

Tanshui

Die innere Reise

Erstes Buch

MARIBOL SOLE

Buch zur Selbsthilfe und zum Austausch
über die Ursprünge der alten Kunst des Tanshui

Alle Rechte vorbehalten

Heute

Nach zwei Jahren kehrte ich mit meinem Mann auf den Masterstudiengang zurück. Als wir an unserem Zielort ankamen, stellte ich fest, dass sich nichts verändert zu haben schien: Lärm, Unordnung und Chaos waren der Hintergrund für die Stände, Hütten und Häuser mit Gärten.

Barfüßige Kinder spielten mitten auf der Straße und zerrten abwechselnd an uns. Diese ständigen kleinen Angriffe gefährdeten unser ohnehin schon prekäres Gleichgewicht, und unsere Koffer über das Pflaster zu ziehen, wurde zu einem echten Kraftakt. Immerhin drückte all diese Lebendigkeit ihre Vitalität aus, eine spontane Freude, die man im Westen nur selten erlebt.

Ein Mann stand an einen Tresen gelehnt und rauchte, ein anderer kaute Tabak, den er dann zur Gleichgültigkeit der Passanten auf den Boden spuckte. Eine alte Frau fegte mit gekrümmtem Rücken den Eingang; als ich sie gebückt und staubig sah, fragte ich mich, warum an diesem Ort keine Besen benutzt wurden. Dafür musste es eine Erklärung geben. Vielleicht war es eine uns unbekannte Art, sich niederzuwerfen und Spiritualität in die täglichen Handlungen einzubringen, oder ganz einfach eine lokale Tradition. All dies faszinierte mich und machte mich neugierig, aber vor allem half es mir, die Dinge anders zu sehen. Zunehmend müde von der Reise und benommen, liefen wir durch das Dorf und erreichten schließlich das Hotel. Nachdem wir die Schlüssel erhalten hatten, machten wir uns auf die Suche nach unserem Zimmer. Wir waren sehr froh, dass es an

einem ruhigen und unabhängigen Ort lag. Beim Betreten des Zimmers warf ich meinen Rucksack und meine Schuhe auf den Boden und ließ mich auf das schöne, mit Blumenblättern geschmückte Bett fallen. Ich hielt mein Gesicht in Parfüm gebadet, während mein Herz vor Freude anschwell. Ich bin zu Hause, dachte ich, endlich zu Hause!

Während mein Mann fast sofort einschlief, stand ich nur widerwillig auf, um zu duschen und dem Meister Gesellschaft zu leisten.

Als ich mich dem Strand näherte, sah ich in der Ferne eine Silhouette, die mit dem schimmernden Meer verschmolz. Ich beschleunigte meinen Schritt. Der Wind wehte heftig, und die Sonnenstrahlen brachen durch die Wolken und warfen Lichtflecken auf das Wasser. Einen Moment lang war ich von dieser Szenerie buchstäblich hingerissen, doch sobald ich dies bemerkte, versuchte ich sofort, den Blickkontakt mit dem Meister wieder herzustellen. Ich tastete sein Gesicht ab, um die Veränderungen zu erkennen, die die Zeit hinterlassen hatte, aber die Gelassenheit und Ruhe, die er ausstrahlte, war unverändert und nach so langer Zeit vielleicht sogar noch größer.

Ich war nun erfahrener, und in diesem neuen Bewusstsein würde ich viel mehr von seinen Lehren verstehen (zumindest hoffte ich das).

Ich näherte mich und erkannte, dass er meditierte. Obwohl ich nur zwei Meter von ihm entfernt war, schien er so weit entfernt wie der Mond. Das war die Wirkung, die er manchmal auf mich hatte. Doch wenn ich eine Hand

ausstreckte, konnte ich Ihn berühren, und bei diesem Gedanken öffnete sich mein Herz.

Ich saß ihm gegenüber, leicht nach rechts verschoben, um ihn nicht zu stören. Ich versuchte auch zu meditieren, aber

Mein Geist, immer noch voller Chaos und Müdigkeit, sprang von einem Gedanken zum anderen, von einem Gemütszustand zum anderen. Der Meister hob eine Hand und bewegte sie langsam durch die Luft.

In diesem Moment spürte ich, wie eine Welle der Stille mich einhüllte und den Fluss der Gedanken und all meinen Wunsch zu kommunizieren hinwegfegte. Im Bruchteil einer Sekunde war ich in der Lage, mich mit mir selbst zu versöhnen, nach Hause zu kommen, in mich selbst zurückzukehren.

Nach ein paar Minuten öffnete sich ein großer Raum über meinem Kopf, und ich wurde von einem wunderbaren Gefühl des Friedens, der Ruhe und der Verlassenheit umhüllt.

"Wie kommt es, dass in Seiner Gegenwart alle Ängste verschwinden?", dachte ich seufzend. Ich öffnete für einen Moment die Augen und starrte Ihn an: Sein Strahlen durchflutete den Raum und verwandelte alles in Frieden und Liebe. Ich senkte den Kopf in Ehrfurcht vor dem, was ich fühlte, und begann allmählich zu meditieren. *"Ich wünschte, ich könnte für immer so bleiben"*, dachte ich. Wer weiß, wie viel Mühe und wie viele Prüfungen ich noch durchmachen musste, um mich in diesem Zustand zu stabilisieren.

Plötzlich durchbrach seine leise Stimme die Stille:

"Liebe Schwester, muss man sich für wahre Liebe anstrengen?"

Seine Augen füllten sich mit Intensität und ein Lächeln erhellte seinen Blick.

"Wie kann ein natürlicher Prozess erzwungen werden? Strebt eine Blume danach, ihren Duft abzugeben? Strebt eine Pflanze danach, Früchte zu tragen?"

Er schloss für einige Augenblicke die Augen, und als er sie wieder öffnete, hatte sich sein Ausdruck verändert. Er schien über meine körperliche Anwesenheit hinausschauen zu wollen, und ich fühlte mich von seinem Blick gefesselt.

"Der Lehrer ist wie ein Baum. Nun sitzt ihr hier und hofft, die Früchte dieses Baumes zu kosten. Und das soll eine Anstrengung sein? Dann wird es für dich eine sein! Für andere wird es ein Vergnügen sein, eine Geste, die ihrem Weg einen Sinn gibt. Eines Tages wird es euch nicht mehr genügen, hier zu sitzen, ihr werdet den Wunsch verspüren, aufzustehen, eine Hand auszustrecken und den Nektar des Glücks zu kosten. Wenn du ihn gekostet hast, wirst du auf den Gipfel klettern, denn das wird immer noch nicht genug sein. Wird das auch eine Anstrengung sein?"

Er stand auf, nahm seine *Mala*, schlüpfte in seine Pantoffeln und ging. Ich folgte ihm mit den Augen, während ich spürte, wie mein regloser Körper im Sand versank. Entmutigt ging ich zurück zum Hotel und dachte, dass sich die Dinge nach zwei Jahren vielleicht nicht so sehr verändert hatten.

Erster schritt

Ich erinnerte mich daran, wie ich vor ein paar Jahren den Entschluss fasste, einen langen meditativen Urlaub zu machen.

Eines Morgens, nachdem ich aus einem wiederkehrenden Traum aufgewacht war, ging die Feder los; ich weinte und hatte ein *Loch in der Brust*, das sich nicht schließen wollte. Das war der letzte Ruf, dachte ich! Wenn ich noch weiter ginge, wenn ich diesen Ruf noch einmal ignorierte, würde mich die Leere für immer verschlingen! Ich beschloss, diesem Ruf mit einem mir unbekanntem Mut und einer Entschlossenheit zu folgen, und noch am selben Tag kehrte ich nach Hause zurück, mit einem reservierten Flugticket in der Hand.

Ich war vierzig Jahre alt, bei guter Gesundheit, hatte keine Kinder und einen Ehemann, mit dem ich praktisch alles teilte, sowohl menschlich als auch geistig. Ich hatte einen selbstständigen Beruf und sprach gut Englisch. Außerdem hatte ich gerade eine lange Krankheit hinter mir, die mich tiefgreifend verändert hatte, und da ich mich mitten in einer Veränderung befand, wollte ich meine Seele verwöhnen.

Ich erklärte meinem Mann, dass ich das Gefühl hatte, kurz davor zu sein, wirklich aufzugeben, aber etwas hinderte mich daran, die Schwelle zu überschreiten. Es war mein Weg, mein eigenes Leben, das mich nach dieser Pause verlangte. *"Vielleicht finde ich dort ein fehlendes Teil des Puzzles. Möge es so sein! Möge es so sein, dass ich meine Ängste überwinden kann, dass ich diese*

Blockade, diese Bescheidenheit, überwinden kann und dass ich mich offenbaren kann, um endlich zu sein, wer ich bin!" Er verstand mit einem Blick, dass mich nichts zum Aufgeben bringen würde, und akzeptierte, dass ich diese Erfahrung allein machen würde; mit einem Koffer und viel Entschlossenheit machte ich mich auf den Weg.

Als ich in der Hauptstadt ankam, warnte mich der Taxifahrer, dass vor kurzem ein Auto mit einer Bombe vor dem Hotel explodiert war. "Ein guter Anfang", dachte ich. Dieser Vorfall verursachte Unordnung und Chaos, so dass ich beim Einchecken an der Rezeption auf Verzögerungen stieß. Ich musste auch ein Auto für den nächsten Tag buchen und einen Fahrer, der bereit war, viele Kilometer zu fahren. Nachdem ich sehr lange darauf gewartet hatte, dass sich eine englische Gruppe anmeldet, konnte ich endlich meine Schlüssel abholen und in mein Zimmer gehen.

Ich warf mich auf das Bett, konnte aber nicht schlafen. Um die Zeit bis zum Abendessen zu überbrücken, ging ich in den Pool. Der Himmel war bleiern, die Luft feucht und schwer; ich kehrte schweißgebadet in mein Zimmer zurück und schaltete nach einer erfrischenden Dusche den Fernseher ein. "Das ist das letzte Mal, dass ich dich ansehe", dachte ich; ich wusste immer noch nicht, wie mein Leben mehr als zwei Monate lang ohne Fernsehen, Bücher, Musik und Computer aussehen würde. Ich dachte an meinen Mann, und plötzlich sah ich seine grünen Augen über mir: Sie waren traurig und besorgt. Ich rief ihn an, um ihm zu sagen, dass ich angekommen war, und um ihn über die Nachricht von der Bombardierung zu beruhigen, die bereits in den

Nachrichten gesendet worden war. Er wusste, wo ich hinwollte und dass der Ort sicher war, also beruhigte ich ihn.

Am nächsten Morgen wachte ich früh auf und fuhr früh los, um mein Ziel zu erreichen. Ein veraltetes und sehr schmutziges Auto wartete vor dem Hotel auf mich. Der Fahrer kaute nur ein paar Worte Englisch, aber am schockierendsten war der Zustand des Sitzes, auf dem ich in dieser Hitze reisen musste: Das Leder, das ihn ursprünglich bedeckte, war durch Gebrauch und Zeit so abgenutzt, dass eine schöne gesprenkelte Woldecke darüber ausgebreitet worden war, und das schien keine gute Wahl zu sein. Das Dorf war unbekannt, und leider war meine Karte nicht detailliert genug, um uns zu helfen, so dass wir nach dem Prinzip von Versuch und Irrtum voringen.

Der seltsame Geruch, den ich roch, die übertriebene Hitze und der Staub, den ich durch die heruntergekurbelten Fenster einatmete, waren nichts im Vergleich zu den Autos auf der falschen Straßenseite, dem langsamen Tempo der mit Waren beladenen Karren, den mitten auf der Straße zurückgelassenen Tieren und dem ständigen Fragen der falschen Leute nach dem Weg.

Als ich schließlich in der Nähe des Dorfes ankam, wurde ich in dem einzigen Hotel in der Gegend abgesetzt, wo mir ein Zimmer zugewiesen wurde.

Das eigentliche Abenteuer sollte drei Tage später beginnen, direkt im Dschungel, mit Affen, die von Pflanze zu Pflanze hüpfen, Eichhörnchen, die mein Frühstück stahlen, und Leguanen, die ihren Durst ungestört im Pool löschten.

Zweiter schritt

Am nächsten Tag ging ich auf Anraten eines Hotelangestellten auf den Dorfbasar. Ich war entschlossen, eine anständige und dauerhafte Unterkunft zu finden.

Der Sohn einer älteren Dame war ausgewandert, um in Kuwait Arbeit zu suchen. Sie hatte ihr Haus/ihre Hütte mehr als drei Monate lang unbewohnt gelassen, und ihre Mutter vermietete es/sie zu einem angemessenen Preis an mich, um ihr karges Einkommen aufzubessern.

Ich kehrte zufrieden ins Hotel zurück, aber auch beunruhigt bei dem Gedanken an das Freiluftbad, das ich benutzen musste, sobald ich mich eingelebt hatte. Ich hatte wenig Appetit und beschloss an diesem Abend nach einem spärlichen Essen, früh ins Bett zu gehen, um mich von der Reise zu erholen. Leider hatte ich aber nicht mit dem Soundtrack gerechnet, der mich erwartete. Zwischen den Stacheln der Elefanten und dem Monsun bin ich mehrmals aufgestanden, um nach der Tür zu sehen. Ich hörte ein *Klopfen*, ein Geräusch, das an ein "*Klopf-Klopf*" erinnerte, aber als ich die Tür öffnete, sah ich niemanden. Ich dachte, es sei ein Scherz. Am nächsten Morgen erzählte ich einem Bediensteten von dem Vorfall und stellte zu meiner Überraschung fest, dass es sich um einen einheimischen Vogel handelte, der sich gerne auf diese Weise amüsierte. Ich ging in Richtung Strand, als ich plötzlich ein großes Getöse hörte und ein Pferd auf mich zurennen sah. Während ich rational versuchte, mich nicht aufzuregen, entdeckte ich eine

ganze Herde von Wildpferden, die direkt in meine Richtung galoppierte.

Voller Panik begann ich zu rennen und versuchte, mich in Sicherheit zu bringen. Keuchend erreichte ich eine kleine Straße, die zu einem Tempel führte. Ich lehnte mich gegen das Tor, um zu Atem zu kommen. Ich blieb ein paar Minuten stehen, immer noch zitternd, und sah in der Zwischenzeit etwa zwanzig Kinder in Uniform und im Gänsemarsch, wahrscheinlich auf dem Weg zur Schule. Auf der anderen Seite stritten sich einige Frauen angeregt vor einem älteren Mann, der sie beobachtete. Obwohl ich beim Anblick dieser Menschen aufgeregt war, beruhigte ich mich. Ich öffnete meinen Rucksack und suchte ein Papiertaschentuch, um mein Gesicht abzutrocknen, trank etwas Wasser und ging den Weg hinunter.

Meine Sinne, die durch die vorangegangenen Ereignisse wacher geworden waren, meldeten sehr intensive Empfindungen zurück.

Ich hörte einen Chor melodischer Stimmen, die meine Ohren umschmeichelten, während meine Nase vom Duft der Blumen stimuliert wurde, mit denen einige Mädchen, die auf Kokosnussmatten saßen, Blumengirlanden oder *Böses* banden; ich ging weiter in die Richtung, die ich mir vorgenommen hatte, und kam an einigen Hütten, Müllbergen, weiteren Hütten und schließlich an einem Bach vorbei. Ich ging etwa fünfzig Meter an ihm entlang, als die Vegetation spärlicher wurde und sich vor meinen Augen eine wunderbare Landschaft auftat. Mir war sofort klar, dass dies nicht der Touristenstrand in der Nähe des Dorfes war. Ohne

es zu merken, war ich in die entgegengesetzte Richtung gegangen und hatte mich verlaufen. Nun stand ich vor einer kleinen Bucht, die links von dichter Vegetation und rechts von steil zum Meer abfallenden Bergen umgeben war. Halb von Sträuchern verdeckt, erblickte ich eine Hütte, die mir einen Eindruck vom Landleben vermittelte; im hinteren Teil ein ordentlicher Gemüsegarten, Wäsche, die zwischen zwei Palmen hing, und eine Kuh, die im Zaun herumlief. Plötzlich kamen zwei Truthähne, die den Anschein erweckten, als seien sie die Wächter der Hütte und ihrer Bewohner, bedrohlich auf mich zu. Ich fühlte mich bei ihnen keineswegs willkommen. Ich beobachtete sie genauer: Sie waren sehr seltsam. Ich hatte noch nie so hässliche Exemplare gesehen. Sie waren sogar so lustig, dass ich mich nicht zurückhalten konnte und in Gelächter ausbrach. Das war der Moment, als ich mit Tränen in den Augen vor Lachen aufblickte und sie sah.

Er stand vor dem Meer. Die Brise schüttelte sein weißes *Gewand*, das so weiß war wie der Schaum der Wellen, die sich am Sand des Meeres brachen.

Er bewegte seine rechte Hand durch die Luft und führte sie langsam und schräg von der Stirn zur Brust, als wolle er seinen Körper in zwei gleiche Hälften teilen. Verzaubert von der Anmut seiner Bewegungen stand ich da und beobachtete ihn, bis ich den Drang verspürte, auf ihn zuzugehen. Als ich in aller Ruhe meinen Weg in seine Richtung fortsetzte, rutschte mir mein Rucksack von der Schulter und schlug gegen den Zaun. Durch den Lärm, den ich verursacht hatte, kam ich mir wie ein Eindringling vor, obwohl er sich nicht umdrehte. Im Stillen beschloss ich zu gehen, aber eine

geheimnisvolle Kraft, die meine Entscheidung nicht beachtete, begann meine Schritte zu lenken. Ein Fuß vor dem anderen trug mich buchstäblich zum Meer und zu ihm hin. Ich merkte nicht einmal, dass ich schon hinter ihm war, als er, ohne sich umzudrehen und in gutem Englisch, sagte: *"Endlich bist du da, ich habe auf dich gewartet"*. Mein Herz begann so schnell zu schlagen, dass ich dachte, es wolle aus meiner Brust platzen.

Er drehte sich um, und ich fühlte mich klein, viel kleiner als meine 1,80 m. Zuerst dachte ich, es handele sich um eine Verwechslung. Mit leiser Stimme fragte ich: *"Entschuldigung, kennen wir uns?"* Er brach in schallendes Gelächter aus und antwortete: *"Sie haben keine Entschuldigung für Ihre Verspätung, wenn Sie schon so lange hier sind."*

Wir saßen uns auf dem Boden gegenüber und sprachen lange über Dinge, die ich jetzt nicht wiedergeben kann. Ich kann nur sagen, dass es den Zufall nicht gibt, und wenn es ihn gäbe, würde ich ihn für den Rest meines Lebens segnen!

Ein paar Stunden später bat er mich, das Treffen zu verschieben und am Nachmittag wiederzukommen. Er erklärte mir den Weg von seiner Hütte zum Dorf, aber da ich Angst hatte, mich zu verlaufen, fragte ich ihn, ob ich mit seiner Hilfe eine Karte zeichnen könnte. Zurück im Hotel lag ich wie erstarrt auf dem Bett und konnte nicht aufhören, an das Treffen zu denken.

Ich dachte über seine Worte und die Gefühle nach, die in mir geweckt worden waren. Es war alles so seltsam, dass es mir wie eine Halluzination vorkam; aber das Erwachen war nahe, und ich konnte meine Gefühle nicht länger

zurückhalten, also weinte ich. Ich war benommen und verwirrt, aber auch froh, dass ich mich langsam wieder erinnerte, wer ich war und warum ich dort war.

Ich schlief ein, und als ich aufwachte, war ich erleichtert, dass es ein Traum war; noch groggy, sprang ich unter die Dusche und erinnerte mich plötzlich an ihn, an seinen tiefen Blick und an den Namen, mit dem er mich ansprach, und ich bekam eine Gänsehaut. Aber dann kam ich mir wie ein Narr vor, ich dachte, er hätte mich mit jemandem verwechselt, vielleicht mit einer Frau, die ihm schrieb und die er nie gesehen hatte, das muss es gewesen sein, das Geheimnis war gelüftet!

"Ich *werde heute hingehen und es ihnen sagen*", dachte ich. Ich fragte einen Pfleger, wer der Mann sei. Er schaute mich von der Seite an und antwortete widerwillig, dass der Mann ein *Satguru* sei, *dass er* aus Kaschmir stamme und sich entschieden habe, in einer Einsiedelei zu leben; er fügte auch hinzu, dass es nicht angebracht sei, ihn zu stören. Nun, Gott sei Dank! Ich tröstete mich mit dem Gedanken, dass er weder ein Verrückter noch ein Betrüger war. Ein erleuchteter Meister. Ich fragte mich, was ein erleuchteter Meister hier, allein im Dschungel, zu suchen hatte. Mein Geist begann zu spekulieren: War er auf der Flucht vor einem Krieg oder vor jemandem? Könnte er krank sein? Was, wenn er an einer ansteckenden Krankheit litt? Während sich meine Gedanken überschlugen, stolperte ich geistesabwesend über einen von Blättern verdeckten Ast. "*Aua!*", rief ich aus. Von irgendwoher hörte ich eine kleine Stimme in mir sagen: "*Siehst du, schlecht zu denken ist schlecht.*"

Doch ich wollte positiv, ruhig und konzentriert bleiben. Ich atmete tief durch und ging weiter. Als ich ihn wieder erreichte, stand die Sonne schon tief. Er saß im Schneidersitz auf dem *Tachat*, die Hände im Schoß und die Augen geschlossen.

Aus der Ferne sah er aus wie eine Salzstatue, unbeweglich und stolz. Ich fragte mich, wie alt er wohl sein mochte: Er war nicht alt, aber auch nicht sehr jung. Seine Haut war leicht bernsteinfarben, seine Gesichtszüge regelmäßig, aber was mir am meisten auffiel, waren seine Hände: Er bewegte sie durch die Luft und vollführte präzise, langsame und zarte Gesten. Ich rief nach ihm, erhielt aber keine Antwort; später wurde mir klar, dass er in tiefer *Meditation versunken* war. Ich beschloss zu warten, bis er wieder zu seinem Bewusstsein zurückgekehrt war. Die Energie war sehr stark. Ich spürte eine solche Kraft, dass es mir zunächst schwer fiel, neben ihm sitzen zu bleiben. Auch mein Herz klopfte schnell. Mein Geist war verwirrt, voll von Zweifeln und Fragen, Fragen, die nach Antworten verlangten. Er nahm meinen Gemütszustand wahr, hob eine Hand und sagte: "*Alles, was gesagt werden musste, ist bereits gesagt worden; stellen Sie keine weiteren Fragen und geben Sie weiter.*"

Ich war erstaunt und etwas überrascht, aber als er wieder zu mir sprach, holten mich seine inspirierten Worte plötzlich auf den Boden der Tatsachen zurück. Er schaute mir in die Augen und sagte: "*Dein Herz wird von der Gnade berührt werden, erinnerst du dich?*"

Starke Schauer liefen mir über die Arme und meine Augen füllten sich mit Tränen. Ich spürte immer noch die

gleiche Leere in der Mitte meiner Brust und Gefühle, die so alt waren wie die Berge und das Meer, kamen zum Vorschein. Schmerz, Freude, Rührung, Verzweiflung, Hingabe und Rebellion. Der Verstand wurde von einer Finsternis verschluckt und verschwand, um dem Herzen Platz zu machen. Das waren genau die Worte, mit denen mein wiederkehrender Traum endete. Ich war erstaunt, verblüfft und ängstlich.

