, das ich erkennen kann.

Im „Ich bin“ verbinde ich mich mit meinem wahren SELBST, das ich immer schon war, bin und sein werde. In diesem SEIN fehlt nichts, dort sind nur Frieden und Glückseligkeit.

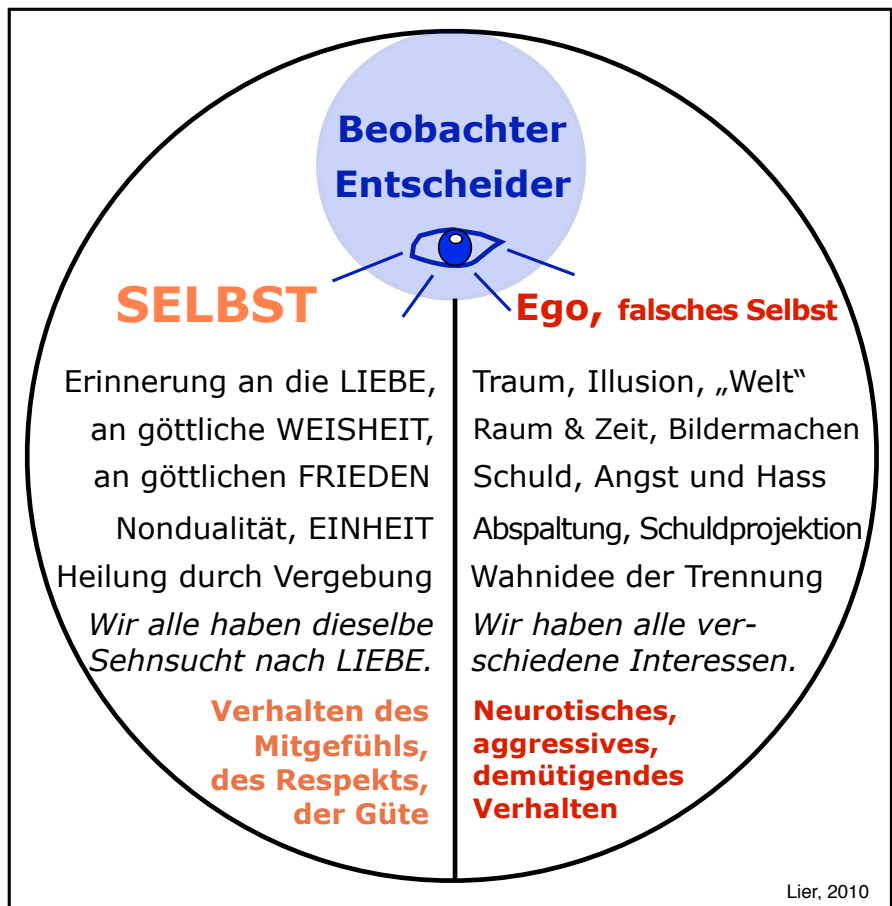
Es geht hier um eine innere, geistige Erfahrung, die mit den Umständen der Welt nichts zu tun hat. In der Welt verändern wir erst etwas, wenn wir inneren Frieden gefunden haben. Denn aus Angst, Hass und Stress entsteht

nichts Hilfreiches.
Zuerst kommt die
Zentrierung im
GEIST, dann mag
daraus vielleicht eine
Handlung entspringen
oder auch nicht.

*Ein friedvoller Geist
ist keine kleine Gabe,
wie es in EKIW so
treffend heißt.*

Ein friedvoller Geist
ist unsere wahre
Natur, mit ihm erhe-
ben wir uns über das
Schlachtfeld der Welt.
Scheinbar sind wir als
körperliche Wesen

noch in der Welt und leben unseren Alltag, aber die Qualität des Erlebens hat sich völlig geändert: Die äußeren Umstände beherrschen uns nicht mehr und können auf der Basis des inneren Friedens – der Vergebung! – neu in Fluss kommen und sich wandeln. Auch das darf sein, aber es hängt nichts davon ab. Der friedvolle Geist ist frei. Er hat die Illusion der projizierten Welt durchschaut und sich dafür vergeben.



1. Aus dem Gesagten ergibt sich die erste Übung:

Setze dich auf einen Stuhl oder Sessel (aufrechte Wirbelsäule), schließe deine Augen und atme ruhig ein und aus. Schaue dir an, was ist: Deine Lebenssituation, wie auch immer sie sich zeigt.

Frage: Gibt es Widerstand, Klagen und Ärger?

Wenn ja: Atme ein und aus und sage dir in Gedanken: **Darf sein!**

Bejahe, was ist. Alles darf so sein, wie es jetzt ist. Du hast alles projiziert und du entscheidest, wie du es erlebst und wie du damit umgehst.

Tatsachen sind Tatsachen, sie sind an sich kein Problem. Es ist die Interpretation einer Tatsache, die zum Problem und damit zum Widerstand führt.