"Wer bist du?", dachte ich, "woher kommst du? Wie ist Ihr richtiger Name? Was wollen Sie von mir? Oder besser gesagt, was will ich von dir? Warum bin ich an diesem Ort?" Der Meister brachte meine Gedanken zum Schweigen, indem er mir einen schönen Stein mit einer goldenen Gravur überreichte. Er sagte: *"Hör dir das an.*

"Ihm zuhören?! Wie kann man auf einen Stein hören?", dachte ich. Da reichte er ihn mir und bat mich, meine Hand darauf zu legen. Er war so glänzend, dass ich ihn instinktiv berühren wollte. Ich legte die linke Handfläche darauf und spürte, wie ein Energiestrom meinen Arm hinauffloss. Ich versuchte es auch mit der rechten Hand, aber das Gefühl, das ich dabei hatte, war anders, fast wie ein Kribbeln. *"Liebe Schwester, die Hände sind die Verlängerungen des Herzens, und in deinen Handflächen fließt die Energie nicht mehr so, wie sie es einst tat.*

Wie konnte er so etwas behaupten? Was wusste er schon über mich? Ich dachte an all die Kurse, die ich besucht hatte, und jetzt kam er und sagte mir, dass die Energie in meinen Handflächen nicht fließt! Ich war etwas verwirrt, ich fühlte mich wie ein Kind vor einer Sandburg, das hin- und

hergerissen ist, ob es sie treten und weglaufen soll oder ob es gebannt dastehen und sie bewundern soll.

Danach waren seine Worte so tiefgründig und umfassend, dass ich zu meinem Herzen zurückkehrte und ihre Bedeutung vollständig verstand. Es gibt immer etwas zu lernen, dachte ich, ich werde diese Gelegenheit nutzen, um dem Weg des Herzens zu folgen, wie er ihn definiert.

Ich werde eine Pause vom Verstand einlegen, um der Weisheit des Herzens zu folgen und meine Wahrheit zu entdecken.

"Es ist das Gefühl, das dich zur Erkenntnis führen wird", sagte er mir, "du wirst bald deine Verbindung spüren, und wenn du wieder zu Hause bist, wirst du vieles verstehen; im Moment bitte ich dich nur, offen für dein Gefühl zu bleiben und mir nahe zu sein. Am Anfang sollst du nichts tun, denn durch zu viel Tun und Suchen zerstörst du dein Wesen. Höre auf deine Seele und lass sie zu dir sprechen, nur dann wirst du mehr Gleichgewicht in dich bringen. Stellt die Kommunikation zwischen eurem Herzen und eurem Verstand durch eure Hände her, sie kennen die Sprache des Herzens und werden euch führen können."

Teilen

Legen Sie Ihre linke Hand auf das Active Pad (Linkshänder die rechte). Legen Sie die andere Hand an Ihre Seite. Schließen Sie die Augen, entspannen Sie sich und atmen Sie normal. Lassen Sie los und hören Sie ein paar Minuten lang auf das, was Sie hören. Dieses Tanki reinigt die Energiekanäle, die in der chinesischen Medizin Meridiane und in der indischen Philosophie Nadis genannt werden.

Wenden Sie es oft an, und Sie werden sehen, dass es Ihnen hilft, sich zu entspannen und sich Ihrer selbst und Ihres Lebens bewusster zu werden. Schreiben Sie **von nun an Ihre Gefühle in einem Notizbuch auf**.

Versuchen Sie auch, während Sie Ihre Hand ausstrecken, gedanklich oder laut eine Absicht von Ihnen zu wiederholen, wie z.B.: Ich befreie mich von ... Angst, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Unruhe, nervösem Hunger, Traurigkeit usw. Beginnen Sie, die Schwingung bestimmter Dinge, die Sie stören, zu "spüren" und sie loszuwerden. Wiederholen Sie dies ein- oder mehrmals am Tag und notieren Sie Ihre Gefühle in einem Notizbuch. Die **Selbstbeobachtung ist sehr wichtig**.

Wenn Sie diese Präsenztechnik einführen, werden Sie überrascht sein, wie wirksam sie ist und wie sie Ihren Zustand der Unruhe und des Stressses verbessert, indem sie Ihnen mehr Aufmerksamkeit für Ihre wahren Bedürfnisse schenkt. Drucken Sie es aus und bewahren Sie es auf Ihrem Schreibtisch oder Nachttisch, in Ihrer Tasche oder Ihrem Portemonnaie auf und verwenden Sie es gelegentlich!

Active Pad



Dritter schritt

Am nächsten Tag kam ich sehr früh an. Ich begrüßte ihn in seiner Sprache und nannte ihn "Meister". Ich sprach dieses Wort mit großem Widerwillen aus; in der Vergangenheit hatte ich schlechte Erfahrungen mit so genannten "Meistern" gemacht, und das hatte mich immer mehr davon überzeugt, meinen Weg allein zu gehen und vor allem zu fliehen, was Zwang, Disziplin und Vorschriften war.

Das Wichtigste war für mich, in völliger Freiheit meine eigene Dimension zu finden. Natürlich war ich mit meiner Art zu handeln der Kritik und dem Urteil ausgesetzt, aber ich erkannte später, dass es für mich notwendig war, mich nicht an konventionelles Verhalten anzupassen und offen und empfänglich für das zu bleiben, was ich später erhalten würde.

Ich spürte sofort, dass uns etwas verband, denn er verkörperte das Prinzip der Freiheit, nach dem ich mich sehnte: die Freiheit, das zu sein, was er war, ohne Konditionierung und Konformität.

Inmitten der wildesten Natur konnte er frei sein und er selbst sein. Er hatte das Meer, die Sonne und die Natur. Er hatte einen kleinen Gemüsegarten und die Bäume boten reichlich Obst.

Hüter der Heiligen Sprache, wusste er, dass die Zeit gekommen war, sie zu offenbaren. Dies waren die Jahre, die für das Erwachen bestimmt waren, und durch Tanshui konnte große Hilfe geleistet werden. Trotz dieser Art von Aufforderung hatte ich dieses Treffen lange vor mir

hergeschoben. Ich dachte mit Erstaunen, dass meine Blockade ich selbst war. Ich habe mit meinen Widerständen und Ängsten mich selbst, mein Leben und das Leben anderer, die davon hätten profitieren können, immer wieder blockiert. Und das, obwohl ich mich für einen Menschen hielt, der innerlich frei war und schon eine Weile unterwegs war. Ich fragte mich, welches Kriterium wir verwenden, um uns entwickelt oder unentwickelt zu fühlen? Welche Wahrheit ist wahr, wenn sie nur für uns wahr ist? Wahrscheinlich hat die Wahrheit, abgesehen davon, dass sie sich mit uns verändert, immer zwei Gesichter, und solange wir nicht beide sehen, können wir sie nicht vollständig verstehen.

Ich fragte ihn: "Meister, warum nennst du mich bei einem anderen Namen als meinem?", "*Weil das dein Name ist, dein richtiger Name*". "Und woher wissen Sie das?", "*Ich weiß es einfach. Genauso wie ich weiß, dass du keinen Meister haben willst*", fügte er kichernd hinzu, während er das Gras aus dem Garten zupfte.

Ich fragte mich, wie es möglich war, dass er wusste, was ich dachte, und während ich in meine üblichen Gedanken vertieft war, begann ich mich seltsam zu fühlen, mein Kopf begann sich zu drehen, drehte und drehte sich, ich geriet in einen Strudel, bis ich mich ohnmächtig fühlte. Vielleicht aufgrund der starken Emotionen jener Tage oder vielleicht aufgrund eines plötzlichen Druckabfalls gaben meine Beine nach und ich rutschte auf der letzten Stufe der Holzhütte aus. Glücklicherweise landete meine Stirn auf seinen Sandalen und ich verletzte mich nicht. Ich blieb einige Sekunden auf dem Boden liegen, und als ich wieder aufstand, spürte ich,

wie sich mein Körper ausdehnte: Es war, als würde ich so groß werden, dass ich mich überall spüren konnte. Es war, als ob ich mich im Außen befand und mich beobachtete, und alles, was außen war, war in mir. Was für ein seltsames, berauschendes und neues Gefühl; ich fühlte mich leicht und riesig, ich konnte alles erreichen, es war, als würde ich mich allmählich ausdehnen.

Ich war glücklich, ungeheuer glücklich, leicht und freudig wie nie zuvor in meinem Leben. Ich spürte, dass ich alles aufnehmen und verstehen konnte und dass sich vor mir ein reines Bewusstsein aufgetan hatte.

Das ganze Universum begann sich so stark zu drehen, dass ich merkte, dass ich schwankte und mich instinktiv an seinem Arm festhielt. Er stützte mich und half mir, mich aufzusetzen, während ich zu lachen, lachen, lachen begann: Ich konnte nicht mehr aufhören.

Ich fühlte mich berauscht, gesättigt und glücklich, ich spürte, wie sich meine Augen weiteten, als eine unaufhaltsame Freude mich dazu brachte, ohne Grund zu lachen. Erstaunt stellte ich fest, dass ich in die Unendlichkeit starrte, ohne irgendwo hinzuschauen. Ich hatte mich aufgelöst, aber gleichzeitig spürte ich, dass ich überall in dieser wunderbaren Gegenwart existierte, und nun machte alles einen Sinn.

Nun war das Meer endlich "maaaree" geworden, die Sonne "sooolee" und der Himmel, mein Gott, wie schön sah der Himmel von dort aus. Ich sah ihn so groß werden, dass ich sicher war, dass er jedes meiner Gebete aufnehmen konnte. Ich fühlte mich frei, wirklich und vollständig befreit:

aber wovon? Vielleicht von meinen eigenen Mustern und Konditionierungen? Von meinen eigenen Ängsten? Von nutzlosen Wünschen?

Göttliche Liebkosungen schwebten um mich herum, als ich merkte, dass ich immer leichter wurde und mich in einen Regenbogen aus Farben, Klängen und Licht projizierte.

Vielleicht erlebte ich gerade Glückseligkeit?

"Meister, Meister, was geschieht mit mir?" - "Du hast *deine Stirn, dein Ajna-Chakra, auf meine Sandalen gelegt und Shaktipat erhalten.*"

Die Energie des Erwachens war durch die Gnade des Meisters auf diese einzigartige Weise zu mir gekommen. Oh mein Gott!

Ich fragte mich, wie das passieren konnte, aber in diesem Moment war ich nicht in der Lage, rationale Überlegungen anzustellen. Ich war glücklich, verblüfft und erfüllt und wollte einfach nur lachen und an nichts denken.

Ich wünschte, ich hätte in diesem Augenblick die Zeit anhalten können, um für immer so zu bleiben, durchflutet von Glück, voller Wonne und reiner Freude. Ich wusste, dass es möglich war, ich wusste es! Ich hatte es immer gewusst und es sogar herbeigesehnt, indem ich es endlich in mein Leben zog!

Nach Jahren der Meditation befand ich mich endlich in einem Zustand, in dem die Grenze zwischen Innen und Außen verschwimmt, die Gnade das Wesen und alles, was es umgibt, durchdringt. Alles war perfekt und klar, das Gefühl

des Wissens, das ich empfand, war unbeschreiblich. Ich wusste alles, was ich wissen wollte.

Als ich aufstand, verstand er, dass ich nicht in der Lage war, nach Hause zu gehen, und dass es in der Dunkelheit schwierig sein würde, also sagte er: "*Du kannst nicht allein zurückgehen, du wirst die Nacht hier verbringen und ich schlafe hinten.*" Wir aßen etwas Reis und ich fiel sofort in einen tiefen, erholsamen Schlaf.

Am nächsten Morgen wachte ich mit einem Gefühl der Übelkeit auf. Ich versuchte, zwei Kekse zu essen und das Wasser zu trinken, das ich im Rucksack hatte, aber kurz darauf fand ich mich hinter einem Busch wieder, wo mir übel war. Nicht einmal ein Schatten von ihm. Ich wartete auf ihn, und später tauchte er wieder auf, mit Blättern, Weihrauch, Milch und Honig in den Händen. Er lächelte und fragte mich, ob ich gut geschlafen hätte. Ich sagte ihm, dass ich mich übel fühlte.

"Du machst dich nur sauber", sagte er.

Er stand vor einem kleinen Tisch und begann zu meditieren und etwas zu singen. Diese Melodie wurde wie ein Wiegenlied für meine Seele und ich ließ mich vom Klang seiner Stimme mitreißen. Es war sehr angenehm, ihm zuzuhören; die Energie, die er ausstrahlte, war kraftvoll und fühlte sich gut an.

Am Ende der Meditation reichte er mir ein Blatt und *schüttete Prasad* darauf; es schmeckte nach Kokosnuss, Mandelmilch und Honig. Er drehte sich um, und ich verschlang es mit einem Bissen. Ich war hungrig und konnte

dem Anblick dieses saftigen Breis nicht widerstehen, der auf leeren Magen ein Geschenk des Himmels war!

Als sie sich umdrehte, war sie überrascht, dass ich alles in wenigen Sekunden verschlungen hatte, und ich fühlte mich sehr unbehaglich. Vielleicht war das nicht üblich, und wer weiß, gegen welche soziale oder religiöse Regel ich verstoßen hatte. Ich wollte gerade mit dem üblichen Grübeln beginnen, als ein starker Windstoß die zum Trocknen ausgelegten Laken und einen Teil der Wäsche wegwehte. Ich begann unter einem dunklen, wolkenverhangenen Himmel zu laufen. Die Luftfeuchtigkeit stieg, und ich spürte, dass der Monsun Regen bringen würde.

Der Monsun machte die Atmosphäre schwer, und zeitweise schien es, als wolle die Dunkelheit auf die Erde fallen.

Dieses Szenario wirkte auf eine kleine Stadt wie mich beängstigend, fast apokalyptisch. Die Tiere wurden unruhig, gaben seltsame Geräusche von sich und schienen vor der drohenden Gefahr fliehen zu wollen, während der Wind tobte.

Stattdessen saß er still in der Hütte und meditierte und bat mich, mich vor ihn zu setzen. Unerklärlicherweise fühlte ich mich jetzt viel besser, obwohl ich ein wenig aufgewühlt war von dem, was da draußen vor sich ging. Ich fühlte mich so leicht und "gereinigt", dass ich spontan in Meditation verfiel.

Ich weiß nicht, wie lange ich in diesem Zustand der absoluten Stille verharrte, bis ich das Zeitgefühl verlor. Ich

wurde in die Realität zurückgeholt, als mir jemand einen Kuss auf den Kopf drückte. Ich drehte mich weg und fragte mich, wer sich diese Freiheit genommen hatte. Hin und wieder spielte mir ein Kind einen Streich, kam lachend herein und rannte davon, oder kotete ungestraft auf den Strand, und er sagte nichts. Ich drehte mich um, aber ich sah niemanden.

Verärgert über die Unterbrechung stand ich auf und ging zum Bach, um meine Stirn zu befeuchten. Die Feuchtigkeit war so intensiv, dass meine Haut seltsam feucht war, vor allem am Morgen. Als ich aufwachte, hätte ich mit einem Spatel eine ölige Substanz aufnehmen können, die in der Nacht von der Haut selbst erzeugt wurde. Stattdessen konnte ich zu Hause, zwischen Smog und Heizung, morgens kaum die Augen öffnen, weil sie so trocken waren und meine Haut auch.

Ein weiteres gutes Gefühl, das für mich völlig neu war, war, durch beide Nasenlöcher atmen zu können. Die Allergie, die mich jahrelang geplagt hatte, war verschwunden, ich fühlte meine Lungen offen und frei; wahrscheinlich hatte auch die Abwesenheit meiner geliebten Katze, auf deren Fell ich etwas allergisch reagierte, zur Verbesserung meiner Situation beigetragen. Ich freute mich, denn glücklicherweise schien das Klima, das nur wenige liebten, für mich richtig zu sein und meine Beschwerden zu verbessern.

Als ich zum Meister zurückkehrte, schimpfte er mit mir: *"Warum hast du aufgehört zu meditieren? Du musst immer erst warten, bis ich aus der Meditation komme; lerne, geduldiger zu sein und still zu bleiben. Versuche, stiller zu sein und fange an zuzuhören"*.

Ich kehrte etwas demoralisiert ins Dorf zurück und um mich abzulenken, begann ich, das *Mandala* auszumalen, das ich in seiner Hütte kopiert hatte. Ein Dreieck und 15 Kugeln.

Als ich ihn fragte, wofür es sei, ließ er mich erst mit einem Auge, dann mit dem anderen und schließlich mit beiden Augen darauf schauen. Die Empfindungen, die ich dabei hatte, waren anders und sehr merkwürdig.

"So musst du lernen, zu schauen", sagte er, "höre, was du siehst, und höre auf das, was du hörst". Damals konnte ich die wahre Bedeutung seiner Worte nicht verstehen und hielt sie vielleicht für ein wenig bizarr und extravagant, aber dann lehrte mich die Erfahrung, diese sehr praktischen Lehren zu schätzen, die mir halfen, Beobachtung und Unterscheidungsvermögen zu entwickeln.

Teilen

Das *Mandala* hilft, Gelassenheit und Geduld zu entwickeln. Nehmen Sie einige Buntstifte, setzen Sie sich hin, atmen Sie langsam und hören Sie entspannende Musik. Auch die Stille ist perfekt.

FÄRBE NUN DAS MANDALA AUS, INDEM DU DIE FARBEN INSTINKTIV WÄHLST. Nach dem Ausmalen betrachten Sie das *Mandala*, indem Sie ein Auge mit einer Hand abdecken. Nehmen Sie die Energie des Mandalas etwa eine Minute lang in sich auf und notieren Sie in Ihrem Notizbuch, was Sie dabei empfinden. Machen Sie das Gleiche mit dem anderen Auge und betrachten Sie es schließlich mit beiden Augen. Behalten Sie Ihr Mandala eine Zeit lang in Ihrer Nähe.

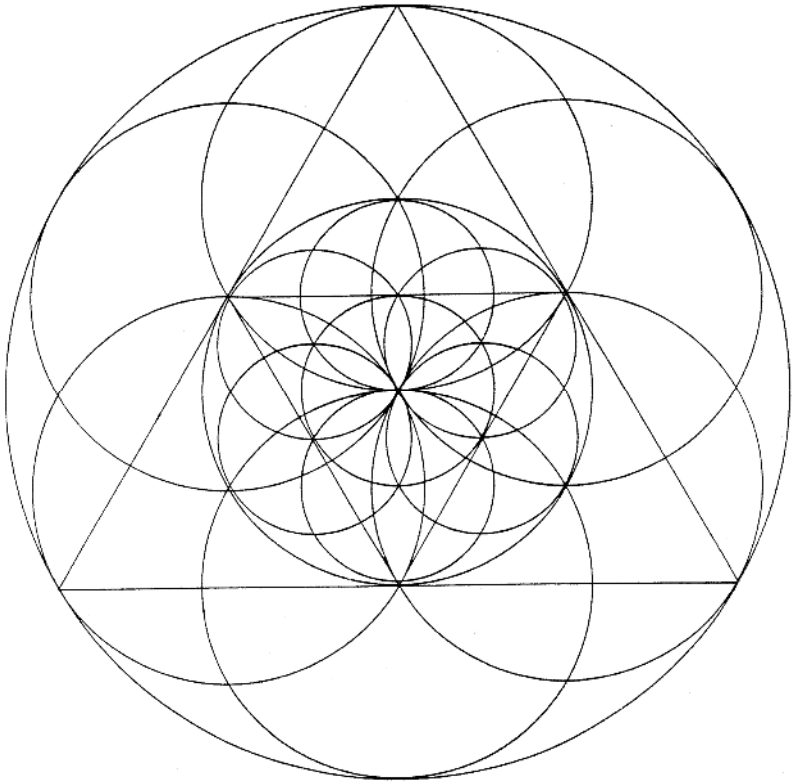
Wenn Sie sich selbst wieder ins Gleichgewicht bringen müssen, denken Sie darüber nach oder legen Sie Ihre Hand darauf und "hören Sie, was Sie hören".

Lernen Sie, auf Ihre inneren Gefühle zu hören und bewusster in der Gegenwart zu leben.

Trainieren Sie Ihre Hände zu fühlen, und Sie werden erkennen, wie viel Potenzial Sie besitzen, das Sie noch nicht erforscht und entwickelt haben.

Wenn Sie sich selbst besser kennen lernen und Ihre Talente entdecken, steigern Sie Ihre Kreativität, Ihr Selbstwertgefühl und Ihr Selbstvertrauen.

Diese Eigenschaften werden Ihnen helfen, ein glücklicheres und erfüllteres Leben zu führen.



Vierter schritt

Der Meister wechselte Tage, an denen er lange mit mir sprach, mit Tagen ab, an denen er unendlich lange schwieg. Inzwischen hatte ich gelernt, auch diese zu akzeptieren und ihnen zuzuhören.

Sein Herz füllte sich mit Frieden und Freude, einer unermesslichen Freude, die man einfach nicht übersehen konnte! Aber seine Augen waren manchmal traurig und von Sehnsucht getrübt. Von Zeit zu Zeit wiederholte er: *"Ich zeige dir den Weg. Wenn du nur mehr Vertrauen in das Leben und weniger Widerstand haben könntest"*. Tatsächlich hatte ich in diesem Moment die Hütte, in der ich lebte, noch nicht akzeptiert. Ich schlief auf einem Bett aus steinharten Seilen mit einer Matratze aus feuchtem Stroh, ich hatte ein sehr unentspanntes Bad unter freiem Himmel, und ich war auch etwas nervös, denn meine Nachbarn hatten mich zum Essen eingeladen, und ich, der die örtlichen Gepflogenheiten nicht kannte, hatte Angst, einen schlechten Eindruck zu machen.

Eines Nachmittags, als ich mit der Nachbarin Tee trank, kam ihr Mann mit seinem Fahrrad vorbei und warf uns einen großen Fisch fast vor die Füße. Er sagte ihr, sie solle ihn zum Abendessen kochen und rief, ich solle auch dabei sein. Sie hatten zwei Kinder, einen Jungen und ein Mädchen, die mich mindestens ein Dutzend Mal fragten: "Wie heißt du? Woher kommst du?". Endlich war die Zeit für das Abendessen gekommen und wir setzten uns auf den Boden. Als Tischdecke diente eine Zeitung und in der Mitte ein einzelnes Glas mit einem Getränk, in dem eine Fliege beschlossen hatte, sich an diesem Abend zu ertränken, zur völligen

Gleichgültigkeit meiner Tischnachbarn. Der Fisch wurde, bevor er auf meinem Teller landete, von den fachkundigen Händen der Dame Biss für Biss inspiziert, die dafür sorgte, dass er ohne Gräten auf meinem Teller landete. Sie und ihre Kinder hatten bereits zu Abend gegessen und sahen mir lächelnd beim Essen zu. Ich mischte den Fisch mit dem Reis und dem Gemüse und stopfte dann alles mit der Hand in den Mund, wobei ich ihren Mann nachahmte. Am Ende des Essens zog er ein kleines Päckchen aus seiner Tasche, aus dem die kürzeste Zigarette kam, die ich je in meinem Leben gesehen hatte. Ich dachte: "Wie süß!", aber als er sie anzündete, änderte ich sofort meine Meinung. Es war der stinkendste Geruch, der mir je in die Nase gestiegen war. Zum Glück war die Tortur nur kurz. Ich begann auffällig zu husten, um ihm mitzuteilen, dass mir der Sauerstoff fehlte, und er kam schließlich heraus, aber nur, um seine Zigarette auszudrücken, denn er hatte sie bereits ausgedrückt. Ich ging nach Hause, nahm die übliche kalte Dusche und schlief ein, nachdem ich ein sauberes T-Shirt angezogen hatte.

Ich glaube, ich träumte von der Fliege, die in dem Glas ertrunken war, das ich klugerweise während des ganzen Abendessens nicht verschluckte, da ich am nächsten Morgen direkt aus der Flasche trank! Der unaufhörliche Regen machte den Boden schleimig und schlammig, und da ich gezwungen war, im Schlamm zu laufen, machte ich mich überall schmutzig. Wegzuwerfende Hausschuhe, schmutzige Kleidung, ein im Wind zerbrochener Regenschirm, zerzaustes Haar - ich sah inzwischen aus wie ein Obdachloser. Ohne mich um mein Äußeres zu kümmern, steckte ich Stift und Papier in meinen Rucksack, denn der

Meister hatte mich darum gebeten, und machte mich auf den Weg. Unterwegs kam ich an einigen Affen vorbei. Ohne darüber nachzudenken, hatte ich die unglückliche Idee, meine Hand in die Tasche zu stecken, und schwupps, da kommt einer schneller als das Licht und raubt mir meinen einzigen Löffel! Ich rief: "Nein, komm her und gib ihn sofort zurück!", aber sie, vielleicht verärgert darüber, dass sie entdeckt hatte, dass er ungenießbar war, schlug den Löffel auf den Boden und schrie und zitterte fürchterlich. Ich versuchte, sie zur Rückgabe des Löffels zu überreden, indem ich leise mit ihr sprach und einen überzeugenden Ton anschlug, aber ich konnte nichts tun. Ich fand mich inmitten ihrer Freunde wieder, die gekommen waren, um ihr zu helfen, und an diesem Punkt schien es angebracht, sich schnell von dieser kleinen Gruppe zu entfernen.

Jeder Tag ein Test. Ich dachte an die Geckofamilie, die zwischen meinen Büchern lebte, an die riesige, fliegende Kakerlake, die mich nachts von der Wand aus mit ihren langen Fühlern beobachtete, oder an den Leguan, der, entschlossen, mich herauszufordern, mir eines Tages den Weg abschnitt und auf seinem Schwanz stehend plötzlich so groß wurde wie ich.

Ich spürte, dass ich mich daran gewöhnen musste, ich wusste, dass ich geschützt war und dass all diese Prüfungen mir helfen würden, meine Kraft, meine Geduld und meinen Mut zu stärken, und vielleicht habe ich deshalb nicht aufgegeben. Ich kam an diesem Tag klatschnass, kalt und ziemlich schmutzig beim Meister an und hoffte, dass wir in der Hütte bleiben würden. Als ich mich Ihm näherte, stellten sich alle Haare an meinem Körper auf, und ich spürte eine

angenehme Kühle, die mir ein gutes Gefühl gab. Ich grüßte ihn auf die übliche Art und Weise, indem ich die Hände auf der Stirn verschränkte. Er schaute mich einen Moment lang an und begann mit einer seltsamen Frage: *"Liebe Schwester, bist du heute frei geworden? In diesem Moment verstand ich nicht und zögerte, um mir Zeit zu lassen. Er kam mir zuvor und fragte: "Wie geht es Ihrem Darm? "Ah, das! Leider nicht sehr gut." Ich hatte eine Phobie vor dem Plumpsklo, und es war zwei Tage her, dass ich "frei" gewesen war. Eine schwarze Spinne war mir auf den Rücken gesprungen, und ich hatte mich nicht entspannen können. "Heute wirst du diese Atemübung lernen, und es ist sehr wichtig, dass dein Magen und deine Därme sauber sind. Wenn du isst, kaue lange, damit dein Magen die Hälfte der Arbeit erledigen kann; dieser Rat war für mich in meiner Jugend von unschätzbarem Wert, und ich hoffe, er wird auch dir nützlich sein."*

"Wenn Sie zu viel Reis gegessen haben, essen Sie morgens mehr Obst, und massieren Sie nach dem Frühstück Ihren Bauch. Beginnen Sie auf der linken Seite, führen Sie Ihre Hand mit leichtem Druck der Handfläche nach unten und helfen Sie sich, wenn nötig, mit der anderen Hand". Er zeigte mir, wie man es macht: diagonale Bewegungen, jedes Mal von der oberen Hüfte ausgehend.

"Tanshui ist lebendig und wirkt augenblicklich. Es wird von Herz zu Herz übertragen, man muss nicht viele Worte machen. Öffne dich für deine Weisheit, für das Gefühl deines Herzens, gib die Angst auf: Angst ist ein Trick des Egos". "Setzt euch mit Respekt und Hingabe hin und dankt, indem ihr euch die Hände reicht. Eure Schwingungen der Freude und der Liebe werden hoch fliegen. Die Schwingungen des Zorns, des Hasses oder der Verbitterung werden sich auflösen. Reine Liebe ist das hellste Licht, das es gibt, sie ist der

Magnetismus, der das Universum zusammenhält, und wenn ihr sie in eurem Innersten erlebt, werdet ihr die Dunkelheit auslöschen. Liebe kommt aus dem Herzen. Lernt, Liebe und Dankbarkeit zu erzeugen. Lebt mit Gnade und ihr werdet in Liebe leben. Es gibt keinen anderen Weg, um an die Spitze zu gelangen. Wenn du gelernt hast, Liebe in dir selbst zu erzeugen, wirst du erkennen, dass du sie auf viele Arten weitergeben kannst: durch deine Augen, deine Hände, deine sanfte Art, deine Gedanken und Worte, und sie wird aus jedem Teil von dir fließen. Reine Liebe ist ein Bewusstseinszustand, sie ist die Wiedervereinigung mit Ki, sie ist die Quelle aller Glückseligkeit, sie ist kein schwammiges Gefühl; sie ist stark und vital, und auf der Erde ist sie eine Herausforderung, die mit jedem Atemzug bewältigt werden muss, indem man zentriert und in der Gegenwart verankert bleibt. Haltet euer Herz offen und lebendig, und wenn ihr Schmerz oder Traurigkeit empfindet, werden diese weggenommen werden. Es gibt einen Punkt oberhalb des Herzens, von dem aus der Schmerz ausgestoßen wird, und wenn du verstehst, loszulassen und dich nicht an bestimmte Ego-Stimmungen zu klammern, wirst du diese Reinigung leicht machen.

Ich spürte, dass der Atem ein nützliches und wirksames Mittel war, um mich zu beruhigen, mein Zwerchfell zu entblockieren, meine Energiekanäle zu reinigen und mein Gehirn mit Sauerstoff zu versorgen.

Teilen

Diese Atmung reinigt den Hauptenergiekanal, der entlang der Wirbelsäule verläuft, und regeneriert die Energie des gesamten Körpers. Setze dich im Lotussitz, Halblotussitz oder auf einen Stuhl, den Kopf im Gleichgewicht, Gesicht und Schultern entspannt, die Wirbelsäule gerade, aber nicht

starr, die Füße fest auf dem Boden, und fahre mit dem Om-Ki *Pranayama* fort, das in drei Zeiten unterteilt ist: **Einatmen** - **Atem anhalten** - **Ausatmen**. Bleiben Sie einige Minuten lang sitzen und legen Sie die Hände auf die Knie, wobei die Handflächen nach oben zeigen, oder legen Sie sie auf den Schoß, so dass eine Hand instinktiv die andere willkommen heißt und die Daumen sich berühren.



Atme ein, während du im Geiste den **OM-Klang** wiederholst, und visualisiere einen Lichtstrahl, der vom siebten (Kopf-)Chakra die Wirbelsäule hinunter zum Nabel steigt. Halte die eingeatmete Luft für etwa 3 Sekunden im Nabel. Atme langsam aus, während du gedanklich den **KI-Klang** wiederholst, und bewege die Energie nach unten, als ob du sie durch das erste Chakra (Perineum) ausstoßen möchtest.

Ich empfehle, mindestens zwölf Wiederholungen durchzuführen und so lange weiterzumachen, bis Sie ein angenehmes Gefühl der Ruhe und Entspannung verspüren. Üben Sie mit Disziplin und Bewusstheit auch jeden Tag: vor der Meditation, zu Beginn des Tages oder vor dem Einschlafen, um Ängste, Schlaflosigkeit, Schwere und Unruhe zu vertreiben; Sie werden tiefgreifende Vorteile daraus ziehen.

Fünfte stufe

*"Wenn du in der Meditation sitzt, richte deinen Blick nach innen. Setzt euch so hin, wie es für euren Körper am angenehmsten ist, zwingt ihn nicht in Haltungen, die nicht zu euch gehören oder die nicht Teil eurer Kultur sind. Abmen Sie mich nicht nach. Sei immer du selbst, auch wenn das bedeutet, mir zu widersprechen. Willst du weder mir noch anderen gefallen, aber wenn du wirklich nicht anders kannst, bringe Gott deine Hingabe dar. Ich saß schon seit Jahren im Schneidersitz auf dem Boden, manchmal stundenlang, und hatte mir diese Angewohnheit angewöhnt. Außerdem gab es in der Hütte keine Stühle und der Tisch war so niedrig, dass ich keine andere Wahl hatte. Er begann die Praxis mit dem Singen von Om, gefolgt von *Pranayama* und langsamen Bewegungen der Hände in der Luft, die in einer *Mudra* (Handhaltung) vor der Brust endeten. "Sie dient dazu, Raum zu schaffen", sagte er mir, "das Herz zu befreien, Frieden und Harmonie zu erzeugen. Üben Sie von nun an vor der Meditation einige Minuten lang diese *Mudra*. Betreten Sie den Raum des Herzens und geben Sie sich ihm hin. Manchmal reicht ein ganzes Leben nicht aus, um alle *Chakras* zum Blühen zu bringen; nur durch die Öffnung des Herzens wird es dir gelingen".*

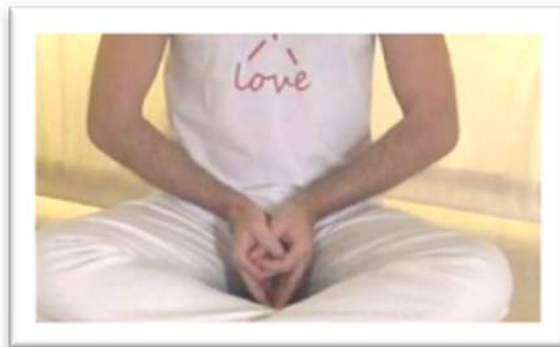
An diesem Morgen hatte der Meister ein typisches Frühstück für mich vorbereitet. Während wir gemeinsam am Tee nippten, sprach er mit mir über den Baum des Lebens und darüber, wie wichtig in seiner Philosophie "die Wurzeln" sind, und in diesem Zusammenhang gab er mir einige der Lehren weiter, die in der Meditationspraxis zu finden sind: "Beruhige deinen Geist".

Teilen

Herz-Mudra: Daumen und Zeigefinger der einen Hand bilden einen Ring, mache das Gleiche mit der anderen Hand, kreuze die beiden Ringe und verbinde die Enden der verbleibenden drei Finger, die nach oben zeigen. Schließen Sie die Augen, entspannen Sie Gesicht und Schultern. Führen Sie mindestens fünf Atemzüge durch.



Terra Mudra: Bleibe mit geschlossenen Augen und drehe das Mudra nach unten. Die Finger der Hände sind entspannt. Entspanne auch dein Gesicht und deinen Nacken und senke deine Schultern. Führe mindestens 5 Atemzüge durch. Atmen Sie spontan.



Sechster schritt

Der Meister teilte mir mit, dass wir uns am nächsten Tag nicht sehen würden, und so beschloss ich, in die nächste Stadt zu fahren.

Die halbe Stunde, die ich auf dem *Tuctuc* verbrachte, ließ mir vor Angst die Haare zu Berge stehen; mein Fahrer hatte beschlossen, etwa drei Viertel der Strecke in die falsche Richtung zu fahren!

Ich betete, dass es nicht regnen würde, und nutzte die Gelegenheit, um einen *Internetpoint aufzusuchen*. Die Maus war so dreckig, dass ich sie nicht anfassen konnte; der Geruch, der übliche Geruch, der, wie ich inzwischen erkannt hatte, ein notwendiger Teil meines Akzeptanzprozesses geworden war, drang mir so penetrant in die Nase, dass ich keine andere Wahl hatte, als ihn zu akzeptieren. Ich brach zusammen, als ich meine E-Mail las. Ich fühlte mich von dem Wunsch überwältigt, die Erfahrung, die ich gemacht hatte, mitzuteilen und die wichtigsten Passagen zu erzählen, aber nur mein Mann wusste davon, und nur er, weise und verständnisvoll wie er war, erkannte den wahren Grund für meine Reise. Trotz der Nostalgie und der Leere, die durch meine Abwesenheit entstanden waren, verstand er, dass ich etwas Ungewöhnliches und Ungewohntes durchmachen musste, um mein Gleichgewicht zu finden, und er akzeptierte trotz seiner selbst, dass dies geschah. Ich kehrte ein wenig melancholisch nach Hause zurück und stellte fest, dass ich nicht mit dem Kopf an zwei verschiedenen Orten

gleichzeitig sein konnte: Das löste in mir Konflikte und Verwirrung aus.

Ich beschloss daher, meine Aufmerksamkeit wieder auf die Gegenwart und den Ort, an dem ich mich aufhielt, zu richten und mich den praktischen Aufgaben zu widmen, das Chaos um mich herum zu säubern und aufzuräumen. Die Nacht verging ziemlich unruhig, ich wachte mehrmals auf. Als ich am nächsten Morgen den Meister erreichte, sah ich, dass er ein Kätzchen auf dem Schoß hielt. Es war schwarz und hatte einen weißen Fleck auf der Stirn.

Ich ging näher heran, um ihn besser zu sehen: Er hatte eine zerfetzte Pfote. Sofort überkam mich eine tiefe Traurigkeit, und während der Meister es behandelte, jammerte das wilde Kätzchen und ließ sich nur widerwillig von ihm behandeln. *"Es ist zu seinem Besten"*, sagte er, *"aber er versteht das nicht und rebelliert. Manchmal ist es notwendig, stärker zu sein als der Widerstand der anderen"*.

Das Kätzchen versuchte, sich herauszuwinden, und mir wurde beim Anblick des lebenden Fleisches schlecht. Der Meister erklärte mir, dass es sich bei der Salbe, die er auf die Wunde schmierte, um eine Kräutersalbe handelte, die desinfizierende Eigenschaften hatte und zur Wundheilung verwendet wurde.

"Aber was ist mit ihm passiert?", fragte ich besorgt. *"Der Art der Wunde nach würde ich sagen, dass er von einer Maus oder einem anderen Nagetier gebissen wurde"*, antwortete er.

Als der Verband fertig war, glitt das Kätzchen zu Boden und humpelte davon, um sich zu befreien. Der Meister folgte

ihm mit seinem Blick und ich spürte, wie sein Herz das arme Tier ein Stück weit begleitete.

Einen Moment lang nahm ich seine Liebe deutlich wahr, etwas unermesslich Großes und Geheimnisvolles, aber es war, als würde ich einen reservierten Raum verletzen, als würde ich ihm etwas wegnehmen, was mir nicht gehörte, was nicht für mich bestimmt war. Ich wartete darauf, dass sein Herz zurückkehrte, bevor ich die Frage stellte: "Wird er gesund werden?", "*Das ist dein Wunsch, aber vielleicht hat Gott andere Pläne für ihn; einer war sicherlich, unsere Herzen für die bedingungslose Liebe zu öffnen. Bei den Menschen werdet ihr eine Rolle spielen, das Leben zwingt sie euch auf, das ist das Spiel des Bewusstseins. Bei den Tieren habt ihr die Freiheit, so zu sein, wie ihr seid. Es ist das Nicht-Verstellen, das uns glücklich macht*".

Ihre Worte brachten mich dazu, über mich selbst nachzudenken: Wie recht sie doch hatte. Der Austausch von Liebe mit den Tieren war wunderbar, ich wurde wie ein Kind und war beim Anblick bestimmter Dokumentarfilme so bewegt, dass mein Mann gezwungen war, den Kanal zu wechseln. Ich erinnerte mich daran, dass ich eines Abends, einige Jahre zuvor, während ich in aller Ruhe das Abendessen zubereitete, einen Bericht über Bären sah. Diese armen Tiere waren jahrelang in Käfigen eingesperrt, mit Schläuchen in ihren Gallenblasen, aus denen die Galle in einen Behälter tropfte. Die Wunden blieben offen und infizierten sich über Jahre hinweg. Sie lebten eingesperrt in einem Raum, der so groß war wie ihr Körper. Plötzlich sah ich ihre Augen, die mich vom Bildschirm aus ansahen. Augen, die von Schmerz und Leid gezeichnet waren: ein Schmerz, der mich wie eine Welle überspülte. Als sie den Ton aufdrehten und ich auch

ihre Schmerzensschreie hören konnte, brach ich erschrocken zu Boden.

Ich erinnere mich, dass ich immer noch einen Holzlöffel in der Hand hielt, als ich auf dem Boden auf die Knie fiel und in Tränen ausbrach. Ich weinte fast eine Stunde lang, bis ich spürte, wie der Schmerz meine Brust durchbohrte. Als mein Mann zurückkam und mich in diesem Zustand sah, dachte er, es sei etwas Schreckliches passiert.

Sobald ich mich erholt hatte, sagte ich ihm: "*Ich muss nach China gehen*".

Ich erzählte ihm die Geschichte und er versuchte, mich davon zu überzeugen, dass ich diese traumatische Erfahrung nicht überstehen würde, weil Tiere meine Achillesferse seien und ich zu sehr leiden würde. Ich war definitiv für etwas anderes bestimmt. Ich verstand den Sinn seiner Rede, aber tagelang und nächtelang dachte ich nur an diese Bilder des Schmerzes und die herzerreißenden Schreie; später war ich froh zu erfahren, dass sich etwas bewegte, um dieser schrecklichen Praxis entgegenzuwirken.

Ich habe daher mit großem Bedauern diesen Kampf aufgegeben, der zweifellos von anderen, für das Problem sensiblen Menschen aufgenommen worden wäre, und ich habe beschlossen, dass ich den Menschen helfen würde, ihre Energie und die Qualität ihrer Handlungen, ob gut oder schlecht, zu "spüren", um ihnen auch bewusst zu machen, wie weit entwickelt Tiere sind und dass sie respektiert werden müssen. Tiere sind dazu da, uns und dem Planeten zu helfen, sich weiterzuentwickeln. Ihre Seelen und Herzen sind reiner als unsere. Das merkt man, wenn man in die Augen eines

Menschen und eines Hundes schaut: Wer hat den liebevolleren Blick? Die Antwort liegt bei Ihnen.

Der Meister ließ mich meine Reise in die Vergangenheit machen und verstand an meinem Gesichtsausdruck, dass dies kein "fröhlicher Urlaub" war; er wartete ein paar Minuten und entschied dann, dass wir über bedingungslose Liebe und das Gewahrsein des Herzens meditieren würden.

Allmählich gelangte ich in einen Zustand besonderer Stille und erkannte, dass seine Gegenwart mir half, dort zu bleiben. Ich hatte auch gelernt, auf Sein Schweigen zu hören, mich in die tiefe Weisheit Seiner Worte zu vertiefen, selbst mit geschlossenen Augen wahrzunehmen, wenn Seine Hände sich durch die Luft bewegten und Tanshui zeichneten und Zustände tiefer innerer Ruhe erzeugten.

Ich lernte, die wechselnden Ausdrücke auf seinem Gesicht zu erkennen. Manchmal las ich darin einen Hauch von Missbilligung gegenüber meinem Ungestüm, manchmal die Ermutigung, mit den Fragen fortzufahren, ein anderes Mal, sie nicht weiter zu stellen. Allmählich begann ich, die Veränderungen in den Energieströmen zu spüren und die Wahrheit wahrzunehmen, die wie klares Wasser durch Ihn floss, und ich war unendlich dankbar und glücklich, meinen Durst zu stillen. Wenn ich Ihn fragte: "*Meister, was kann ich tun?*", antwortete Er: "*Höre auf deine wahre Natur, übe weiter und bleibe in meiner Nähe*". Es fühlte sich in Seiner Energie so gut an, dass es gewiss kein Opfer war, in Seiner Nähe zu bleiben, aber da ich Ihn nicht mitnehmen konnte, versuchte ich zu verstehen, wie ich zu diesem Zustand gelangen konnte (da es

unser natürlicher Zustand sein sollte) und wie ich dieses Wohlbefinden mit anderen teilen konnte.

Manchmal, wenn ich die Augen schloss, nahm ich ein Summen wahr, ein Geräusch, das die Intensität der Energie anzeigte, die in diesem Moment floss; manchmal schien sich mein Brustkorb zu öffnen und mein Herz schlug so schnell, dass ich dachte: "Oh Gott, jetzt werde ich sterben! Er lächelte, weil er wusste, dass dies alles notwendige Schritte in dem Reinigungsprozess waren, den ich gerade durchlief. Die Tanshui-Formen linderten diese Art von Leiden und würden mir, sobald ich zu Hause war, enorm helfen.

Eines Tages nahm er einen Zweig, den er aus dem Meer geholt hatte, und zeichnete ein *Tanki* in den Sand. Er bat mich, es gut zu beobachten und es mir einzuprägen. Dann berührte er die Mitte meiner Handfläche und zeichnete etwas, das ich offensichtlich nicht sehen konnte, das ich aber auf einer inneren Ebene wahrnahm. Er sagte: "Liebe Schwester, du bist jetzt bereit, deinen ersten Schritt zu tun. Zeichne dieses *Tanki*". Ich gehorchte und tat, was ich Ihn schon unzählige Male hatte tun sehen. Allmählich spürte ich ein Gefühl der Ausdehnung, der Offenheit und des Friedens. Es war eine unglaubliche Welle der Liebe.

Alles, was ich tun musste, war, das *Tanki* auf meine linke Handfläche zu zeichnen und es zwischen meinen gefalteten Händen wirken zu lassen, um mich in einen Zustand der Zufriedenheit und Fülle zu bringen. Ich könnte sagen, es war besser als ein Glas Wein, Einkaufen und mehr ;-)

"Es gab eine Zeit, in der nur die Auserwählten Zugang zum Tanshui hatten, deshalb empfehle ich euch, es mit Respekt und

Hingabe zu verwenden. Ich werde es euch nach und nach geben, obwohl ich eure Ungeduld spüre, aber ihr werdet es nicht verschlingen, wie ihr es mit Prasad getan habt. Ihr werdet es nach und nach zu euch nehmen, denn es wird viele Veränderungen in euch bewirken. Ihr wollt alles sofort, das ist die westliche Mentalität, aber die Nahrung eines ganzen Lebens in ein paar Tagen zu verschlingen, würde euch nur krank machen. Macht einen Schritt nach dem anderen, wie es geschrieben steht, lernt, wie man es macht, nehmt alles auf und integriert alles, was ihr von mir erhaltet, so dass ich weiterhin in völliger Gelassenheit geben kann, wissend, dass auch euer Glaube und euer Vertrauen wachsen, nicht nur euer Wissen. Öffne dein Herz, öffne dein Herz noch mehr und zeige mir, dass du dich wirklich verbessern willst, dass du über deine wiederkehrenden Gedanken, deine Urteile, deine geistigen Begrenzungen und deine Ängste hinausgehen willst".

"Liebe Schwester, gehe tief in dich hinein, dehne dein Gefühl aus, und später wirst du beginnen zu sehen, was du wirklich bist. Das erfordert Bereitschaft und Entschlossenheit, und das Loslassen dessen, was in dir Schmerz und Leid verursacht".

Ich bitte euch, so wie ich gebeten wurde, eure Vorurteile abzulegen, so viel wie möglich in eurem Herzen zu bleiben und offen für euch selbst und für das zu sein, was ihr fühlt. Ich teile dieses Geschenk mit Liebe, Respekt und Dankbarkeit mit denjenigen, die Ruhe, Frieden und Gelassenheit suchen, und ich akzeptiere den Widerstand und das Urteil aller anderen; schließlich haben wir uns schon immer gewehrt und geurteilt, es wird nichts Neues sein!

Ein *Tanki* oder Piktogramm ist vergleichbar mit der Zeichnung eines Herzens, es ist universell anerkannt, auch

wenn es in jedem Land einen anderen Namen hat, bleibt es für alle ein Herz.

☺Seine Bedeutung ist an seine Form gebunden und nicht an den Namen, den wir ihm gegeben haben, sondern vor allem an das, was wir "fühlen", eine Art innere Entschlüsselung, die nur uns gehört, einzigartig und unwiederholbar ist, aber das Spannendste ist, dass sie sich täglich mit uns verändert.