Also: Höre auf, die Tatsachen bzw. die Lebensumstände zu deuten, sie zu be- und verurteilen. *Heiße willkommen, was ist.* Du kannst daran wachsen und letztlich davon frei sein, denn die Freiheit liegt in deinem Geist und nicht in den Bedingungen der Welt. In der Welt gibt es keine wirkliche Freiheit, es gibt nur Freiheit von der Welt: Im GEIST.

Deine Geschichte ist deine Projektion, sie hat an sich keine Bedeutung, denn du bist nicht deine Geschichte. Aber du hast ihr Bedeutung gegeben und dich mit ihr identifiziert, denn du leidest an deiner Geschichte, an deinen Erfahrungen. Nun aber kannst du die gegebene Bedeutung zurückziehen:

Atme ein und aus und sage dir in Gedanken: **Das hat alles keine Bedeutung.**

Du bist in der Begegnung mit deiner Welt der *Beobachter und Entscheider*, der Be-Deutung verleiht oder zurücknimmt. Dein falsches Selbst beruht auf dem Drama, eine Person in einer Welt zu sein. Wer sich für einen Körper und eine Person hält, der wird immer auch leiden müssen.

2. Die zweite Übung: Nicht denken, sondern nur fühlen.

Der Verstand (*mind*) ist ein unruhiges Wesen. Das Ego versucht, über das zwanghafte, körperorientierte Denken die Kontrolle über dein Leben zu bekommen. Letztlich hältst du dich für den Verstand, in einem Körper gefangen, der sterben wird.

Das zwanghafte Denken und die intuitive Inspiration sind zwei völlig verschiedene Prozesse. Die Inspiration entspringt deinem wahren SELBST, das zwanghafte Denken deinem falschen Selbst. Das gewöhnliche Denken ist immer alt und orientiert sich vor allem an der Vergangenheit.

Die Inspiration ist immer frisch und neu und geschieht im Jetzt. Sie ist nicht steuerbar. Doch wer in der Stille des Jetztes ankommt, der kann befreiende

Gedanken und Bilder aus der Geistigen Welt empfangen. Dann finden wir zu wirklichen Lösungen und können staunen und sind dankbar.

Das zwanghafte Denken kann durch das bewusste Fühlen des Körpers unterbrochen werden. **Fühle jetzt die Energie deines Körpers, von den Zehen bis zum Kopf. Spüre die Schwere deines Körpers, die Wärme und den schmerzvollen oder schmerzfreien Zustand bestimmter Körperteile.**

Du kannst, wenn du den Körper bewusst fühlst, nicht zugleich dabei denken. **Du bist nur in der Gegenwart des Fühlens: Im Jetzt.**

3. Die dritte Übung: Die Geistige Welt einladen – Jesus einladen: Mit ihm anschauen, was erscheint, ohne anzugreifen.

Nimm dir das, was dir Schmerz und Not bereitet, vor dein inneres Auge. Das können Menschen sein oder Schicksalsumstände wie ein Autounfall oder ein abgebranntes Haus oder ein Verlust anderer Art.

Nun lade Jesus /den Heiligen Geist ein, dieses Thema mit dir zusammen anzuschauen. Es geht darum nur zu schauen. Dabei mögen Gefühle und Gedanken auftauchen, die auch da sein dürfen. Bekämpfe sie nicht, versuche nicht, sie zu beseitigen. Alles, was erscheint, darfst du mit Jesus anschauen. Beobachte zugleich, wie du dich fühlst und was dieser Prozess in dir auslöst. Das darf alles so sein. Du schaust still. Du schaust mit Vergebung und kannst mit folgenden Sätzen arbeiten:

Ich vergebe mir all das, was ich da zu sehen glaube.

Oder:

Ich sehe in den Bildern der Welt immer nur mich, mein falsches Selbst – und ich vergebe mir.

Die Bilder der Welt sind deine Projektionen (unsere kollektiven Projektionen). Sie sind ein Ersatz für die Liebe und spiegeln den im träumenden Geist wirkenden Urschuldkonflikt mit dem HÖCHSTEN, der LIEBE – mit GOTT. Diese Bilder und Geschichten enthalten immer Schuld, Angst und Hass.

4. Die vierte Übung: Ich sehe dich im LICHT.

Nimm deinen Konfliktpartner vor dein inneres Auge: Er steht vor dir. Dann erscheint hinter ihm ein LICHT, das LICHT seiner wahren Natur. Es wird größer und größer und überstrahlt die körperliche Erscheinung, bis diese ganz im LICHT verschwindet.

Wenn du den Anderen so im LICHT siehst, dann siehst du zugleich dich im LICHT: Denn du bist im Geist auch der Andere.

Du könntest sagen: **Im LICHT des HEILIGEN GEISTES sind wir geheilt.**

5. Die fünfte Übung: Ich achte deine Entscheidung.

Diese Übung nenne ich die „geistige Kommunikation“. Ich habe sie im Jahre 1992 bei meiner Tochter angewandt, als sie mit 6 Jahren an einer Lungenentzündung erkrankt war und im Sterben lag. Es waren schon alle Antibiotika eingesetzt worden und die Ärzte waren hilflos und informierten mich über das drohende Ende.