Wenn wir gelassener sind, können wir alle inneren Prozesse der Selbstreparatur und Heilung schneller aktivieren und uns dadurch besser fühlen. Alles, was im Universum existiert, sendet Wellen, Energie und Schwingungen aus; Schwingungsfrequenzen werden mathematisch und geometrisch ausgedrückt. Jede Zahl oder Form steht für ein Prinzip des Universellen Gesetzes. Wenn uns jemand vor fünfzig Jahren gesagt hätte, dass wir in einem fahrenden Zug telefonieren können, hätten wir gelacht. Das Telefon war an einem Draht oder an einer Wand befestigt. Doch heute, mit den Mobiltelefonen, ist das normal.

Bevor wir ein Urteil fällen, sollten wir sorgfältig nachdenken, manchmal ist es nur eine Frage der Zeit.

Teilen

Beobachte den *Tanki* einige Augenblicke lang und höre auf deine Gefühle. Stelle dir vor, er sei ein Schlüssel, der eine Tür in der Mitte deiner Brust öffnet. Atme langsam und spüre die ganze Liebe in dir. Ziehen Sie ihn über Ihre linke Handfläche, ohne sie zu berühren, und führen Sie dann Ihre Handflächen zusammen. Benutze deine ganze Hand, als

wäre sie ein Pinsel und die Luft eine Leinwand, indem du von links nach rechts und von oben nach unten vorgehst. Schließen Sie die Augen und geben Sie sich der Energie hin!

LIEBE



Warum Liebe verwenden?
Denn viele von uns wissen nicht
Reine Liebe, auch wenn sie das ist
die wir unser ganzes Leben lang suchen.
Sie ist der Schlüssel zur Verwirklichung
und vollständige Erfüllung.
Die Liebe hilft uns, sie zu erfahren
und fühlen sie. Manchmal
sofort.

Siebte stufe

Wenn ich nun in der Meditation saß, konnte ich spüren, wie sich der Raum in meiner Brust öffnete und die Energie reichlich floss, aber ich spürte die Energie vom Nabel abwärts und in meinen Beinen nicht mit der gleichen Intensität. Ich verstand nicht, warum ich mich nicht völlig hingeben konnte. Ein paar Tage lang wurde dieses Problem zu meiner Sorge. Meister sagte mir, dass der Gedanke, etwas zu tun, nicht dasselbe ist wie es tatsächlich zu tun. Vielleicht aus diesem Grund nahm er eines Morgens unerwartet meinen linken Fuß und begann ihn zu massieren. Seine Sanftheit überraschte mich. Sie tat das Gleiche mit dem anderen Fuß und schlug dann vor, dass ich zu einer Frau im Dorf gehen sollte, die sehr geschickt in der Ölmassage war. Sie könnte mir helfen, die Kontrolle über meinen Körper loszulassen und mehr in Kontakt mit meiner Körperlichkeit zu kommen. Sie gab mir auch eine Matte mit einem neuen *Tanki* (es war ein echter Aktivator), um mir zu helfen, meine Erdung und die Qualität der Meditation zu verbessern und mehr Kreativität und Konzentration zu entwickeln. Diese neue und geniale Methode ermöglichte es mir, die Energie der Heiligen Sprache auch nach meiner Rückkehr nach Hause lebendig zu halten. Ich lernte zu malen, was ich Zen-Matte nannte. Außerdem behielt ich immer die Original-Tanki des Meisters bei mir, weil ich dachte, dass ich sie vielleicht eines Tages mit anderen Menschen teilen würde.

Ich verstand, dass die Wege, die ich in den vergangenen Jahren eingeschlagen hatte, mich auch darauf vorbereitet hatten, und dass ich das, was ich durch eine neue Art des Wohlbefindens gelernt hatte, weitergeben sollte.

Achte stufe

Auch diese Nacht verlief sehr ereignisreich. Ich träumte sehr intensiv. Vor allem erinnere ich mich sehr deutlich an die Szenen eines schrecklichen Alptraums, als ob es wirklich so wäre. Ich sah eine Vielzahl von Menschen an einem Strand und dann eine Frau mit drei Männern, die mich verfolgten. Es gelang ihnen, mich zu fangen, und sie fesselten mich an einen Stuhl; ich sah, wie die Frau mir kochendes Öl in den Hals schüttete, ich wollte schreien, aber ich konnte nicht. Ich erinnere mich, dass ich vor Schreck plötzlich aufwachte und das Gefühl hatte, nicht atmen zu können. Als ich mich beruhigt hatte, entschied ich ganz rational, dass es nur ein Traum war und dass ich ihn unbedingt loslassen musste. Aber ich gebe zu, dass das nicht leicht war.

Am Morgen erzählte ich dem Meister, was geschehen war. Er sagte mir, dass wir in der Nacht einen Teil unseres Karmas und andere mentale Prozesse loslassen.

Manchmal wachen wir unglücklich auf, weil wir es nicht geschafft haben, und manchmal erleben wir es in der Realität wieder, weil wir das Gefühl haben, dass es eine nützliche Lektion für uns ist.

Wenn wir beim Aufwachen Angst, Bitterkeit oder Trauer empfinden, kann es sein, dass es uns gelungen ist, den Schmerz, der uns bedrückt hat, loszulassen, oder dass wir es nicht geschafft haben (wer weiß?). Ich weiß nur, dass ich, wenn ich ausgeruhter aufgewacht wäre, wahrscheinlich präsenter und konzentrierter gewesen wäre, mein Blutdruck wäre etwas höher gewesen und ich hätte mich trotz der

großen Hitze vitaler gefühlt. Wir machten etwa eine Stunde lang Atem- und Körperübungen; da ich keine Uhr hatte, war ich mir der tatsächlichen Zeit nie bewusst. Manchmal dehnte sie sich aus und manchmal schien sie im Nu zu vergehen.

"Meister, du sprichst oft von Stufen, aber was genau meinst du damit?", fragte ich.

"Ich schaute ihn mit einer rätselhaften Grimasse an, aber er fuhr fort: *"Jeder von uns muss Schritte machen, die zu denen aus früheren Inkarnationen hinzukommen. Das ist es, was ihr im Westen meint, wenn ihr sagt, dass die Seele ewig ist, in Wirklichkeit ist der Weg sehr lang"*.

"Es gibt nichts Abstraktes, alles ist viel realer und präziser als man denkt". Da ich keinen Bezug habe, konnte ich nicht widersprechen.

Dann fügte er mit ernster Miene hinzu: *"Nur die Unwissenden sind davon überzeugt, dass sie keine Aufgabe und keine Schritte auf ihrem Weg zu tun haben"*. In meinem Kopf herrschte eine große Verwirrung.

Es war anstrengend, in seine Lehren einzutauchen; ich weiß nicht, woher ich den Mut nahm, ihn zu fragen: *"Ist es möglich zu wissen, wo ich auf meinem Weg bin? Arbeite jetzt an deinen Frequenzen, bringe sie nach oben, damit das Höhere in dich eindringen kann, um dir Gesundheit, Liebe und Freude zu geben"*.

Kurz darauf goss er Wasser aus einem Glaskrug, der auf einem Baumstamm stand, der als kleiner Tisch diente, bot es mir an und stellte den Krug sorgfältig zurück. Ich stellte keine Fragen, aber ich muss zugeben, dass mich eine solch präzise Geste sehr faszinierte.

Nach der Meditation bat er mich, zum Brunnen zu gehen, um das Wassergefäß zu füllen.

Als ich es hochhob, bemerkte ich, dass an der Stelle, an der es ruhte, eine Verzierung in den Stamm geschnitzt war. Als ich zurückkam, stellte ich das Wasser wieder genau dorthin, wo es vorher gestanden hatte. Er erklärte mir, wie wichtig Wasser sei und dass unser Körper größtenteils aus Wasser bestehe und wie Tanshui uns durch dieses spezielle Fahrzeug helfen könne.

Teilen

Um unser Energieniveau anzuheben, ist es wichtig, alles loszulassen, was uns bedrückt.

Hier möchte ich einen Punkt ansprechen, nämlich dass das Wasser von heute dasselbe ist wie in prähistorischen Zeiten. Viele Informationen wie Furcht, Angst, Aufregung stammen aus der Vergangenheit, insbesondere aus dieser etwas dunklen Zeit, die wir das Mittelalter nennen.

Wenn es stimmt, dass Wasser ein Gedächtnis hat, dann bedeutet das, dass wir diese Informationsspuren auch täglich in unseren Körper einbringen, die zusammen mit dem Chlor unsere Frequenzen und unser Bewusstsein senken.

Sicherlich ist unser Organismus in der Lage, alles umzuwandeln, aber warum ihm nicht durch eine tägliche Geste helfen, die nichts kostet? Etwas, das den Vorteil hat, kostenlos und reinigend zu sein?

Je mehr wir unsere Frequenzen anheben, auch durch positive Emotionen und Gedanken, desto mehr nehmen wir die Energie von Menschen, Orten, Pflanzen und der Natur

wahr; wir entwickeln Unterscheidungsvermögen, das nichts mit geistiger Beurteilung zu tun hat.

Unterscheidungsvermögen ist die Laterne, die unseren Weg erhellt. Wenn wir keine oder nur wenig Unterscheidungsvermögen haben, ist es, als würden wir im Dunkeln laufen, und wenn die Laterne erloschen ist, müssen wir ständig andere fragen und kommen nur sehr langsam voran, immer mit der Angst, falsch zu liegen. Beobachtung und Neutralität gegenüber den Ereignissen werden uns stattdessen in jeder Situation zentriert und klar im Kopf halten.

Anweisungen

Stellen Sie ein Glas mit flachem Boden oder eine Glas- oder Plastikwasserflasche (auch eine geschlossene) über das *Tanki* und lassen Sie es zwanzig Minuten stehen, wenn es sich um ein Glas handelt, und mindestens sechs Stunden oder eine ganze Nacht bei einer Flasche. Dieses *Tanki* hat eine sehr hohe Schwingungsfrequenz (von einem Freund getestet), unterstützt uns im Evolutionsprozess und kann von allen verwendet werden: Kinder, Tiere und Pflanzen. Dieses *Tanki* neutralisiert alte Informationen und bringt das Wasser wieder mit seiner ursprünglichen Energie zum Schwingen. Im Kühlschrank aufbewahrt, ist es etwa 25 Tage haltbar! Halten Sie es von Wärmequellen und direktem Licht fern.

Dosierung: drei Gläser bis eine Flasche pro Tag. Kopieren Sie das *Tanki* und legen Sie es in eine Plastikmappe, damit es nicht durch Spritzer beschädigt wird, wenn Sie es unter das Glas oder die Flasche legen.

Verwenden Sie es zu Hause oder im Büro und beschreiben Sie in einem Notizbuch die Auswirkungen, die Sie bei sich selbst feststellen

Hochfrequenz-Wasser



Neunte stufe

Bei Sonnenuntergang beschmierte die Sonne den Horizont mit Erdbeermarmelade und Honig, und ich, immer hungriger nach dieser fantastischen Seelennahrung, stand regungslos und starrte gebannt in die Unendlichkeit. Das Licht drang in mich ein und ich überließ mich dieser neuen Beziehung zum Tag.

Ich hatte endlich das Gefühl, verlassen zu werden.

Ich spürte, wie Frieden, Gelassenheit und Dankbarkeit langsam zunahmen. Ich verfiel in eine spontane Meditation, und die Zeit schien stillzustehen; sie zog an mir vorbei wie der Windhauch, der mein Haar streichelt, während das Meer seine unaufhörliche Bewegung fortsetzte und nicht aufhörte, hin und her, hin und her, hin und her zu gehen.

Ich keuchte bei der Stimme des Meisters, die mich abrupt in die Realität zurückholte: "*Meditieren heißt, die Seele zu heilen*", sagte er, und ich dachte: "*Bei all den Stichen, die wir ihr versetzen, hat sie wirklich etwas Ruhe verdient. Er setzte sich zu mir und stellte mir die übliche Fangfrage: "Wissen Sie, was die Haupttätigkeit des Menschen ist?", ich antwortete aus dem Stegreif: "Sich zu sorgen?", "Nein, der eigenen Seele zu entkommen! Das ist die Hauptursache für das, was Sie Stress nennen. Diese Tätigkeit ist sehr stressig für den Menschen", "und weißt du, warum du flüchtest?". Als er damit anfang, erinnerte mich das an die Fragen, auf die ich mich nicht vorbereitet hatte. Ich griff nach Strohhalmen, um die richtigen Antworten zu geben, und hoffte auf das Thema meiner Wahl. Ich versuchte, mich umzusehen, aber da niemand da war, der mich aufforderte, konnte ich genauso*

gut den Mund halten und zuhören. *"Sich seiner Seele hinzugeben bedeutet, einen Weg des Bewusstseins zu beginnen, den man Erwecken nennt. Dieser Weg fordert uns ständig heraus, macht unser Verhalten deutlich und zeigt uns, wie wir auf Ereignisse reagieren. Die ständige Überwachung und Beobachtung unserer 'schlechten Tendenzen' wird uns dazu bringen, einige Verhaltensweisen neu zu bewerten und andere abzuwerten."*

"All dies dient dazu, uns an unsere Aufgabe zu erinnern und daran, wer wir wirklich sind. Die Meditation wird uns in diesem Prozess unterstützen, indem sie uns zeigt, woher unsere Gedanken wirklich kommen. Sie wird der Schlüssel sein, um in unser Inneres zu gelangen, und sie wird uns erlauben, mit unserem inneren Selbst in Kontakt zu kommen, und mit ständiger Übung werden wir Fortschritte machen."

"Wenn du sagst, ich bin müde, ich bin traurig, dann identifizierst du dich mit diesem Gedanken und wirst müde und traurig: aber wer denkt ihn? Wer denkt deine Gedanken?" Ich fühlte mich verwirrt, und als hätte ich Angst, jeden Moment zu fallen, suchte ich nach einem Halt, an dem ich mich festhalten konnte. Seit Tagen arbeitete ich daran, den Stress und alles, was mir nicht mehr diente, loszulassen und gleichzeitig meiner Seele zu erlauben, aufzutauchen und mir die richtige Richtung zu weisen. Dies, so der Meister, sei einer der Hauptkonflikte des Menschen, nämlich zu wählen zwischen "dem Herzen, das Ja zur Seele sagt" oder "der Angst zu folgen und Nein zum wahren Weg zu sagen".

Vielleicht würde das Loslassen mir ermöglichen, die Stimme meiner Seele zu hören und mein Leben zu verändern, indem ich Körper, Geist und Seele ins

Gleichgewicht bringe und so eine gesündere Persönlichkeit aufbaue. In meine Gedanken vertieft, bemerkte ich nicht, dass der Meister vor einer großen *Zeichnung* saß, die er inzwischen in den Sand gezeichnet hatte. Ich nahm den Block und schrieb sie ab. Er sagte mir, ich solle es mir ansehen, dann die Augen schließen und mich der Meditation hingeben. Die reine Energie von Tanshui wurde von meiner Seele begeistert aufgenommen, und ich konnte endlich spüren, wie sie sich freute und ausdehnte! In dieser geheimnisvollen Mitteilung war das Geheimnis enthalten, wie man allmählich zu Ruhe und Glückseligkeit gelangt, und ich sehnte mich mit meinem ganzen Wesen danach, es wieder zu erleben und in mir lebendig zu halten; deshalb gab ich mich vertrauensvoll der Erfahrung hin.

Teilen

Beachten Sie dieses *Tanki*. Halten Sie Ihre Schultern, Ihr Gesicht und Ihren Nacken entspannt. Wenn Sie aufgeregt sind, wiederholen Sie im Geiste mehrmals beim Ausatmen: Entspannen Sie sich. Sie können das Tanki ausdrücken und Ihre Hand darauf legen, um loszulassen, oder es dort platzieren, wo Sie Spannungen haben. Die Entspannung wird Ihnen helfen, einen Zustand größeren Wohlbefindens und größerer Hingabe zu erreichen. Hingabe ist ein notwendiger Schritt, um Ängste loszuwerden und sich zu regenerieren.

Entspannen Sie sich



Die Meditation war sehr angenehm und ich spürte, dass die Entspannung mir sehr helfen würde. Oft erklärte mir der Meister, dass alles, was wir brauchen, um glücklich zu sein, in uns vorhanden ist, aber unter einem Berg von Ängsten, Mustern und Konditionierungen begraben wurde. Es war, als ob er mir sagte: *"Nimm diese Schaufel und entferne den Schutt, der dich erstickt, und dann entstaube und poliere, was du findest"*.

Ich spürte, dass mit Relax der Denkprozess nicht völlig aufhörte, aber ich wurde nicht mehr von ihm verschlungen.

Ich achtete nicht mehr auf meinen Verstand, denn das sensorische Wohlbefinden, das ich spürte, hielt mich im Körper und in der Gegenwart, ich fühlte mich in eine Gelassenheit und Annehmlichkeit eingetaucht, die so intensiv war, dass ich kein bisschen davon missen wollte. Ich erkannte, dass diese neue Bewusstseinsstufe mich wahrscheinlich daran hinderte, unnötige Gedanken zu entwickeln.

Der Meister lächelte mich an und fragte: "*Wie ist es gelaufen?*"

"Meister, mir ging es so gut, dass ich meine Funktionen lahmlegen musste, um zuhören zu können".

"Gut! So musst du eine Zeit lang bleiben: stabilisiert und ruhig in dir selbst. Du wirst diesen ständigen Fluss von Fragen stoppen und beginnen, nach deinen Antworten zu suchen, bis du selbst zur ANTWORT wirst. Komm morgen bei Sonnenuntergang zu mir zurück, nachdem du lange meditiert hast.

Zehnte stufe

Ich kehrte nach Hause zurück und ordnete meine Notizen, nachdem ich mich um einige Dinge gekümmert hatte. Ich sollte sie vom Englischen ins Italienische übersetzen und chronologisch ordnen, aber da ich chaotisch bin, habe ich wie immer widerstanden und tausend Möglichkeiten gefunden, dieser lästigen Aufgabe zu entgehen.

Ich wandte mich an das Universum und bat: "Hilf mir, in die Frequenz des Friedens einzutreten, denselben Frieden, den ich heute gespürt habe! Ich schloss meine Augen und meine Hände nahmen spontan eine *Mudra* an.

Ich blieb regungslos und ohne Erwartungen, wie wenn wir einen Radiosender wechseln und von einem Kanal zum anderen schalten. Wenn uns die Musik gefällt, hören wir zu und lassen uns mitreißen, ansonsten wechseln wir den Sender. So suchte auch ich nach dem richtigen Sender in mir, und nach ein paar Minuten spürte ich, wie ich nach oben gedrückt wurde. Es fühlte sich an, als hätte ich einen Staubsauger über meinem Kopf. Was für ein tolles Gefühl!

Und wenn ich daran denke, dass ich die Idee, einen Meister zu haben, immer abgelehnt hatte, vielleicht weil ich vorher nicht viel Glück gehabt hatte. Zwei negative Erfahrungen in der Vergangenheit hatten mich misstrauisch gemacht und mir ein Gefühl der Ablehnung gegenüber sogenannten Meistern oder Gurus eingeflößt.

Meine rebellische Seele mied jede Zumutung, jedes Dogma und jede Regel, und wenn ich einen Kult, eine

Unterwerfung oder einen Zwang roch, rannte ich in die Berge. Dank meiner Intuition konnte ich die Absichten wahrnehmen, die die Menschen bewegten, ich konnte in ihnen lesen, nun musste ich in mir selbst lesen, und wer weiß, warum mir das nicht so gut gelang.

Bei Sonnenuntergang ging ich wieder zum Meister, der mich mit einem breiten Lächeln und einer *Mala* in den Händen empfing.

"Das ist für dich", sagte er und führte es erst an seine Stirn und dann an sein Herz. Er reichte es mir so, wie ein Kind einem sein schönstes Spielzeug schenkt. Ich merkte, dass meine Hände zitterten, wie bei jemandem, der weiß, dass sich von diesem Moment an sein Leben verändern wird.

"Liebe Schwester, was ist los mit dir?", antwortete ich, dass ich sehr überrascht sei und dass ich seine Geste zu schätzen wisse und ihm dafür danke. *"Ich habe es extra für dich ausgesucht, also nimm es bitte an."*

Mein Herz füllte sich mit Freude, meine Augen füllten sich mit Tränen, ich verbeugte mich und hielt meine Hände auf der Stirn zusammen als Zeichen des Respekts und der Dankbarkeit. Er hob meinen Kopf und verkündete, dass es Zeit sei, mir das Mantra und mein persönliches *Tanki* zu geben.

"Liebe Schwester, heute wird ein besonderer Tag für dich sein; du wirst die Erinnerung an diesen Moment für lange Zeit in deinem Herzen bewahren. Die Übertragung des Mantras vom Lehrer auf die Schülerin ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg der beiden. Heute werden wir meditieren und danach wirst du bereit sein".

Beim Klang dieser Worte flog mein Herz nach oben und mit ihm verlor sich mein Blick im blauen Himmel. Plötzlich sah ich ein gleißendes Licht! Ein riesiger Strahl weißen Lichts, der sich wie ein Blitz auf dem Wasser brach.

Eine Welle von echtem Glück durchströmte mich. "Das ist mein Mantra! - Ich dachte - es ist ein Strahl, der vom Großen Licht gesandt wurde, es ist ein Kanal der Verbindung, ich kann es fühlen. Ich habe die Botschaft erhalten, ich bin bereit! Ich werde es geschehen lassen, für mich und durch mich". In der Zwischenzeit kniete der Meister vor seinem Altar nieder, um zu beten, dann zog er mich näher heran. Er sang etwas und nach einem kurzen Moment der Besinnung kam er näher, strich mir die Haare aus dem Gesicht und flüsterte mir dreimal etwas ins Ohr. Das Erlebnis war berührend und sehr emotional.

Ich fühlte mich von diesem Geräusch wie von einer unsichtbaren Umarmung umhüllt, gewiegt und beschützt von einer väterlichen Liebe, die mir Sicherheit und Halt gab. Ich würde viel länger so bleiben, als ich es tat. Als der Meister sich verabschiedete, hatte ich das gleiche Gefühl der Leere, wie wenn man plötzlich aus dem Bett fällt! Schauer durchliefen meine Haut, während mich ein intensiver Duft von Sandelholz und Rosen umhüllte. Ich fragte mich, wie ich all dies eines Tages erzählen oder erklären könnte, aber noch wichtiger war, wie ich das Wunder dieser wenigen Augenblicke teilen könnte.

Ein Mantra ist eine Kombination heiliger Silben, die einen Energiekern bilden; die Wurzel 'man' bedeutet denken; das Suffix 'tra' bedeutet schützen oder befreien.

Mein *Tanki* stand auf einer zusammengerollten Karte, die ich mir, als ich wieder zu Hause war, auf meinen rechten Arm tätowieren ließ, um sie immer bei mir zu haben. Es war eine Hilfe und Unterstützung in dunklen Zeiten, ein Geschenk, das ich immer in meinem Herzen tragen würde.

Ich dachte, dass wir nicht immer in der Lage sind, die Geschenke des Universums anzunehmen, weil Ängste, Projektionen oder alte Traumata Selbstsabotagemechanismen auslösen. Viele Menschen sagen, dass sie gesund sein wollen, sprechen aber ständig über Krankheit und Schmerzen und nähren damit das Unwohlsein. Deshalb ist es notwendig, sich abzulenken und eine mentale Reinigung vorzunehmen, die Gedanken zu beobachten und zu selektieren, negative Gedanken durch positive zu ersetzen und mehr Optimismus in uns zu bringen. Wenn wir lange Zeit in einem negativen Zustand verharren, führt das unweigerlich dazu, dass wir unser Leben belasten und in einen Teufelskreis geraten, aus dem es dann schwer ist, wieder herauszukommen.

Wir sollten lernen, unsere inneren Räume zu lüften und mehr positive Energie zu verbreiten, z. B. durch ein Hobby, einen Sport oder eine Aufgabe, die uns ein gutes Gefühl gibt.

Elfte stufe

Seit ein paar Tagen passierte es, dass ich, obwohl ich mein Bestes gab, den gegenteiligen Effekt erzielte.

Eines Abends zum Beispiel bat mich der Meister, auf den Markt zu gehen, um einige Dinge mit abstrusen Namen zu kaufen. In der Absicht, einen guten Eindruck zu machen, machte ich mich mit großer Entschlossenheit auf den Weg zu den Ständen, aber ich verlor mich in dem Chaos von Käufern, Düften, Farben und den unterschiedlichsten Gegenständen und kehrte etwas verwirrt zum Meister zurück, nur mit einigen der Produkte, die er bei mir in Auftrag gegeben hatte, und anderen, die völlig anders waren.

Seine Reaktion überraschte mich ein wenig, denn er griff mich an, indem er mir sagte, dass ich nicht zuhöre, dass ich nicht zentriert sei: *"Du bleibst nie in Position!"*

Er fügte hinzu, dass ich nur an mich selbst denke und endete mit einem Ausdruck, der mich sehr verletzte, auf Italienisch klingt er wie *"Hühnerhirn!"*

In einem Anfall von Rebellion warf *ich* die Verpackung mit den soeben getätigten Einkäufen auf den Boden und rannte schluchzend und schreiend davon: *"Genug!"*

Als ich nach Hause kam, fing ich an, kräftig hin und her zu laufen, um die Spannung abzubauen. Ich war wütend, verärgert, verzweifelt über sein Verhalten, und ich mochte mich in diesem Zustand überhaupt nicht. Ich fühlte mich, als wäre ich in das Anfangsstadium zurückgekehrt und als wären alle Schritte, die ich bis zu diesem Moment unternommen

hatte, rückgängig gemacht worden. Doch ich wusste, dass ich mich engagiert hatte, dass ich nur zugehört und getan hatte, was von mir verlangt wurde; warum behandelte er mich dann so? Das hatte ich wirklich nicht verdient! Ich ging ins Bett und dachte über das Geschehene nach. Ich ließ das Abendessen ausfallen und begann zu schreiben, während mich die Hintergrundmusik begleitete.

Ich war so in meine Gedanken vertieft, dass ich nicht bemerkte, dass die Musik, die von draußen kam, nicht aus einem Radio kam. Erst nach einer Weile wurde mir klar, dass diese melodiose Stimme die eines Straßensängers war.

Interessiert und fasziniert beschloss ich, hinauszugehen und zu sehen, wem diese sanfte Stimme gehörte. Als ich mich der Menschentraube näherte, die sich vor den Musikern gebildet hatte, spürte ich ein starkes Gefühl. Diese Musik und diese Stimme hatten etwas Heiliges an sich.

Ich merkte, dass mir einige Tränen über das Gesicht liefen. Buchstäblich hingerissen von diesem inspirierten Lied, stellte ich mich zur Seite, halb versteckt hinter einem Baum, und lauschte meinen Gefühlen, spürte, wie die Schwingung dieses Klangs in mich eindrang. Sie breitete sich bis in mein Innerstes aus und wurde zur Nahrung für meine Seele. Dieses Lied ging über alle Gesten und Worte hinaus, eine Sinfonie, in der sich meine Zellen zu bewegen und zu tanzen begannen, als der Schmerz verschwand. Als ich mir mit dem Ärmel meines *Panjabi* das Gesicht abwischte, kam ein Mann auf mich zu und sprach mich an. "*Madam?*" Ich schreckte instinktiv zurück, antwortete dann aber: "*Ja, bitte?*" Er erklärte mir, dass es sich bei der Gruppe von Musikern

um Blinde handelte und dass sie Geld für eine Intervention sammelten. Noch etwas benommen gehe ich auf ihn zu, um mich zu vergewissern, dass ich die Worte des Mannes wirklich verstanden habe. Als ich vor der Gruppe stand, erkannte ich an ihrem Gesichtsausdruck, dass ihre Seelen ganz woanders zu sein schienen, weit weg und buchstäblich in die Welt der Klänge eingetaucht. Ohne zu zögern steckte ich meine Hände in die Taschen, nahm den gesamten Inhalt und schüttete ihn in den Korb. Meine instinktive Geste erregte jedoch die Aufmerksamkeit der Anwesenden, so dass ich mit großem Bedauern nach einigen Minuten gehen musste. Ich ging nach Hause und hoffte, dass mich ein besserer Tag erwarten würde als der, der gerade vergangen war.

Am nächsten Morgen fasste ich Mut und beschloss, zum Meister zu gehen und ihn um eine Klarstellung zu seinem Verhalten mir gegenüber zu bitten. Ich stürmte voran, Schritt für Schritt, und dachte, dass ich auch einmal meine Stimme erheben sollte.

Als ich ankam, stand ein Mann ohne Hemd mit einem Ziegelstein in der Hand vor ihm. Ich hielt Abstand, um nicht gesehen zu werden, aber nahe genug, um die Szene zu beobachten. Er sah nachdenklich oder vielleicht auch traurig aus, und der Mann weinte und war verzweifelt. Der Meister nahm den Ziegelstein in die Hand, führte ihn an seine Stirn und küsste ihn, dann gab er ihn ihm zurück. Der Mann berührte seine Füße und ging, den *Dhoti* mit einer Hand haltend, davon.

Ich näherte mich leise, und bevor ich den Mund öffnen konnte, sagte er: *"Ich habe diesem Mann ein Versprechen gegeben. Sie werden in den Norden ziehen, aber ihr einziger Sohn wird seine neue Heimat wahrscheinlich nie sehen. Er ist sehr krank"*, wiederholte sie mit leiser Stimme, *"sehr, sehr krank"*.

Mir wurde klar, dass das Holz von wer-weiß-welchem Baum, das ich nicht gekauft hatte, nicht für die Zubereitung des Abendessens, sondern für eine Art Gottesdienst für den Sohn des Mannes verwendet werden sollte; meine Unachtsamkeit hatte es ihm unmöglich gemacht, seine Verpflichtung einzuhalten, und ich fühlte mich sehr schuldig. Mein Herz krampfte sich zusammen, als er mit auf dem Rücken verschränkten Händen wegging. An seinen Bewegungen konnte ich seine Traurigkeit ablesen und verstand, dass jeder von uns den Dingen eine andere Bedeutung beimisst, je nach der Situation, in der wir uns befinden.

Als ich mich näherte, sprach er mich an, ohne sich umzudrehen:

"Viele Male wurde ich von meinen Lehrern, meinen Gefährten und dem letzten der Bettler, die betrunken an die Klostertür klopfen, beschämt. Zuerst weint man, man ist verzweifelt, man fragt sich, ob das richtig ist. Dann entspannt sich das Ego und man lernt, die Ereignisse so anzunehmen, wie sie kommen: gut und schlecht, ohne allzu große Stimmungsschwankungen. Durch bewusste Akzeptanz kommen wir in der Wahrheit an und erkennen, dass die Erfahrung unseren Charakter stärkt. Wenn das Ego schwer zu beugen ist, kann nur eine starke Handlung es aufweichen. Wenn ich jetzt mit Ihnen schimpfen würde, würden Sie nicht mehr so reagieren wie gestern. Auf diese Weise mache

ich Sie immun gegen die Angriffe, die Sie erhalten werden. Begreift nun, dass eure Seele langsam stärker wird als euer Ego, und freut euch über die Schritte, die ihr gemacht habt! Wenn du diese Lektion gelernt hast, wird niemand mehr in der Lage sein, dich zu kränken, denn die Stärke, die du entwickelt hast, wird dich von jeder Provokation abhalten. Mit offenem Herzen wirst du in der Lage sein, alle Formen der Aggression zu neutralisieren und zu unterlaufen. Denken Sie daran, liebe Schwester, dass Sie sich trotz Beleidigungen und Verurteilungen nicht selbst erniedrigen müssen. Außerdem wirst du mir nicht mehr auf diese Weise antworten müssen.

"Inwiefern?", fragte ich ein wenig verwirrt. "Du hast das Wort Bastard zu mir gesagt", antwortete er.

"Maestro, ich habe genug gesagt, das ist ein italienisches Wort und bedeutet 'Hör auf', das ist keine Beleidigung".

Er schien das "Missverständnis" zu verstehen und nahm meine Entschuldigung an. Dann fragte ich, als ob ich mehr Verständnis aufbringen wollte: "Meister, werde ich es schaffen?", "du wirst es schaffen, du musst es schaffen", "im Westen sind die Menschen verschlossener und urteilen viel, das ist hier nicht so".

"Der Unwissende wird urteilen, weil das seine Lektion ist, und du wirst beurteilt werden, weil das deine ist. Wenn du mit der höchsten Intelligenz verbunden bleiben kannst, wirst du beweisen können, dass Freude existiert und in jeder Zelle schwingt. Erinnere dich daran, dass "alles scheint, aber nicht ist"; es ist das Spiel des Bewusstseins, das dich prüft. Solange du nicht verstehst, dass zu viel Anhaftung die Quelle des Leidens ist, und du nicht mit dem reinen Herzen eines Kindes lebst, wirst du ständig unter Druck stehen. Eines Tages wirst du deine Aufgabe annehmen und auch zu viel Kontrolle loslassen.

Er nahm etwas Wasser aus einer Schale, schüttete es in seine Hand, benetzte seinen Kopf und als er sie mir reichte, tat ich dasselbe. Mit meinem Bleistift zeichnete er ein *Tanki* auf ein Blatt Papier und schrieb die Worte "keine Angst" darunter, dieses *Tanki* diene dazu, Angst loszulassen, um mehr Gelassenheit zu finden.

Wir meditierten zusammen und eine neue Energie hob meine Stimmung.

Zwölfter schritt

Zu Hause aß ich etwas Reis mit Gemüse, das ich unterwegs gekauft hatte, und setzte mich unter den Mangobaum, um über das Geschehene nachzudenken. Ohne Bücher oder Musik wusste ich nicht, wie ich mit der Niedergeschlagenheit umgehen sollte, die mich durchdrungen hatte, also griff ich zum Telefon und rief zu Hause an.

Die Stimme meines Mannes machte alles noch schwieriger, weil ich auch merkte, wie sehr ich ihn vermisste. Ich konnte seine Stimme hören, die immer wieder sagte: *"Liebling, was ist los? Warum sprichst du nicht?"* Ich konnte nichts sagen, also schwieg ich einige Sekunden lang. Sein Ton wird besorgt: *"Was ist passiert, bist du krank?"*, *"Ja, ich bin krank, ich vermisse dich und will nach Hause! Ändern Sie mein Flugticket, ich möchte meinen Rückflug vorverlegen"*.

Er war zwar besorgt, erkannte aber, dass es sich bei mir um einen Anfall von Panik und Entmutigung handelte und dass ich diese Phase vielleicht ohne Drama überstehen würde, wenn ich darüber schlief: *"Aber es sind nur noch zwölf Tage bis zu deiner Rückkehr, das Ticket umzutauschen ist dasselbe wie ein neues zu kaufen"*, *"das ist egal, ich will nach Hause; bitte lass mich zurückkommen"*. Nach diesem Ausbruch beschlossen wir gemeinsam, dass ich am nächsten Tag, wenn ich mehr Klarheit habe, entscheiden würde, was ich tun wollte. Diese Reise war mein größter Wunsch, seit ich dreiundzwanzig Jahre alt war, und jetzt, wo ich sie erlebte, wollte ich einfach nur zurück und diesem Ort, diesem Film und mir selbst

entfliehen. Ganz zu schweigen davon, dass es mir nach zehn Jahren wunderbarer Ehe und gemeinsamen Lebens sehr schwer gefallen war, mich von meinem Mann und meiner Katze zu trennen, und sei es auch nur für kurze Zeit. Doch bis zu diesem Moment hatte ich mich nie einsam gefühlt; ich war glücklich über diese Erfahrung, die natürlich hart, aber auch sinnvoll, spannend und intensiv war. Meine Seele und ich waren zusammen gegangen, verbunden wie Zwillingsschwestern, die immer Hand in Hand gehen. Sie führte mich, weil sie wusste, in welche Richtung ich gehen musste, und ich hatte sie gelassen. Ich war es ihr schuldig, ich hielt es für richtig. Warum fühlte ich mich dann so schlecht? Unfähig, mit dem Weinen aufzuhören, um den Passanten meine Schwäche nicht zu zeigen, ging ich zurück ins Haus.

Ich saß auf dem Bett und spürte einen starken Druck in der Mitte meines Körpers, einen stechenden Schmerz, begleitet von einem Gefühl der Verwirrung und des Verlustes. Ich versuchte zu reagieren, ich wollte mich bewegen, aber ich konnte nicht. Angst und Panik haben mich gepackt. Ich versuchte, aus dem Bett aufzustehen, aber es ging nicht: Ich war völlig gelähmt! Meine Arme waren eingeklemmt und lagen hinter meinem Rücken. Ich saß völlig bewegungsunfähig auf dem Bett, den Blick auf die Wand gerichtet, und konnte keinen einzigen Muskel bewegen. Ich fühlte mich in meinem Körper so gefangen wie eine Mumie in ihren Bandagen, ich konnte nur noch weinen. In der Zwischenzeit lieferte mir mein Gehirn klare und unerbittliche Gedanken. Ich suchte nach meinem Handy und sah es zum Glück auf dem Bett liegen, ganz nah an meiner Hand. Mit großer Mühe gelang es mir, die zuletzt gewählte

Nummer erneut zu wählen. Mein Mann nahm ab und ich konnte nur mit leiser Stimme sagen: "Hilf mir, hilf mir, lass mich nicht los! Er bekam große Angst, da er den Sinn meiner Worte nicht verstehen konnte. Das Telefon fiel zu Boden und von da an konnte ich keinen Kontakt mehr zur Außenwelt haben. Ich kämpfte mit aller Kraft, um am Leben zu bleiben. Dann, erschöpft, akzeptierte ich mein elendes Schicksal, akzeptierte, dort, an diesem Ort, in diesem Moment und allein zu sterben. Ich schloss die Augen und dachte schließlich: "Ich bin bereit, dein Wille geschehe!". Mein Körper entspannte sich plötzlich, ich schloss meine Augen und ließ mich gehen. Als ich mich hinlegte, spürte ich, wie das Leben aus der Mitte meines Unterleibs herauskam, zumindest dachte ich das. Es war eine Art Befreiung. Ich lag still und unbeweglich und wusste nicht, was mich erwartete.

Bald darauf wurde ich von einem schönen und unerwarteten Gefühl der Leichtigkeit durchdrungen, begleitet von einem tiefen Gefühl des Wohlbefindens und der Ausdehnung. Ich begann mich auszudehnen und zu öffnen; ich fühlte mich strahlend und glücklich. Ich war fast wie vom Erdboden verschluckt. Ich spürte, wie die Freiheit in mein ganzes Wesen eindrang, und es war, als könnte ich sie berühren, genießen, schmecken, ich war eingetaucht in totale Freiheit und Ganzheit, aber vor allem war ich immer noch LEBENDIG! Ich war so lebendig, wie ich es noch nie gewesen war. Wie konnte ich in ein paar Stunden von einer so dramatischen Erfahrung zu totaler Freude übergehen? Ich richtete mich auf. Ich konnte mich jetzt bewegen und atmen! Ich rief meinen Mann an, um ihm von dem Erlebnis zu erzählen und ihn zu beruhigen. Unmittelbar danach lief ich

zum Meister. Er begrüßte mich und sagte: "*Schwester, liebe Schwester, du bist endlich da angekommen, wo du sein solltest. Weinen Sie nicht, ich weiß, es war beängstigend, aber ich konnte Sie nicht auf diese Art von Erfahrung vorbereiten, Sie hätten sie nie als real erlebt und Sie hätten diese Prüfung nicht bestanden. Du hast die größte Angst des Menschseins überwunden. Die Angst vor dem Tod. Nur wenige nehmen diese Tortur auf sich, aber du hattest sie in deinen Weg geschrieben, und nun ist sie vorüber, sei versichert. Es geht dir gut und ich gratuliere dir! Denken Sie jedoch daran, dass Sie nie länger als ein paar Minuten weinen dürfen. Wenn du das tust, wird die Traurigkeit, die dabei entsteht, zu schwer zu überwinden sein. Trinke das Wasser, das ich dir gegeben habe, und halte dich bei Laune, damit du stärker und fröhlicher wirst, für dich selbst und für die Menschen um dich herum. Erst jetzt, da du frei bist, verstehst du, dass dies der Himmel für deine Seele ist und dass du versuchen musst, es immer so zu halten.*"

Dreizehnter schritt

"Meister, warum gibt es hier so viele Gottheiten?". Er antwortete: "Ich habe gehört, dass ihr für jeden Tag des Jahres einen Heiligen habt, stimmt das?". "Ja, das ist richtig", "es ist die Höchste Energie, die sich durch verschiedene Formen ausdrückt, denen wir zwischen Geschichte und Legende einen Namen und eine Physiognomie zugewiesen haben. Dies dient den einfachen Menschen dazu, sich besser mit der göttlichen Manifestation zu verbinden, obwohl es an der Zeit ist, die Energie der Quelle in jedem von uns zu erkennen".

Wir dachten, wir würden auf die Fürsprache eines Heiligen, eines Engels oder eines Erzengels bitten, und doch haben wir die Fürsprache anderer verunglimpft.

Ich konzentrierte mich wieder auf ihn und sah, wie seine Hand langsam auf meinem Knie ruhte, nachdem er etwas in den Raum gezeichnet hatte; um ihn herum wurde die Energie extrem stark. Da war ein Magnetismus, der plötzlich wie eine vom Wind angefachte Flamme aufloderte, Spannung, Groll und Traurigkeit lösten sich darin auf.

Mein Herz öffnete sich, und ich kam in einen Zustand natürlicher Hingabe, den ich aus eigener Kraft nie erreicht hatte. Ich fühlte mich wie eine Wachskerze, die auf dem Boden schmilzt, ausgestreckt und entspannt. Wir Westler glauben, dass Meditieren (oder einfach nur Loslassen), selbst wenn es nur zehn Minuten am Tag dauert, Zeitverschwendung ist. So spannen wir unseren Geist und unseren Körper ständig an, bis hin zur Krankheit. Wir ignorieren die Fähigkeit unseres Körpers zur Selbstregeneration und unterschätzen seine angeborene

Intelligenz. Wir laden das Handy auf, füllen den Kühlschrank und den Autotank auf, aber wir vergessen uns selbst. Und warum?

"Du musst lernen, dich in ein paar Minuten hinzugeben; nur so wird dein Körper allen Stress loslassen und eine große Reinigung wird in dir stattfinden. Ihr werdet euch regenerieren und glücklicher und heller sein. Lasst das Licht in euch eintreten.

Er ließ mich unter einem Baum sitzen und riet mir zu Übungen, die ich morgens und abends durchführen sollte. Der *Weg des Herzens*, wie er es nannte, sollte uns zum Kern unserer wahren Identität führen. Da die bewusste Bewegung des Körpers die Produktion von Endorphinen und Serotonin steigert, die auf allen Ebenen (körperlich, geistig und emotional) wahrgenommen werden, erkannte ich, dass der Körper eine große Bedeutung für die Entwicklung eines reifen und ausgeglichenen Bewusstseins hat.

Ziel ist es, uns von unserer wahren Identität leiten zu lassen, uns auf die Natur, den Atem, den Herzschlag und das ständige Zusammenziehen und Ausdehnen, das den Lebensrhythmus kennzeichnet, einzustimmen. Sich auf das eigene Selbst zu verlassen, bedeutet nicht, schwach oder dumm zu sein. Können wir ein Atom, eine Zelle und die Natur als dumm bezeichnen, weil sie sich auf eine höhere Intelligenz verlassen? Weil sie unsichtbaren Diktaten folgen und für das Gemeinwohl arbeiten? Wir alle glauben an die Natur und nennen sie perfekt, aber was ist die Natur? Haben Sie sich das jemals gefragt?

Der Baum entscheidet nicht, wann er ein Blatt oder eine Frucht hervorbringt; er verlässt sich ganz auf die Natur: Sie

ist es, die die Lebensprozesse auf der Erde nach einem superintelligenten und bereits festgelegten Programm regelt.

Mutter Natur weiß, was zu tun ist, sie braucht unser Eingreifen nicht, um ihre immense und unaufhörliche Arbeit zu tun. Dennoch glauben wir, dass wir klüger sind als sie und sabotieren ständig ihre wunderbare Arbeit, indem wir uns arrogant an ihre Stelle setzen und ihre Arbeit zerstören. Vertrauen wir stattdessen, wie der Baum, auf ihre unsichtbare, liebevolle Fürsorge, und wir werden sehen, wie viele unserer Probleme gelöst werden.

Wir irren uns, wenn wir glauben, dass der Glaube an das Leben eine falsche und passive Haltung ist: Im Gegenteil, er erfordert einen eisernen *Willen*, den *Mut eines Löwen*, die *Wachsamkeit eines Seiltänzers* und die *Großzügigkeit einer liebenden Mutter*.

Vertrauen zu haben bedeutet, uns selbst zu vertrauen und unserer inneren Agenda zu folgen.

Dies sind die Grundprinzipien, die ich vom Meister gelernt habe und die ich in meinem inneren Garten ständig kultiviere.

"Liebe Schwester, einen kleinen Gemüsegarten zu bewirtschaften, wird für manche sehr anstrengend sein, für andere ein schöner Zeitvertreib, für wieder andere ein Grund zum Leben. Für eine Mutter wird es Nahrung sein, um ihre Kinder zu ernähren, und zu sehen, wie sie wachsen, wird ihre größte Freude sein. Wir entscheiden, wie wir unser Leben leben und was wir mit unserem Garten machen. Jeden Tag haben wir die Möglichkeit, unsere Einstellung zu ändern. Wenn wir das Geheimnis der Freude verstehen, ist es möglich, dass wir diesen

Gemüsegarten in einen Garten verwandeln, dessen Duft schließlich andere anzieht und inspiriert. Suchen Sie sich einen Gemüsegarten und widmen Sie sich ihm leidenschaftlich, ohne den Bezug zur Realität zu verlieren. Sie werden sehen, dass Sie nach und nach, wenn Sie Ihren Geist ablenken und mit sich selbst vertraut sind, verstehen werden, woher Sie kommen und wohin Sie gehen. Du wirst verstehen, dass du deine Aufgabe bereits mit deinem ersten Atemzug auf der Erde erfüllst.

Er stand hinter mir und zwang mich, meine Füße auf eine Matte mit einem doppelten *Tankei* zu stellen, und nach ein paar Minuten spürte ich ein Stechen unter den Fußsohlen und eine Leichtigkeit bis zu meinem Kopf.

Wie wunderbar, dachte ich! Als ich nach Hause kam, nannte ich die Matte: "Wings to Feet".

Ich habe mich oft gefragt, wie es möglich war, dass eine uralte Sprache verloren gehen konnte, wenn sie so nützlich und effektiv war. Die Möglichkeit, sie zu hören und durch meine Empfindungen zu interpretieren, hat mich gleichzeitig begeistert und bewegt.

Aber die anderen? Hätten andere die gleichen Dinge gehört? Nun, ein paar Jahre später erhielt ich Hunderte von Antworten und hatte keine Zweifel mehr!

Vierzehnter schritt

Mit dem Monsunregen verwandelte sich die trockene, rote Erde in Treibsand: Meine Füße sanken immer tiefer ein. Wenn ich die Straße hinunterging und meine Flip-Flops aus dem Schlamm auftauchten, spritzten sie in alle Richtungen und beschmutzten meine gesamte Kleidung. Also zog ich sie aus und ging barfuß, in der Hoffnung, dass ich keine unangenehmen Überraschungen erlebte. Manchmal vermischten sich die Kakteen und die vom Moor verdeckten Erdhaufen mit der Erde und forderten meinen gesunden Menschenverstand heraus, weiterzugehen. Zum Glück oder auf unerklärliche Weise wurde ich nie verletzt. Als sich der Monsun näherte, suchten die Tiere instinktiv Schutz, und ich lebte mit einer Familie von Geckos und zwei Eichhörnchen zusammen, die das Haus auf der Suche nach Nahrung auseinander nahmen. Also fand ich ein gutes System, um offene Futterpakete unzugänglich zu machen. Ich hängte die Tüten mit Wäscheklammern an der Wäscheleine auf. Es hat Spaß gemacht, wachsam zu bleiben und das Futter zu schützen.