Da kommunizierte ich mit meiner Tochter im Geist. Ich sagte ihr: „Ich achte deine Entscheidung, dass du sterben willst – das darfst du. Ich werde weiter leben und für deinen Bruder sorgen. Du darfst gehen, wenn du das wirklich willst. Ich kann dich nicht aufhalten. Aber ich würde mich freuen, wenn du dich für das Leben entscheidest und wir noch viele Erfahrungen miteinander auf Erden teilen könnten.“

Die Wirkung dieser geistigen Kommunikation war nach 3 Tagen sichtbar: Meine Tochter wurde geheilt aus dem Krankenhaus entlassen. Sie hatte sich für die Heilung entschieden, für ein Leben im Körper.

Mir war klar gewesen: Am Willen meiner Tochter komme ich nicht vorbei. Man kann keinen Menschen zum Leben zwingen, so wie man „keinen Hund zum Jagen tragen kann“. Indem ich ihren Willen achtete, war der Ball im Spiel des Lebens dort, wo er hingehörte: Bei meiner Tochter in Bezug auf die Entscheidung über ihr Leben. Ich hatte keine Macht über ihr Leben und die Ärzte hatten ebenfalls keine Macht. Auf der Formebene war das Menschen-

mögliche getan. Aber hier ging es um einen geistigen Inhalt: Die Macht der Entscheidung.

In der Kurzfassung können wir die geistige Kommunikation in der Auseinandersetzung mit dem Willen eines anderen Menschen folgendermaßen anwenden:

Ich achte Deine Entscheidung, dieses ... so ... tun zu wollen – das darfst du.

Aber ich würde mich freuen, wenn du dich für eine heilsame Lösung entscheiden würdest, die allen Beteiligten dient /die dir Frieden und Heilung schenkt.

Man kann natürlich die Worte abwandeln und gemäß der persönlichen Situation anpassen. Der Kern des Achtens des Willens des Anderen sollte immer erhalten bleiben – und die Einladung zur heilsamen Lösung.

6. Die sechste Übung: Mein Hauptproblem ist gelöst und ich habe kein anderes.

Das Erkennen und Verstehen des *einen* Problems, das alle Menschen miteinander teilen, bildet die Grundlage für meinen Frieden. Die Erlösung von der Idee der Trennung (von GOTT) ist bereits vollbracht, wie wir in der 80. Lektion des Kurses erfahren. Nun geht es darum, diese Tatsache anzunehmen und unseren Platz im Heilsplan GOTTES einzunehmen.

Schließe die Augen und bewege den folgenden Satz in dir:

Mein Hauptproblem ist gelöst und ich habe kein anderes.

Akzeptiere ihn als die WAHRHEIT, die sich in deinem träumenden Geist entfalten möchte, um dich in die befreiende WIRKLICHKEIT zu führen. Deine vielen kleinen Probleme haben keine Bedeutung, denn sie sind die Probleme deines falschen Selbst, das du nicht bist. Nur der FRIEDE GOTTES bildet den Kern deines wahren SELBST.

Wir haben uns verschiedene geistige Werkzeuge angeschaut. Mögen sie genutzt werden und dem inneren Frieden und der geistigen Heilung dienen. Wir alle sind Geistesforscher und dürfen uns in die Heilkraft des GEISTES begeben: Uns hingeben an DAS, WAS HEILT.

Dabei dürfen die angebotenen Werkzeuge kreativ genutzt werden und durch andere Hilfsmittel ergänzt werden. Wer in schweren Stunden der Not auf diese Hilfen zurückgreifen kann, der weiß um ihren großen Wert. Denn im *Geist* wird „getan oder vertan“, dort vollzieht sich alles: Unsere ganze kleine Traum-Welt und die WIRKLICHKEIT GOTTES. Und nun wähle und nutze, was dir gegeben ist.

Die wahre Kunst des Nichts-tun

„Treffen sich zwei alte Freunde auf der Straße wieder. Fragt der eine: Hallo, wie geht es Dir?“

„Danke, gut. Es läuft so wie immer.“

„Und wie geht es Deinem Sohn? Ist er immer noch arbeitslos?“

„Ja, leider. Aber er meditiert jetzt.“

„Meditieren, was ist denn das?“

„Ich weiß es nicht genau, aber er sagt das sei besser als einfach rumsitzen und nichts tun.“

IMPRESSUM

GEISTIGE WERKZEUGE
für den inneren Frieden

© Reinhard Lier, 2019

Alle Rechte vorbehalten

Titelfoto: Arnd Gothe

Grafik Seite 4: Reinhard Lier

Schlußtext „Die wahre Kunst“:

Autor unbekannt

Reinhard Lier

Thalerstr. 49c

CH-9410 Heiden

Digitalversion 2019 /1.1

Freigegeben zur privaten Vervielfältigung
und kostenlosen Weitergabe.

Weitere Digitalbücher:

www.lierbuch.eu

Hinweis:

Alle Äußerungen von Reinhard Lier über *Ein Kurs in Wundern*
stellen seine persönliche Meinung dar und nicht die der
Rechteinhaber von *Ein Kurs in Wundern* – Greuthof-Verlag/D.