Pünktlich um sechs Uhr tauchte die Geckofamilie auf. Sie betraten das Haus durch die Küchenschlitze und stellten sich in einer Reihe an der Decke über meinem Bett auf. Sie blieben ruhig liegen, und wir verbrachten ein paar Minuten damit, uns gegenseitig zu studieren, ich auf dem Bett liegend und sie obenauf. Beim Anblick des ersten Insekts schnappten sie zu und verschlangen es. Die armen Kerle waren nur von kurzer Dauer.

Die Tage vergingen, und ich fuhr fort, morgens und bei Sonnenuntergang zum Meister zu gehen. Um mich besser konzentrieren zu können, begann ich auch, meinen Appetit besser zu kontrollieren, der oft nervöser Natur war, und ich begann mit der Praxis des Fastens und Schweigens. Inzwischen stellte ich keine Fragen mehr und akzeptierte, was für meine Schulung und Läuterung vorgesehen war. Aber worauf bereitete ich mich vor! Das konnte ich noch nicht wissen! "Nicht jetzt!", wiederholte er mir.

Ab und zu setzte er mich vor ein Essen und fragte mich: "Warum isst du?". Ich führte das Essen zum Mund und die übliche Frage kam: "Warum isst du?"

Nun, ich habe festgestellt, dass ich oft nicht aus echtem Hunger gegessen habe, manchmal hat mich ein Stück Obst stundenlang satt gemacht. Ich denke, das ist ein guter Weg, um auf natürliche und bewusste Weise Gewicht zu verlieren; den Ursprung des Hungers zu identifizieren, um zu verstehen, welche Emotion, Situation oder Unbehagen uns zum Essen zwingt.

Das wurde mir klar, als ich viel Zeit mit dem Meister verbrachte. In diesen Momenten klopften weder Hunger noch Durst an meine Tür.

Manchmal war ich so satt, dass ich nicht einen einzigen Krümel Nahrung in mich aufnehmen konnte. Gnade und Energie erfüllten die Luft, die ich atmete, und mein ganzes Selbst, kein Bedürfnis, keine Notwendigkeit, jetzt wurde ich nicht mehr von meinen Gefühlen kontrolliert.

Fünftehnter schritt

Der Meister rief mich zu sich, entrollte ein uraltes Pergament und sagte mir: "Die Wahrheit pocht in jedem Wesen, in jedem belebten und unbelebten Ding. Die Wahrheit passt sich der Entwicklung der Menschen an, die sie in ihrem Namen weiter manipulieren. Die Wahrheit ist selbst in den kleinsten Aspekten des Lebens enthalten und schwingt in jedem Atom. Unsere Väter kannten sie durch Tanshui".

Bei diesen Worten fühlte ich mich erst in den Weltraum und dann hinunter zum Mittelpunkt der Erde projiziert. Das Erlebnis hat mich besonders berührt und ich war so aufgeregt, dass meine Stimmung in die Höhe schnellte. Auf dem Heimweg hielt ich an, um mir den Garten neben der Schule anzusehen; er war für einen Moment menschenleer. Die vier rudimentären Spielzeuge standen verlassen da.

Die Rutsche war so verblasst, dass die ursprüngliche leuchtend rote Farbe aus den besten Tagen einem blassen Rosa gewichen war, wie die grüne Farbe des Karussells, die den Rost der Zeit andeutete.

Die drei Schaukeln aus Holz schienen neueren Datums zu sein; vor allem eine schien stabiler zu sein als die anderen. Zwei große Seile stützten die Planke, die als Sitz diente.

Ich verspürte den überwältigenden Drang, hineinzugehen und mich darauf zu setzen.

Ich näherte mich langsam und vorsichtig, aber dann dachte ich: *"Warum sollte ich mich unwohl fühlen? Es ist ja nicht so, dass es für Erwachsene verboten ist!"*.

Ein Mann, der auf einem Fahrrad vorbeifuhr, drehte sich um und lächelte mich an. Ich nickte ihm zu und überwand meine anfängliche Verlegenheit, stellte meinen Rucksack ab und setzte mich auf die Schaukel. Ich begann, langsam und mäßig hin und her zu schaukeln, und als ich sicher war, dass die Schaukel mein Gewicht tragen konnte, legte ich die Füße hoch und begann mit Kraft und Elan, höher und höher zu klettern.

Ich ging immer schneller auf und ab, bis ich sehen konnte, wie meine Füße den Himmel berührten, und dann wieder zurück, wobei ich mit meinem Kopf fast die Äste der Bäume berührte.

Unwillkürlich stieß ich kleine Freudenschreie aus, die unkontrolliert kamen, instinktive, unschuldige und etwas kindliche Laute, die mir das Gefühl gaben, frei und fröhlich wie ein Kind zu sein, das Kind, das vielleicht noch in mir war!

Die Hemmschwellen der Erwachsenen, die Kontrolle, die Erwachsene immer über sich selbst ausüben müssen, waren weg. Ich war wieder der, der ich war, und es hatte weniger als fünf Minuten gedauert!

Der Wind auf meinem Gesicht und in meinen Haaren verleitete mich dazu, die Augen zu schließen, und ich konnte diesen Moment des reinen und intensiven Genusses in meiner eigenen Gesellschaft noch besser auskosten.

Allmählich hielt ich inne und hatte das Gefühl, dass ich, wie am Morgen, an einen anderen Ort gegangen war. Diesmal war die Erfahrung jedoch vollständiger, weil ich sie mit meinem ganzen Wesen gelebt hatte, und ich wusste, dass

diese schöne Erinnerung nun für immer in meinen Zellen eingepägt bleiben würde.

Ich dachte darüber nach, wie kleine Übertretungen die Dinge spannender machen können. Zu wissen, dass "das nicht geht", dass "das nicht in Ordnung ist", oder andere Klischees und Konditionierungen, machten die Erfahrung nur noch interessanter, zumindest für mich, der ich mich für einen echten Rebellen hielt. Ich fragte mich, warum es nicht auch Spielplätze für Erwachsene gab: Zehn Minuten Sorglosigkeit hätten mehr Freude und Gleichgewicht in die Waagschale des Lebens gebracht.

Die Waage des Lebens ist fast immer mit negativen Gedanken beladen. Wie können wir in dieser Situation behaupten, wirklich glücklich und gesund zu sein? Nur wenn wir positive Gedanken hinzufügen, werden wir ein echtes Gleichgewicht und einen neutralen Geist erreichen. Wir sind das Ergebnis dessen, was wir denken und fühlen.

Versuchen Sie nun, sich besser zu fühlen als Sie sind, sich gesund, jung, reich, erfüllt und glücklich zu fühlen.

Genießen Sie das Gefühl, das Sie haben, und es wird sich allmählich in Ihrer äußeren Realität materialisieren. Dies ist die positive Kraft, die den Unterschied zwischen Gut und Böse ausmacht.

Teilen

Setzen Sie sich hin und schaukeln Sie ein paar Minuten sanft auf Ihrem Sitzbein. Lassen Sie sich fallen und hören Sie auf Ihren Körper und Ihre Gefühle. Bringen Sie Ihren Körper und Ihren Geist wieder ins Gleichgewicht.

Befreien Sie sich von Ihren Emotionen, hören Sie Musik oder singen Sie etwas, eine Melodie oder ein Lied, das Sie mögen, befreien Sie sich von den unausgesprochenen Worten und dem Knoten in Ihrem Hals.

Sie müssen nicht in Stimmung sein, es ist kein Vorsprechen, lassen Sie sich einfach drei Minuten am Tag gehen und Sie werden sehen, dass auch Ihre Schilddrüse es Ihnen danken wird.

Sechzehnte stufe

Eines Tages antwortete der Meister auf eine Frage von mir: *"Es gibt keine einzige Antwort auf deine Frage. Siehst du zwei Tage hintereinander denselben Sonnenuntergang? So wie der Sonnenuntergang wirst du jeden Tag anders sein und die Antworten, die du bekommst, werden unterschiedlich sein. Erwachen bedeutet zu erkennen, dass Sie wirklich nichts von dem wissen, was Sie entdecken werden. Das ist die wahre Erkenntnis: eine tiefe Konfrontation, eine Hingabe an die Wahrheit, denn nicht eine, sondern viele Ebenen der Wahrheit erwarten dich bei jedem Schritt. Interessieren Sie sich für das Wie und nicht ständig für das Warum. Diese werden erst beantwortet, wenn du das Wie verstanden hast. Das Leben ist der wahre Lehrer, du beobachtest es, erlebst es, lernst und setzt das Gelernte in die Praxis um"*.

Mir war natürlich klar, dass ich nicht bekommen würde, was ich wollte, wenn ich mich durchsetze; deshalb habe ich mir eingeredet, dass ich lernen muss, geduldiger und toleranter zu sein und mich selbst und Situationen besser zu beobachten.

Der Meister brauchte nur die Augen zu schließen, um in den Zustand der Glückseligkeit einzutreten; ich wäre gern dorthin mitgenommen, dorthin gezerrt, ja sogar dorthin gezwungen worden, aber stattdessen musste ich mich damit begnügen, nur zuzuschauen und bewegt zu sein, als wäre es eine Szene aus einem Film, aber es war alles real und entfaltete sich vor mir. Ich spürte den Frieden und die Harmonie, gefolgt von der Freude am Dasein; so viel Freude, dass ich gerührt war. Die tiefe Ruhe des Hier und Jetzt, des

gegenwärtigen Augenblicks, überwältigte alles. Ich fühlte alles, aber mir fehlte das Wissen, wie ich darauf zugreifen konnte.

Es war, als würde ich mit meiner Schürze und meiner Schultasche vor dem geschlossenen Schultor stehen und warten. Ich konnte sie sehen, wie sie vor mir stand und das Tor geschlossen war. Es gab zwei Möglichkeiten: entweder war ich zu früh oder zu spät. Ich suchte in den Tiefen meines Geistes, in der Hoffnung, eine erhellende Antwort darauf zu erhalten, warum einigen das Privileg der Erleuchtung zuteil wurde und anderen nicht. In einem einsamen Delirium sah ich Tausende von Seelen, die gegen diese Ungerechtigkeit demonstrierten! Plakate mit der Aufschrift: "Glückseligkeit existiert! Glückseligkeit ist ein Recht und gehört allen! Gebt uns zurück, was ihr uns gestohlen habt! Wer von euch möchte uns nicht glücklich sehen?"

Ich schimpfte: "Nein, ich gebe mich nicht mit ein paar Krümeln, ein paar Momenten sinnlosen und oberflächlichen Glücks zufrieden, ich will ganz oben leben, mich tief, vollständig und ständig wohl fühlen.

Ich wollte diesen Zustand wieder erleben und ihn so weit wie möglich in mein tägliches Leben integrieren. Ich war so wütend, dass ich als gute Waage, die gegen Ungerechtigkeit kämpft, beschlossen hatte, mich für all diejenigen einzusetzen, die Geschichten von "Erleuchtung" hörten und nicht daran glaubten, dass es möglich sei, dorthin zu gelangen; sie verfolgten sie wie die Mondlandung: mit großem Interesse natürlich, aber auch mit Resignation, begleitet von der Überzeugung, dass sie nicht die nächsten

Glücklichen sein könnten. Oder gegenüber denjenigen, die im Lotto gewinnen: *"Oh, das ist schön, das ist Glück, ich werde es nie bekommen!"*

Die Rebellion begann bei meinen Zehen und endete bei meinen Haarspitzen. Der Gedanke, dass niemand (oder nur sehr wenige) das fühlen könnte, was ich fühlte, machte mich nervös! Ich dachte, dass die Suche nach diesem Wohlbefinden die Quelle des Verlangens nach Alkohol, Drogen und anderen Süchten war.

Als der Meister mich sah, begann er zu lachen. Warum, fragte ich mich, machte er sich über mich lustig? Ich kam mir so dumm vor! Sein Verhalten machte mich noch wütender und ich dachte, ich würde sein Kichern keine Sekunde länger ertragen! Er bat mich um Wasser. Ich nahm den Eimer und ging murmelnd in Richtung des Baches. Als ich nach dem Wasser griff, sah ich mein Spiegelbild im Wasser. Mein Gott! Ich zuckte vor Angst zurück.

Ich war hässlich: Das Bild, das das Wasser mir gab, war das einer frustrierten, verbitterten und wütenden Frau. Ich sah zehn Jahre älter aus, meine Augen waren kreisrund und dunkel wie ein Gewittersturm. Ich wusch mir das Gesicht und tauchte, nachdem ich meinen Rock hochgekrempelt hatte, meine Füße in das Wasser. Ich richtete einen Gedanken an das Wasser: *"Reinige mich, mach mich wieder ruhig"*. Ich spürte starke Schmerzen im Unterleib und ein starkes Gefühl der Übelkeit. Ich hörte auch eine kleine Stimme in mir sagen: *"Willst du noch eine weitere Schlacht zu den bereits bestehenden hinzufügen? Sind dir die derzeitigen Kriege nicht genug? Wie viel Blut muss denn noch vergossen werden?"* Ich blickte nach

unten und sah, dass das Wasser mit Blut befleckt war. Ich dachte sofort an eine mystische Begebenheit und sagte zu mir: *"Ja, keine Kriege mehr, kein Blut mehr, es ist Zeit für den Frieden, es ist Zeit, inneren Frieden zu entwickeln. Nachricht erhalten"*.

Ich öffnete meine Augen wieder und sah genauer hin. Ich sah einen weiteren Tropfen auf dem Wasser treiben. Ich schaute genau hin und erkannte, dass es sich nicht um ein Wunder handelte! Es gab eine Erklärung für dieses wundersame Ereignis. Meine Periode war gekommen! Und die ganze Anspannung und Unzufriedenheit, die ihr vorausgegangen war! Ich suchte in meiner Tasche nach Taschentüchern und kehrte verlegen zum Strand zurück. Ich trug einen orangefarbenen Rock und fühlte mich trotz des offensichtlichen Flecks ganz ruhig. Ich verstand den Grund für meinen Ärger, die dunklen Ringe unter meinen Augen und ihr Lachen; aber hätte sie es mir nicht früher sagen können? Es war der übliche monatliche Termin in Übereinstimmung mit dem Mond und den Gezeiten. Für ihn war diese Erscheinung Teil der weiblichen Natur, ein völlig selbstverständlicher und natürlicher Vorgang, aber für mich war sie immer noch eine Quelle der Unruhe, Nervosität und Überraschung. Ich war oft unkonzentriert und wechselte von Wut und Aggression zu Melancholie oder weinte ohne jeden Grund.

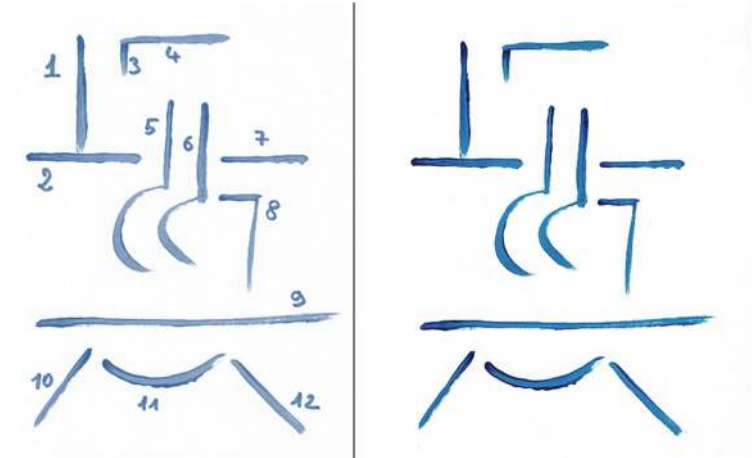
Damit eine Frau glücklich sein kann, muss sie sich selbst lieben und ihre Fehler akzeptieren, aber sie muss sich auch mit einem Körper arrangieren, der jeden Monat eine Quelle der Unruhe und des Leidens ist und der trotz seiner selbst ihr Leben bestimmt. Das ist etwas, womit sich der Mensch

nicht jeden Monat auseinandersetzen muss, und wir haben zweifellos eine größere Verpflichtung, das berühmte "Nirvana" zu erreichen. Ausgerechnet an diesem Tag, in einem Anfall von Rebellion und schlechter Laune, erhielt ich das wertvolle *Tanki* der Zentrierung. Dieses *Tanki* ermöglichte es mir, mich in dreißig Sekunden zu zentrieren, und nach Jahren der Meditation war es für mich eine wahre Offenbarung, so sehr, dass ich es als das Notfallmittel des Tanshui bezeichnete, eine wahre Medizin zur Heilung der Seele.

Teilen

Zeichnen Sie das zentrale *Tanki* auf *die* linke Handfläche, ohne es zu berühren. Benutze deine rechte Hand wie einen Pinsel und den Raum über der Handfläche wie eine Leinwand. Gehen Sie nach den angegebenen Zahlen vor. Legen Sie Ihre linke Hand in die Mitte Ihrer Brust und überlappen Sie Ihre rechte Hand. Schließen Sie die Augen und kommen Sie zur Besinnung. Wiederholen Sie die 4 Qualitäten des Herzens: "Frieden, Liebe, Gelassenheit und Freude" und lassen Sie sie wirken. Zentrieren Sie sich zu Beginn eines neuen Tages, wenn Sie besonders aufgeregt sind oder an Entscheidungen zweifeln, die Sie treffen müssen, bei der Arbeit, vor einer Besprechung, Meditation oder Behandlung, einer Yogastunde, vor dem Schlafengehen und wenn Sie nicht zu viel von anderen oder schweren, negativen Zuständen aufnehmen wollen.

Zentrierung



Sie können das *Tanki* auch fotokopieren und direkt auf Ihrer Brust verwenden. Je mehr wir uns in der Zentrierung üben, desto präsenter, gelassener und weniger emotional werden wir sein. Ich stecke es in meinen BH und wenn ich es nicht trage, merke ich den Unterschied.

(Die sehr hohe Schwingung der Zentrierung mag anfangs Aufregung verursachen, dieser Effekt wird vergehen und genau das Gegenteil bewirken: unglaubliche Ruhe).

Siebzehnter schritt

Als ich ankam, sah ich den Meister auf dem *Tachat* liegen. Seine Augen starrten ins Leere, und ich erkannte sofort, dass er weit weg war. Er konnte mich nicht sehen, denn die tiefe Verbindung mit dem Licht hatte sich plötzlich manifestiert. Eine Frau erschien vor dem Tor und öffnete es geräuschvoll. Ich versuchte, sie am Tor aufzuhalten, und sie begann sich zu beschweren, indem sie ihre Stimme erhob; ich konnte kein einziges Wort verstehen.

Ich sprach mit ihr auf Englisch und bat sie höflich, zu gehen und später wiederzukommen, aber vielleicht kannte sie nur ihre eigene Sprache. In dem Glauben, ich würde sie nicht verstehen, weil sie nicht laut genug sprach, schrie sie und warf verärgert eine Metallschüssel, die sie in der Hand hielt, auf den Boden. Ich hob sie auf und sie ging weg, während sie weiter jammerte.

Nachdem ich das Problem gelöst hatte, eilte ich zu meinem Meister. Ich geriet in Panik, als ich beim Näherkommen feststellte, dass seine Augen geschlossen waren und er nicht mehr atmete. Plötzlich hob er seine rechte Hand und machte eine Geste, um mich auf Abstand zu halten.

Die Energie, die mich traf, war so stark, dass ich fast zwei Meter zurücksprang. Mein Herz war weit geöffnet und ich spürte eine leichte Tachykardie. Ich fühlte mich von Energieströmen überwältigt, die in regelmäßigen Wellen kamen, genau wie die Wellen des Meeres.

In den nächsten Tagen wiederholten sich diese Manifestationen mehrmals, aber ich hatte nie den Mut, dem Meister davon zu erzählen. Ich konnte mich nicht an die Tiefe seiner Verbindung gewöhnen, und jedes Mal sorgte ich mich um seine Sicherheit, bis ich eines Tages losließ und, anstatt ihn zappelnd zu beobachten, meine Augen schloss und mich allmählich in tiefer Meditation zu entspannen versuchte.

In diesem Zustand begann ich, Bilder sehr klar und scharf zu sehen. Vor mir erschien eine Leiter aus Licht, die aus zehn Stufen bestand. Ich beschloss, sie bis zur Spitze zu erklimmen und zählte sie nacheinander. Ich befand mich vor einer geschlossenen Tür, einer wunderschönen, ganz weißen Tür, durch die ein so starkes Licht drang, dass ich das Gebäude nicht sehen konnte.

Wer weiß, was sich hinter dieser Tür befand. Die Neugier drängte mich, sie langsam zu öffnen, und ein grelles Licht traf mich. Es war so blendend, dass es die Grenzen des Raumes verwischte.

Eine schöne Gestalt stand mit dem Rücken zu mir. Er trug ein blaues, fußlanges Kleid und braunes Haar, das ihm bis auf die Schultern fiel. Eine unwiderstehliche Kraft zog mich zu ihm hin: Ich näherte mich ihm, er drehte sich um, umarmte mich und flüsterte mir etwas ins Ohr.

Ich verstand seine Worte nicht, und gerade als ich mich bemühte, sie zu verstehen, verschwand die Vision. Als ich meine Augen wieder öffnete, winkte mir der Meister mit einer Hand, näher zu kommen. Ich setzte mich neben ihn,

und er nahm meine Hände in die seinen und sagte: "*Jetzt werde ich dich ganz hoch hinaufbringen, bist du bereit?*"

Fasziniert und ein wenig ängstlich antwortete ich mit einem unbeeindruckten Ja. Ich schloss meine Augen und vertraute mich an. Ich spürte, wie eine subtile Energie meinen Körper durchdrang. Ich wurde leicht, immer leichter, ätherisch, als ob die Materie, aus der wir bestehen, allmählich verschwinden würde.

Ich spürte, wie ich aufstieg, höher und höher, in die tiefste Erfahrung von Glückseligkeit, die ich je erlebt hatte; ich fühlte eine diffuse Wärme, meine Wangen schwitzten, ich bekam einen spontanen Atemstillstand und versteifte mich, um nicht das Bewusstsein zu verlieren. Es war zu viel für mich und ich ließ los. Ich ließ seine Hände los, weil ich Angst hatte, mich zu verlieren und weiter zu gehen.

Der Meister wölbte leicht die Augenbrauen und verharrte einige Minuten lang mit einem seltsamen Lächeln, das sein Gesicht mit einem glückseligen, fast verblüfften Ausdruck bedeckte.

Ich nutzte seine "Abwesenheit" und strich ihm über das Gesicht, beobachtete den weißen Raum, der aus seinen halb geschlossenen Augenlidern tropfte; er nahm 12 tiefe Atemzüge, die seinen Bauch anschwellen ließen (ich konnte sie jeden Tag zählen), und öffnete seine Augen wieder.

"Meister, wo warst du?", fragte ich ihn.

"Ich war im Licht", antwortete er.

"Ich hatte Angst, du wärst tot, du würdest nicht mehr atmen".

"Ich habe geatmet, geatmet".

Er lächelte mich an, wie jemand, der ein Geheimnis verbirgt, das er nicht preisgeben kann. Behutsam stand er auf und ging zum Bach. Er zog sein Hemd aus und begann mit den Waschungen.

Er bat mich, pünktlich um 18.00 Uhr wiederzukommen, was ich auch tat. Als ich ankam, bemerkte ich eine junge Frau mit langen schwarzen Haaren, die ihm ein türkisfarbenes *Panjabi* zeigte, das er sorgfältig untersuchte.

Als ich mich ihm näherte, lud er mich in die Hütte ein, ließ mich allein und bat mich, das Kleid anzuziehen. Das Kleid drückte sehr auf meinen Oberkörper, aber die Hose war bequem, ideal, um im Schneidersitz zu sitzen. Ich kam aus der Hütte und der Meister sagte: *"Heute Abend wirst du zur Zeremonie in den Tempel gehen"*. Bevor er mich der Frau anvertraute, die mich begleiten sollte, bat er mich, mein Haar zu lösen, und reichte mir ein großes Blatt, auf dem zwei Puder lagen: ein weißes und ein rotes. Sie sollten für das *Bindu* zwischen den Augenbrauen verwendet werden.

Ich ging also zu der Zeremonie, und als ich im Tempel ankam, stellte ich fest, dass nur Frauen anwesend waren. Der einzige anwesende Mann, der *Sannyasi*, hatte eine nackte Brust und ein Tablett in der Hand, auf dem zwischen verschiedenen Messinggegenständen eine Art Aladinlampe stand, aus der ein duftender grauer Rauch aufstieg.

Ich erschrak beim plötzlichen Klang einer riesigen Glocke, die in Höhe meiner Ohrmuschel angebracht war; einige Frauen drehten sich dreimal um sich selbst, während

andere mit ihren Händen eine dreimalige Drehung auf ihrem Kopf nachahmten. Dann knieten sie alle gleichzeitig nieder und verneigten sich. Ich hatte die Szene sehr aufmerksam verfolgt, aber ich konnte nicht verstehen, an wen so viel Andacht gerichtet war.

In diesem Augenblick öffnete einer von ihnen die Türen eines großen Tabernakels am Ende des Raumes, und eine weibliche Gottheit erschien.

Sie war eine lebensgroße Statue, die wie eine echte Frau aussah. Ihre kriegerische Erscheinung mit den weit aufgerissenen Augen war fast ehrfurchtgebietend: Als meine Augen die ihren trafen, zuckte ich zusammen. Während des Gesangs spürte ich eine diffuse Wärme auf meinem Rücken und dann eine starke Wallung, die vom Fuß meiner Säule aufstieg und die Energie in Sekundenschnelle bis zu meinem Scheitel brachte, wo sich ein brunnenartiger Raum öffnete.

Das Erlebnis war kurz, aber intensiv. Ich fühlte mich in einem sehr schönen, besonderen und mit Worten nicht zu beschreibenden Zustand. Ich verfolgte die Andachtslieder, ohne mich deshalb beteiligen zu können. Ich war anwesend, aber gleichzeitig distanziert. Eine Frau nahm einen Krug mit Wasser und goss etwas davon in eine Handfläche, um sich den Kopf zu befeuchten, und das taten wir alle. Der Mann hingegen wanderte mit dem Tablett und der Räucherlampe herum, aus der die Frauen Rauch zogen, um sich zu reinigen. Als diese Erfahrung allmählich durch den Gesang verdünnt wurde, begann ich mich zu entspannen, mehr und mehr in mich selbst und in diesen Raum eines zeitlosen Weiblichen und außerhalb der Realität einzutauchen.

Teilen

Visualisieren Sie die Wirbelsäule wie ein Thermometer und messen Sie die Energie.

Atme langsam ein und spüre mit jedem Ausatmen, wie die Energie langsam ein paar Stufen aufsteigt. Visualisiere und spüre, wie deine Energie mit jedem Ausatmen langsam zu deinem Kopf aufsteigt und wie eine Lichtfontäne reichlich aus deinem Kopf sprudelt. Stellen Sie sich vor, wie Sie in einer goldenen Dusche stehen. Revitalisieren und regenerieren Sie Ihren Körper und Geist!

Achtzehnte stufe

"Die Natur der Dinge verbirgt oft uns unbekannte Wahrheiten. Wir schöpfen die Wahrheit nicht nur durch Studien oder das Wissen anderer, sondern indem wir im Bewusstsein des inneren Selbst zentriert bleiben. Es ist ein schwieriges Konzept und für den Westen vielleicht immer noch unhaltbar, aber so wie Quellwasser in einem Glas, einer Flasche oder einer Zisterne aufgefangen werden kann und sich perfekt an jedes unterschiedliche Gefäß anpasst, so wird sich die Wahrheit an jeden von uns anpassen. Die Wahrheit ist in uns, aber wir werden nur aus ihr schöpfen, wenn wir wirklich durstig sind".

Ich fragte: *"Meister, woher wissen wir, dass wir auf dem richtigen Weg sind?", "Jedes Flussbett führt zum Meer: Früher oder später kommt man immer an. Die Strömung ist das Vertrauen (oder der Glaube). Das Flussbett steht für das Leben. Das Meer ist das Ziel. Wenn du gelassen bist, bist du auf dem richtigen Weg. Selbst wenn du auf große Felsbrocken stößt, die deinen Fluss behindern, weißt du, dass die Strömung dir helfen wird, sie zu überwinden, und du kannst deinen Weg fortsetzen. Denken Sie daran, dass das größte Hindernis die mentale Projektion des Egos ist, in dem Fall können Sie einen parallelen und illusorischen Weg einschlagen. Es ist auch möglich, dass Sie zu ungestüm sind und ein Ereignis Sie aufhalten muss, um Sie zum Nachdenken zu bringen, denn es gibt für alles eine richtige Zeit.*

"Sie meinen also, dass bestimmte Blockaden nützlich sind?", "Sicherlich ja, aber in dem Maße, in dem sie zu einem Anhaltspunkt werden, über den man nachdenken kann, und nicht etwas, über das man grübelt, wie es viele von Ihnen tun. Auf diese Weise kann die Blockade fälschlicherweise wichtiger werden als der Weg selbst. Manchmal richtet der Verstand großen Schaden an. Er zwingt euch,

nach dem Weg zu handeln, den er plant, um euch in alten Mustern und Ängsten zu verankern. Widerstand ist das dunkle Übel der Menschheit, Widerstand gegen das, was man ist, ist dunkel und hinterhältig. Ein falsches Selbst zu erfinden ist eine Ego-Falle. Zu sein und zu denken, dass man es ist, sind sehr unterschiedliche Dinge: das eine ist Licht, das andere ist sein Spiegelbild".

In diesem Moment wurde ich von einer Welle der Liebe überwältigt: Es ist schwer zu erklären, wie sich die Liebe des reinen Magnetismus anfühlt. Sicherlich hat sie mich auch erschreckt, vielleicht wegen des immensen Ausmaßes. Ich dachte mit großer Bitterkeit, wie sehr wir uns an das Leiden gewöhnt haben und wie wohl wir uns im Schmerz und im Leiden fühlen!

Jetzt aber war ich von zu viel Wohlstand überwältigt und widerstand ihm.

Ich weiß nicht, was ich dafür gegeben hätte, meinen Gesichtsausdruck in diesem Moment zu sehen, und die Art, wie er mich ansah und lächelte, unterstrich nur meine Verlegenheit über meine Starrheit und meinen Widerstand.

Mein Bauch tat weh, weil die ganze Spannung dorthin ging. Er kam näher, nahm sanft meine Hände und legte sie in ein *Mudra*, das nach ein paar Minuten zu wirken begann. Es betonte meine Steifheit noch mehr. Je mehr er arbeitete, desto mehr versteifte sich mein Solarplexus (Magengegend) und verhärtete sich wie ein Stein, zum Glück begann bald darauf das Yoga der Hände zu wirken und ich löste mich.

Teilen

Bringen Sie beide Hände zum Nackenansatz und führen Sie die Position auf dem Foto aus. Alle Finger ruhen auf dem Nacken. Die Daumen und Zeigefinger berühren sich. Die kleinen Finger der beiden Hände kommen zusammen. Atmen Sie normal, entspannen Sie sich und lauschen Sie ein paar Minuten lang Ihren Körperempfindungen. Sie können sich auf einer Relax-Handfläche markieren oder sie vor sich halten.

Mit dieser Mudra kannst du den Bauchraum versteifen, es sind die Widerstände, die sich bemerkbar machen, entspanne dich, atme und lass sie los.



Neunzehnte Stufe

Mit der Zeit wurden die Fragen, die mich zuvor beschäftigt hatten, immer seltener, und die Erfahrungen, die ich machte, wurden zu echten Lektionen mit Antworten auf alle meine Fragen.

Die Träume wurden immer intensiver und klarer, ebenso wie meine Intuition. Ich erkannte, dass diese kontinuierlichen Energieausschüttungen durch Tanshui mich zur größten Erfahrung von Freiheit und Autonomie in meinem Leben führten. Es war wie ein Flug über die Welt, ich konnte sie von oben sehen: die Räume öffneten sich und offenbarten sich, die Natur, die Tiere, die Menschen, alles zeigte sich in harmonischer Schönheit; eine Schöpfung, in der Ordnung und Harmonie in perfektem Gleichgewicht zusammenkamen. Ich erlebte abwechselnd Momente des Friedens und Momente der Frustration; aber die Prüfungen, die ich viele Jahre lang durchgemacht hatte, hatten mich geformt, und ich war nun in der Lage, auf die kleine Stimme in mir zu hören, die mir sagte, ich solle diesen Stimmungen nicht nachgeben und sie loslassen. Ich musste lernen, mich nicht an diese Gedanken zu klammern und sie nicht zu nähren. Das Wissen, dass ich die Vergangenheit hinter mir ließ, gab mir die Kraft, die Krisen zu ertragen, die im Laufe der Tage immer seltener zu werden schienen. Das Weinen verwandelte sich schließlich in einen Schrei der Freude, der Rührung und der Dankbarkeit. Mein Herz öffnete sich und ich spürte, wie meine Liebe einfach floss. Ich war glücklich. Aber wie viel Liebe war noch zu geben? Ich war wie ein Baum, der erst jetzt seinen Saft in die Blätter fließen lässt. Ich

begann, mich besser, vitaler und regenerierter zu fühlen. Eines Tages, als ich meinen Blick beiläufig auf mein linkes Handgelenk legte, schien ich zu sehen, wie sich etwas bewegte. Ich schaute genau hin und bemerkte zu meinem Erstaunen seltsame grüne und blaue Lichtkanäle, die sich von meinem Arm über meine Hand bis hinunter zu meinen Fingern verzweigten.

Sie waren fast phosphoreszierend.

Da ich nicht in der Lage war, mich mit anderen zu vergleichen, überzeugte ich mich, dass es die Akupunkturmeridiane waren. Ich sah Energie in regelmäßigen Strömen fließen und dachte, dass die Chinesen Recht hatten. Sicherlich sahen auch sie die Lichtkanäle, und das war der Grund für ihre Präzision bei der Beschreibung der Meridianverläufe in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Und gerade als ich meine Überlegungen anstellte, verschwand das Phänomen. Ich versuchte es noch ein paar Mal, aber ich konnte sie nicht mehr sehen. Vielleicht hatte ich unbewusst an der Existenz der Meridiane gezweifelt und dies war die Antwort, die direkt von meinem Körper kam.

Ich war durstig und merkte, dass mir das Wasser ausging, also ging ich los, um welches zu kaufen. Um in den kleinen Laden zu gelangen, musste man drei sehr steile und schmale Stufen hinaufsteigen. Man musste vor der Theke stehen und sich an der Wand festhalten, um nicht zu fallen, während die Feuerameisen sich einen Spaß daraus machten, einen in die Knöchel zu kneifen, weil sie wussten, dass man sich nicht bewegen konnte.

Gerade auf dem Rückweg hatte ich das seltsame Gefühl, in die Fußstapfen zu treten, die ich in einem anderen Leben hier hinterlassen hatte. Ich hatte das Gefühl, einen uralten Weg wieder aufgenommen zu haben.

Ich muss doch etwas hinterlassen haben. Mit Nadel und Faden in der Hand versuchte ich, ferne Erinnerungen für meinen Wandteppich zu finden. Eines Tages würde ich vielleicht aufhören, links und rechts nach Stoffstücken zu fummeln und mir in die Finger zu stechen, um die Ränder zusammenzunähen, dachte ich. Eines Tages würde ich endlich in der Lage sein, das gesamte Werk zu betrachten und seine Bedeutung zu verstehen. Erst dann, wenn ich es als Ganzes sehe, würde ich seine wahre Schönheit bewundern.

Es war wirklich schwierig, dem Entwurf, der langsam Gestalt annahm, gelassen gegenüberzustehen.

Eine große Müdigkeit überkam mich, ich fühlte mich plötzlich erdrückt und überwältigt.

Ich zwang mich, zu reagieren und sie gehen zu lassen, denn ich wäre nicht in der Lage gewesen, all diese Last auf meinen Schultern zu tragen. Ich erkannte, dass es nicht nötig ist, zu viel zu wissen, wenn man durch das Leben geht, dass es sinnlos ist, alte Leiden wieder hervorzuholen, wenn es das Gesetz des Vergessens gibt, das alles auslöscht.

Der Meister sagt mir oft, ich solle die Vergangenheit loslassen, und wenn wir mehr über unsere Aufgabe und unseren evolutionären Weg wissen müssen, wird es uns auf viele Arten und Weisen mitgeteilt werden. Deshalb ist es immer notwendig, zentriert zu sein.

Zwanzigster schritt

An diesem Morgen wachte ich traurig und besorgt auf. Eine kleine Stimme sagte mir, dass etwas nicht stimmte. Ich schaltete mein Telefon ein, sah aber keine Nachrichten, die mein Gefühl bestätigten. Ich machte mich mit einer gewissen Trägheit fertig und ging weniger energisch als sonst zum Haus des Meisters. Als ich dort ankam, sah ich einen Mann, der den Garten hackte. "Wie *seltsam*", dachte ich, "*was macht der Kerl innerhalb des Zauns?*".

Ich näherte mich und fragte, wo der Meister sei. Die Antwort, die ich bekam, war wie eine Ohrfeige, wenn man eine Liebkosung erwartet.

"*Er ist gerade weg*", antwortete er. "*Weg? Wann? Und wohin?*" "*Nicht sagen... er sagte nur Bahnhof*". Ich rannte sofort los, ohne ein Wort zu sagen. Ich fing an zu rennen, oder besser gesagt, ich lief durch die Straßen und suchte nach einem Tuc Tuc; ich verstand nicht, warum es hier keine gab.

"*Warum sind sie nicht da? Wo sind alle, was ist los?*". Kurz darauf erfuhr ich von einem Taxifahrer, der glücklicherweise für einen Kaffee angehalten hatte, von einem Streik. Natürlich nahm ich ihn und kam nach nur zehn Minuten am Bahnhof an.

Ich stürzte mich in eine wilde Eile in Richtung des einzigen abfahrenden Zuges. Die Menschenmassen und Straßenverkäufer behinderten den freien Fluss der Menschen auf dem Bahnsteig, und zwischen schreienden Kindern und Familien mit zahlreichen Koffern im Schlepptau fühlte es sich an wie auf einem lokalen Markt.

Ich hielt an, um den Zug sorgfältig abzusuchen, als ich in der Ferne eine mir gut bekannte Gestalt sah.

Der Meister stieg die Stufen des Wagens hinter der Lokomotive hinauf.

Ich begann zu rennen und wurde von der Menge überwältigt, die sich ohne Rücksicht auf meine Angst in Geschwätz und Höflichkeiten verlor und mir den Weg versperrte.

Ich war wie in einem Zeitlupenfilm gefangen. Ich begann zu rufen: "*Meister, Meister!*".

Ich zog meine Flip-Flops aus, um schneller zu laufen und Platz zwischen den Leuten zu schaffen, aber ich kam immer noch nur mühsam voran.

Als ich immer wieder "*Entschuldigung*" sagte, trat ich auf einen Ölfleck, rutschte aus und stürzte auf eine alte Dame.

Der Ehemann der Frau fing an, mich zu beschimpfen, und als ich versuchte, mich zu entschuldigen, setzte sich der Zug in Bewegung.

Bestürzt begann ich, meine Sachen zusammenzusuchen und stand langsam auf. Noch immer benommen rief ich: "*Meister! Meister! Wartet!*" Der Zug hatte seine Fahrt bereits begonnen.

Ich hoffte auf ein unvorhergesehenes, übernatürliches Ereignis, aber langsam und unaufhaltsam entfernte sich der Zug und nahm vor meinen tränenerfüllten Augen die Konturen eines verschwommenen, unscharfen Bildes an. Schweißgebadet und mit einem Schmerz in der Mitte meiner

Brust, den ich noch nie zuvor gespürt hatte, sackte ich auf den Boden. *"Warum? Warum hast du mich im Stich gelassen? Warum bist du einfach so gegangen, ohne mir etwas zu sagen? Wie werde ich dich wiederfinden?"*

Durch die Menge geschleudert, hatte ich nicht bemerkt, dass ich mich bei dem Sturz, um das Schlimmste zu verhindern, am Finger verletzt hatte, indem ich mich an einer Plakatwand festhielt, und nun stark blutete und mein ganzes Kleid beschmutzte.

Ich nahm den Schal und wickelte mich ein, so gut ich konnte. Erschöpft und resigniert legte ich meinen Kopf auf meine Knie. Ich hoffte, er würde meinen Schmerz spüren und ihn zurückbringen; ich hoffte, er könnte mein offenes Herz spüren und dass ich mich wirklich geändert hatte.

Ich weiß nicht, wie lange ich da saß und mein ganzes Wesen sagte: *"Er ist nicht mehr da, er ist weg, er hat sich in Luft aufgelöst, ich bin allein, ich bin allein gelassen"*.

Ich stand langsam auf, mit einer großen Leere in der Brust, meine Beine und mein Kopf waren schwer. Mühsam schleppte ich mich aus dem Bahnhof, nahm ein Taxi und kehrte ins Dorf zurück.

Es war schon spät, aber ich hatte noch nicht einmal daran gedacht, etwas zu essen. Also lief ich zum Strand, in der Hoffnung, ihn zu sehen, wie schon so oft. Ich hoffte auf ein Wunder und stattdessen: nichts! Ich verwarf den Gedanken, dass er auf diese Weise gegangen war.

Aus diesem Grund habe ich lange gewartet, aber vergeblich.

Drei sehr lange Tage lang fühlte ich große Schmerzen und eine große Leere.

Ich ging immer wieder an den Strand, um auf ihn zu warten.

Ich habe mich in diesem Warten, in dieser Vorhölle, in diesem Zustand, in dem ein Wesen nicht wieder zu leben beginnen kann und zwischen zwei verschiedenen Realitäten schwebt, selbst ausgelöscht.

In der Zwischenzeit war mein Ringfinger stark angeschwollen, und es sah aus, als hätte sich eine Infektion dort festgesetzt. Trotz meiner Pflege und der Tatsache, dass ich die Wunde ständig desinfizierte, wollte sie nicht heilen. Es war der Finger, an dem ich meinen Ehering trug, und ich dachte, das sei meine Glaubensprüfung. Sie würde heilen, wenn ich wirklich welche hätte.

Am vierten Tag fühlte ich mich unerwartet besser, und sogar mein Finger schien sich zu verbessern; die Farbvariation hatte sich von dunkelviolett zu rötlich verändert. Mein Magen gab ein Lebenszeichen von sich und ich beschloss, wieder zu essen. Ich frühstückte ausgiebig, wusch mir die Haare, zog den türkisfarbenen Panjabi an, den sie mir geschenkt hatte, trug Kajal auf meine Augen und Bindu auf meine Stirn auf, nahm die Mala und ging hinaus. Ich setzte mich unter einen Baum in der Nähe des Strandes, zentrierte mich und begann, das Mantra zu wiederholen. Ich war müde, sehr müde und wollte mich einfach nur erholen und glücklich sein, wie Er es mich gelehrt hatte. Ich stellte den Kontakt zu meinem Herzen wieder her und versuchte, einen inneren Raum zu schaffen, um in spontane Meditation

zu fallen. So blieb ich fast zwei Stunden lang, dann breitete ich die Matte aus und legte mich hin. Bald schlief ich vor Erschöpfung und angesammeltem Stress ein.

Als ich aufwachte, war er da und saß vor mir. Er sah mich an und lächelte. Ich dachte, es sei eine Vision, denn es war komplett von hinten beleuchtet. Ich stand auf und ging langsam auf ihn zu, um mich zu vergewissern, dass es nicht so war.

Aber als ich merkte, dass es wirklich Er war, leibhaftig, brach ich in Tränen aus über seinen *Dhoti*.

"Jetzt weißt du, was Anhaftung bedeutet. Du darfst niemals Anhaftung haben, weder an mich noch an jemand anderen. Anhaftung ist der Ursprung allen Leidens. Und nur durch Leiden konntest du diese Lektion lernen."

Er wischte mir die Tränen ab, schaute mir in die Augen und sagte: *"Ich bin in deinen Augen: Du wirst mich nie vermissen; die reine Liebe hat keine Grenzen und keine Mauern. Sie ist, und sie ist überall. Wer sucht, findet, und wer findet, wird von der Wahrheit überrascht (oder schockiert) sein. Hört niemals auf zu suchen, sondern sucht in euch selbst, denn dort werdet ihr den Schlüssel finden, der alle Türen öffnen wird"*.

"Meister, ich war sehr krank. Mein Herz schlug entzwei, und wenn ich nicht aufgehört hätte zu weinen, hätte ich vielleicht einen Herzinfarkt bekommen."

"Ich habe alles gespürt, jede deiner inneren Bewegungen, deine Wut und deine Verzweiflung. Deine Fragen, deine Antworten und deine Bitten um Hilfe. Ich war da. Ich habe deine Tränen weggewischt, versucht, mit dir zu reden und dich zu trösten, aber du hast nicht

zugehört, warst nicht zentriert und hast dich nicht für Wahrheit und Liebe geöffnet. Das ist es, was passiert, wenn man von Anhaftung, Sucht und Schmerz verschlungen wird. Du hörst nicht auf dich selbst, auf die Zeichen des Lebens, auf die Liebe der Quelle. Die Menschen werden mit allen Mitteln versuchen, sich an dich zu binden, sie werden von dir abhängig sein wollen. Wirst du in der Lage sein, ihnen diese Lektion zu erteilen, ohne sie leiden zu lassen, wie du gelitten hast?"

"Vielleicht gelingt es mir jetzt, wo ich es erlebt habe. Ich werde mich nie wieder an irgendetwas oder irgendjemanden binden, nie wieder!"

"Liebe Schwester, wenn du alles in dir hast und im Gleichgewicht bist, kannst du nichts verlieren, erinnere dich immer daran. Hilf deinen Brüdern, mehr Licht und Liebe in sich hineinzulassen, damit sie alles haben, was sie brauchen. Du wirst zurückkommen, wenn du bereit bist, diese Botschaft zu verbreiten. Wenn ihr bereit seid, wird auch die Welt um euch herum bereit sein.

Einundzwanzigster schritt

Ein Mann kam, der Meister sprach ein paar Minuten mit ihm und ging dann. Später kam er mit zwei anderen fremden Männern mit großen Taschen zurück.

Das beunruhigte mich ein wenig, vor allem, als der Meister zu mir sagte: "*Geh nach Hause und komm um fünf Uhr wieder*".

Ich war etwas überrascht, denn als ich mich abwandte, um der Gruppe den Rücken zuzuwenden, hatte ich das Gefühl, dass ich beobachtet wurde. Plötzlich drehte ich mich um und ertappte sie auf frischer Tat: Sie unterhielten sich miteinander und lachten! Vielleicht über mich?

Irritiert und verärgert versuchte ich, beim Weggehen eine elegante Haltung einzunehmen, obwohl mir dann vielleicht nur noch die Parfümmarke geblieben war. Mir wurde klar, dass ich nicht wirklich verwurzelt war, wie er sagte; tatsächlich warf er mir oft vor, nicht präsent und zentriert zu sein. Aber ich konnte diese gesegnete Verwurzelung einfach nicht spüren.

Manchmal wiederholte er zu mir: "*Wie wirst du zwischen Himmel und Erde leben? Wie und was wirst du manifestieren, wenn du nicht im Körper bist? Alles wird viel schwieriger werden, weißt du.*"

Auf dem Bett liegend starrte ich auf die Ventilatorflügel, die sich an der Decke meines Zimmers drehten. Meine Beine fühlten sich schwer an, vielleicht von der Hitze und der Feuchtigkeit, und ich hatte Mühe, mich zu bewegen. Jetzt, wo ich darüber nachdachte, war mein Körper tatsächlich

träge und ein wenig schwerfällig geworden. Also beschloss ich, etwas zu tun, um mein Aussehen zu verbessern.

Ich stand auf, machte mir eine Tasse Tee, zog mich schnell an und lief zum Touristenstrand.

Ich kam nicht rechtzeitig an, um ins Meer zu springen. Leider verhinderten die hohen Wellen, dass ich so viel schwimmen konnte, wie ich gerne gewollt hätte, also zog ich mich an und ging nach Hause. Am Nachmittag besuchte ich den Maestro: Ich war sehr nervös und aufgeregt.

Als ich ankam, saß er im Sand und zeichnete mit einem Stock, der wie ein Bleistift aussah, ein *Tanki*: "*Setz dich hier hin*", sagte er, "*und versuche, dich zu beruhigen. Wo bist du?*", fragte er. "*Ich bin hier*", antwortete ich.

"Nein, liebe Schwester, wo bist du?", "Ich weiß es nicht".

"Du kannst nicht in deiner Gegenwart sein, weil du nicht in deinem Körper sein kannst. Das ist der Grund!"

Er fand immer einen Grund, mich zu schelten, dachte ich. Vielleicht war die Tatsache, dass ich nicht im Körper war, meine Art zu fliehen!

Der Maestro nahm mich am Arm und zerrte mich zum Meer, wo drei Männer saßen, die, wie ich später erfuhr, Musiker waren.

Mit einem fast bedrohlichen Gesichtsausdruck sagte er mir: "*Jetzt wirst du aufhören, dich selbst zu ignorieren. Du wirst dich daran erinnern müssen, wer und was du bist, sonst wird jeder kleine Teil von dir es dir in Zukunft durch Schmerz und körperliches Leiden zurücksenden.*"

Als er mir die Augen mit einem Tuch verband, hörte ich die Klänge von Schlagzeug und Sitar, die eine Melodie anstimmten, und seine Stimme, die sagte: *"Jetzt tanze, bewege dich und lass deine Seele frei! Du weißt, wie es geht, und du wirst dich daran erinnern."*

"Meister, ich erinnere mich an nichts!", "Hör auf mit den Ausreden, weißt du. Lerne auch, dich zu erinnern!"

Ich schämte mich furchtbar: vor diesen dreien und vor allem vor Ihm zu gehen!

Ich sah den Meister weggehen; ermutigt stellte ich mir vor, wie er in seiner üblichen Haltung auf dem Boden saß, regungslos und mit geschlossenen Augen, und ich beruhigte mich.

Das Trio begann zu spielen und ich bewegte mich zaghaft im Rhythmus der Musik. Als sich der Rhythmus steigerte, übernahm eine mir unbekannte Kraft jede meiner Bewegungen. Es war ein echter Kampf. Auf der einen Seite wollte ich gehen, auf der anderen Seite wurde mein Körper getragen. Ohne es zu merken, befand ich mich in einer sehr stabilen Position, mit den Füßen fest auf dem Boden und den Beinen gespreizt, so dass sich mein Oberkörper drehen konnte.

Als sich meine Arme von selbst bewegten, fühlte ich mich wie eine Rakete in einen Tunnel katapultiert: Am Ausgang sah ich ein Totem, umgeben von Sand und trockenen roten Bergen, einen sich schlängelnden Fluss, goldene Paläste, Brücken und weite Grasflächen. Ich fand den Kontakt zu meinem Körper wieder, und der Tanz wurde

immer wiederholend und fast zwanghaft. Der Rhythmus der Trommeln ergriff mich so sehr, dass ich spürte, wie er in mir vibrierte. Der sich wiederholende, fast hypnotische Rhythmus half mir, die Zügel loszulassen, und mein Körper änderte die Gangart, vom Trab zum Galopp, ohne Grenzen und Bescheidenheit.

Sie drückte sich aus, im Bewusstsein, das zu sein, was sie war, in einer harmonischen Form, die aus weiblicher Rundheit, aber auch aus Härte, Elastizität, Kraft, Leidenschaft und einer Vitalität bestand, die mir zurief: *"Du bist lebendig, du existierst, du bist du, du bist einzigartig"*; diese Energie begann überall zu zirkulieren und aus allen Poren zu kommen; aus meinen Haaren, meinen Füßen, meinen Händen, sie verbreitete sich und vermischte sich mit dem Schweiß, der inzwischen meine Haut zum Glänzen brachte.

Nach einer Weile sackte ich auf die Knie und streckte mich dann auf dem Boden aus. Ich fand mich am Ufer liegend wieder, die linke Wange an den nassen Sand geklebt und außer Atem; mit der rechten Hand hob ich die Augenbinde von meinen Augen, während ich mit der anderen eine Handvoll Sand hielt.

Der Himmel war nun rot gefärbt und das seltsam ruhige Meer war grau mit violetten Reflexen. Ich verharrete regungslos, den Blick auf die Linie gerichtet, die den Horizont trennte. Als eine längere Welle mein Gesicht streichelte und ich den Geschmack von Salz auf meinen Lippen spürte, begann ich, meine Gelenke zu bewegen. Plötzlich erinnerte ich mich, wo ich war.

Der Wind, das Meer, die Geräusche, die Reise, das Flugzeug, das Haus, mein Körper, meine Füße, meine Beine, meine Hände, mein Kopf, mein Gesicht und mein Herz, während sich meine Atmung langsam beruhigte. Die Musik schien weit weg zu sein. Jetzt hatten sich meine Sinne geöffnet und ich war auf die Erde hinabgestiegen und in meinen Körper eingetreten. Mein Blick war nach innen gerichtet und mein Geist leer und leicht. Unerwartet verspürte ich das Bedürfnis, mich selbst zu lieben, wie ich mich noch nie geliebt hatte. Ich sammelte mich in der Fötusstellung und sehnte mich danach, mit mir selbst zusammen zu sein, als wäre es das erste Mal in meinem Leben. Ich erlebte sehr seltsame Gefühle der Süße, der Vergebung, der Traurigkeit, des Mitgefühls und der Liebe, bis zu dem Punkt, an dem ich mich fragen musste, ob ich mich selbst lieben konnte. Konnte ich mich wirklich lieben? Erst jetzt wurde mir klar, wie sehr ich diese intime Beziehung zu mir selbst vermisst hatte. Wie hatte ich mich selbst vergessen können? In welchem Teil von mir war diese Liebe stecken geblieben? Ich fuhr fort, mich selbst zu umarmen, während Mitgefühl, Vergebung und Dankbarkeit aufstiegen und sich in einem einzigen Strudel bewegten, der meinen Körper für immer frei ließ.

Zweiundzwanzigster schritt

Meine Dankbarkeit und spirituelle Liebe für den Meister war etwas, das über den Verstand und die Bedürfnisse des Körpers hinausging. Meine Augen begannen, über Seine physische Form hinaus zu sehen, und ich begann, den Zustand der reinen Liebe zu erfahren. Ich war mir bewusst, dass ich sie zuerst für "Seine menschliche Form" fühlte, und dann würde sie projiziert und für jedes Wesen gefühlt werden.

Alles schien möglich: Ich befand mich in einem Zustand des totalen Wohlbefindens, der Glückseligkeit, und ich wollte dieses wunderbare Gefühl des Gleichgewichts und der Harmonie weiterhin erleben.

Ich beschloss, die letzte Grenze zu überwinden und es ihm zu sagen. Aber wie konnte ich ihm sagen, dass ich ihn liebe, ohne missverstanden zu werden? Und vor allem, wie sollte ich diese Liebe dann allen gegenüber zum Ausdruck bringen, wenn ich sie nicht einmal vor mir selbst zugeben konnte?

Ich war Zuschauer der Diskussion, die von den beiden Teilen von mir angestoßen wurde, die es auf sich genommen hatten, das Dilemma zu lösen.

War es richtig, reine Liebe zu empfinden? Mein Herz sagte mir "ja", dass Liebe immer richtig ist, aber mein Verstand forderte mich heraus und erinnerte mich an meine Rolle als Ehefrau und mein feierliches Versprechen, nur meinen Mann zu lieben. Mein Herz sagte, dass die Liebe keine Zwänge oder Grenzen haben kann, aber mein

Verstand zwang sie mir auf. In diesem Moment begannen alle Arten von Liebe vor mir aufzutauchen: Ich sah die Liebe einer Mutter zu ihrem Sohn, die eines Sohnes zu seiner Mutter, die eines Vaters, eines Großvaters, eines Lehrers, eines Therapeuten, eines Priesters, eines Malers, eines Kochs, eines Gärtners, und dann sah ich die Liebe zur Liebe selbst, und im Licht sah ich, wie sich ihre Form auflöste und nur noch Licht blieb.

Was ich in mir spüren musste, war der Zustand der reinen Liebe, die bald losgelöster, autonomer und freier werden und ins Leben selbst überschwappen würde. Wenn ich nicht durch ihn hindurchgehen würde, war ich mir bewusst, dass ich diese Tür niemals öffnen würde, um endlich in das Herz meines Herzens einzutreten.

Alles, was wir sind, drückt sich durch Beziehungen aus, es existiert, wenn wir es außerhalb von uns selbst erfahren, sonst bleibt es nur eine Fantasie des Geistes und materialisiert sich nicht.

Vor meiner Abreise beschlossen wir, einen Ausflug an den See zu machen. Als wir an unserem Ziel ankamen, konnte ich mich endlich entspannen.

Ich saß auf dem Rasen vor dem See und knabberte meine Bananenchips, während ich Wasser aus der Flasche trank. Das Wetter war windig und die Brise machte es angenehm, auf dem Rasen zu bleiben und zu plaudern. Einige Krähen näherten sich, angelockt durch das Essen. Sie schienen von unserem Gespräch fasziniert zu sein und beobachteten uns mit aufmerksamen Augen.

Aufgeregt dachte ich: *"Jetzt werde ich es ihm sagen!"*, ich rief ihn an: *"Meister?"*, und kaum hielt ich seinem Blick stand, stammelte ich: *"Ich, ich..."* Es war unmöglich, etwas vor ihm zu verbergen.

"Du liebst mich, ich weiß. Und ich liebe dich auch".

So selbstverständlich, als würde er mich fragen: *"Willst du ein Eis? Er antwortete: "Ja, ich auch".*

Seine Bestätigung durchfuhr meine Seele wie ein Donnerschlag, und endlich kehrte Gelassenheit in mich ein. Dann richtete er seinen Blick auf die Blumen und sagte: *"Ich liebe die Blumen, ich liebe den Himmel, die Wolken, das Meer... und ich liebe auch dich".*

Diese Klarstellung war ihm wichtig.

Ich schaute ihn intensiv an und blickte vielleicht zum ersten Mal tief in seine grünen Augen: und ich konnte wie auf einem Pergament, das sich vor mir zu entrollen begann, die Geheimnisse lesen, die seine Seele verbarg.

Gleichzeitig schaute der Meister in mich hinein und sprach zu mir über die Mönchsväter, Anua Ananda, Tanshui, Ambika und meine Aufgabe.

Obwohl das Vertrauen, das ich in ihn setzte, groß war, fiel es mir schwer, seinen Worten zu glauben, denen ich mit großer Aufmerksamkeit und Rührung lauschte, während mein Körper von unzähligen Schauern durchdrungen war.

Ich war auch ein wenig verblüfft von seiner Rede und fragte mich, ob ich mich freuen oder fürchten sollte;

plötzlich wurde mir klar, dass das Gefühl, das ich hatte, Angst war.

Ich hatte Angst davor, was ich tun würde, was ich tun müsste, dass...

Ich geriet in Panik, und er packte mich an den Armen und schüttelte mich ein wenig und sagte: "*Schwester, lehnen Sie den Entwurf nicht ab. Du bist jetzt in das Projekt eingestiegen*".

Früher habe ich seine Energie oft gespürt, aber seit ein paar Tagen konnte ich sie überhaupt nicht mehr spüren. Also fragte ich ihn: "Meister, warum habe ich deine Energie seit ein paar Tagen nicht mehr gespürt? Seine Antwort überraschte mich: "*Braucht die Sonne das Licht einer Glühbirne?*", "*Tut mir leid, ich verstehe dich nicht.*

"Du kannst Energie und Licht erzeugen: Warum sollte ich dir Energie geben?".

Diese Worte, die sich zu den vorhergehenden gesellten, waren wie der Anstoß, den man denen gibt, die mit einem Gummiband an den Füßen von einer Brücke ins Leere springen. Ich glaube, ich hatte das gleiche Gefühl: Ich fühlte mich, als ob ich auf und ab baumeln würde, mein Verstand war vernebelt.

Das Gesicht des Meisters wurde ernst. "*Du bist aus zwei Gründen hierher gekommen: um reine Liebe zu erfahren und um zu entdecken, wer du bist.*"

Am Strand gab er mir einen Stoffstreifen mit goldenem Tanki. Zu Hause angekommen, legte ich ihn auf das Bett, wie er es vorgeschlagen hatte, und legte mich darauf.

Das Gefühl war sehr stark.

Es war wie eine entspannende Behandlung, eine große Wärme erreichte meine Nieren und breitete sich von dort überall aus, ich fühlte ein tiefes Wohlbefinden, Entspannung und Regeneration. Ich schlief fast sofort ein.

Als ich aufwachte, wurde mir klar, wie viel Glück ich hatte.

Ich hatte das, was ich anderen gegeben hatte, jahrelang in meinen Behandlungen gehabt.

Jetzt konnte ich, wenn Er mich gelehrt hatte, wie, meinen größten Wunsch erfüllen: denen zu helfen, die helfen, diejenigen zu unterstützen, die unterstützen, diejenigen zu entlasten, die die Last der anderen tragen, jetzt schien meine Aufgabe klarer. Eine Träne rann über mein Herz, die Tür öffnete sich, und ich trat ein.

Dreiundzwanzigster Schritt: heute

Ich öffnete die Augen und schaltete das Licht ein, um die Uhrzeit zu überprüfen: Der Wecker zeigte vier Uhr fünfundvierzig an, und draußen war es noch dunkel. Die Erinnerungen an die vergangenen zwei Jahre waren vor meinen Augen aufgetaucht wie Schafe, wenn man nicht einschlafen kann. Es war ein seltsames Gefühl, wieder an diesem Ort und in der Gesellschaft meines Mannes zu sein. Ehrlich gesagt, war ich ein wenig angespannt.

Ich schlüpfte aus dem Bett, um ins Bad zu gehen; ich war erleichtert, als ich saubere Handtücher, Toilettenpapier und fließend heißes Wasser sah. Ich ging zurück in mein Zimmer, steckte den Stecker in die Steckdose und schaltete den Wasserkocher ein. Sobald das Wasser fertig war, kochte ich Kaffee. Ich legte mich wieder ins Bett und achtete darauf, den Inhalt der Tassen, die ich bis zum Rand gefüllt hatte, nicht zu verschütten.

Ich weckte meinen Mann sanft, und wir beschlossen, gemeinsam zum Strand zu gehen, um den Sonnenaufgang zu beobachten und später den Meister zu treffen.

Ich wollte sogar, dass mein Mann ihn kennenlernt und die gleichen Gefühle erlebt wie ich.

Ich dachte an das Treffen vom Vortag zurück und fragte mich, was falsch gelaufen war. Vielleicht erwartete der Meister nach zwei Jahren etwas anderes von mir, aber was genau? Die Fragen drängten sich in meinem Kopf zusammen, bis sich ein Gedanke seinen Weg zu mir bahnte und ich ihn hören konnte.

Er musste es wissen, musste meine Welt verstehen und kennen. Die Zeit war gekommen, dass wir uns auf halbem Weg trafen, zwischen Himmel und Erde, zwischen Ost und West, zwischen Geist und Materie, zwischen Herz und Verstand. Ich hatte bereits begonnen, einige der Lehren, die ich erhalten hatte, mit offensichtlichen und ausgezeichneten Ergebnissen zu verbreiten, aber niemand außer mir hatte jemals Tanshui gemalt.

Als wir am Strand ankamen, war ich überrascht, einen Mann und eine Frau auf den Stufen der Hütte sitzen zu sehen. Wir beschlossen, zu warten, bis sie sich entfernt hatten, bevor wir uns ihnen näherten, aber an ihrem Verhalten konnte ich erkennen, dass sie nicht so bald gehen würden. Da die Sonne an einem wunderschönen blauen Himmel aufging, wartete ich gespannt auf den Moment unseres Treffens.

Ich sah meinen Mann an: Er lächelte auf eine seltsame Art, die ich nicht kannte. Es war, als ob er ahnte oder wusste, was später passieren würde.

Ich lege meinen Kopf auf seinen Schoß und versuche, mich zu entspannen und dieses Naturschauspiel zu genießen.

Kurz darauf näherten wir uns der Hütte, und die beiden Menschen, die draußen saßen, begrüßten uns mit einem Lächeln, woraufhin wir nach dem Meister fragten.

Der Mann erklärte uns in etwas unsicherem Englisch, dass er mit seiner Familie seit zwei Jahren in diesem Haus wohne und dass er keinen Mann kenne, auf den unsere Beschreibung zuträfe.

Ich dachte mit Verwunderung an die Sitzung vom Vortag zurück und fragte mich, wie das möglich gewesen war.

Immer noch ungläubig über die Informationen, die ich erhalten hatte, begleitete ich meinen Mann zu dem Ort, an dem das Treffen am Vorabend stattgefunden hatte. Wir saßen genau an der gleichen Stelle, als ich sah, wie etwas unter dem Felsen, auf dem wir saßen, hervorlugte. Es waren Papiere, die mit einer Schnur in einem durchsichtigen Umschlag zusammengebunden waren, auf der ersten Seite stand "Für Maria" und auf der letzten "Mein Herz umarmt dein Herz".

Er wusste, dass vom späten Abend bis zum Morgengrauen niemand an diesem abgelegenen Ort vorbeikommen würde und dass die Einheimischen, die so sehr an das Karma glaubten, etwas, das nicht für sie bestimmt war, nicht anrühren würden. Ich fragte mich, ob dies der fehlende Schritt war, vielleicht war es ein weiteres Teil des Puzzles.

Die folgenden Tage waren intensiv und aufregend. Wir nahmen ein Haus und machten ungewöhnliche Erfahrungen. Ich begann zu schreiben, eine Kraft, die stärker war als ich selbst, drängte mich zu schreiben und zu schreiben, zu schreiben über Ihn, über uns und dieses Abenteuer, als etwas völlig Unerwartetes auftauchte,

... aber das ist eine andere Geschichte.

Dieser Text ist ein Geschenk, das ich in einer Zeit der Geschichte weitergeben möchte, in der Verwirrung und Materialismus vorherrschen und Werte wie Zärtlichkeit, Liebe und Freundlichkeit schwinden. Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass diese Reise Ihnen geholfen hat, mehr in Kontakt mit sich selbst zu kommen und die Kraft und Energie zu erwecken, die Sie auf Ihrer Reise leiten und schützen wird.

Mit Liebe

Maribol Sole

Schlussfolgerung

Sie haben sicher erkannt, dass das Tanshui eine uralte Sprache ist, die nicht durch den Kontakt mit anderen Sprachen hybridisiert oder verändert wurde. Dank der Großzügigkeit meines Meisters und seiner Vorgänger ist sie unversehrt und mit ihrer ursprünglichen Funktion zu uns zurückgekehrt.

Tanshui wirkt harmonisierend wie die Noten der Musik auf uns und unsere Umgebung. Die Hauptwirkung besteht darin, uns von Stress zu befreien, indem es das allgemeine Wohlbefinden und eine tiefe Entspannung fördert.

Tanki sind ein wertvolles Geschenk und bringen sofortige Gelassenheit in das Leben vieler Menschen.

Jedes hat seine eigenen Eigenschaften und Funktionen, die, wenn sie einmal "erfühlt" sind, zu unbegrenzten Anwendungsmöglichkeiten führen können. Das Besondere an Tanshui ist, dass es zu 100 % natürlich ist, keine Nebenwirkungen oder schädlichen Wirkungen hat und nie nachlässt. Außerdem kann es zu jeder Tageszeit eingesetzt werden, um eine sofortige positive Wirkung zu erzielen.

Tanshui ergänzt jede Disziplin, Methode, Heilmethode, Philosophie und/oder Religion, weil es den Menschen befreit und befähigt.

Danksagung:

Ich danke mit Liebe und Dankbarkeit
der Meister, das Tanshui, die Quelle, das Leben,
meine Eltern,
mein Mann, meine Lehrer, meine Schüler,
Freunde und alle, die mir geholfen haben
und auf diesem Weg unterstützt
und auch diejenigen, die dies nicht taten,
weil sie mir mehr beigebracht haben als die anderen.

DANKESCHÖN!

DANKESCHÖN!

DANKESCHÖN!

Glossar

Ajna - Sechstes Chakra, am besten bekannt als das "dritte Auge".

Bindu (Bindi) - Ein Begriff aus dem Sanskrit, der Punkt bedeutet. Es ist auch ein kleines Ornament, das auf die Stirn gesetzt wird.

Chakra - bedeutet im Sanskrit wörtlich "Rad" oder *Wirbel*. Dieser Begriff wird in der indischen Philosophie verwendet, die die Chakren als Energieventile betrachtet, die mit den endokrinen Drüsen verbunden sind, die den physischen Körper mit der Außenwelt verbinden.

Dhoti - Dies ist ein traditionelles Kleidungsstück, das von Männern in Indien getragen wird. Es ist ein rechteckiges Stück Stoff, das um die Taille gebunden wird und bis zu den Füßen reicht, wie ein Sarong.

Guru - Sanskrit-Begriff für einen Lehrer oder Lehrmeister. Er kommt von den Wurzeln *gu* "Dunkelheit" und *ru* "verschwinden" und hat somit die Bedeutung "*Er, der die Dunkelheit vertreibt*".

Mala - Die wörtliche Bedeutung des Wortes ist Kreis. Es kann ein Kranz oder ein indischer Rosenkranz sein, der aus einer bestimmten Anzahl von Samen (108) besteht und aus natürlichen Materialien gefertigt ist. Ähnlich wie die westlichen Rosenkranzperlen wird sie als Instrument für die Wiederholung eines Mantras oder für die Ausübung anderer Formen spiritueller Übungen verwendet.

Mantra - Ein Begriff, der sich aus der Kombination der beiden Sanskritwörter *manas* (Geist) und *trayati* (befreien)

ableitet. Das Mantra kann also als ein Klang betrachtet werden, der den Geist von Gedanken befreien kann.

Mudrā - Wörtlich: "Siegel". Es ist eine Geste, die verwendet wird, um Vorteile auf der physisch-energetischen Ebene zu erhalten.

Namastè - Bedeutet "Ich verbeuge mich vor dir" und leitet sich aus dem Sanskrit ab: *namas* bowing, sich verbeugen, mit Ehrfurcht grüßen und *you*, zu dir. Mit diesem Wort ist jedoch eine spirituelle Bedeutung verbunden, so dass es vollständiger mit "Ich *verneige mich vor den göttlichen Qualitäten in dir*" übersetzt werden kann.

Panjabi - Ein traditionelles indisches Kleidungsstück, ein weites, knielanges Hemd, das sowohl von Männern als auch von Frauen über bequemen Hosen getragen wird.

Pranayama - Das Wort Pranayama setzt sich zusammen aus Prana (Atem, Leben, Energie, Kraft) und Ayama (Länge, Kontrolle, Ausdehnung). Seine Bedeutung ist also die Kontrolle und Ausdehnung des Atems.

Prasad - Gesegnete Speise.

Sannyasi - Eine Person, die dem weltlichen Leben entsagt, um sich ganz der spirituellen Kontemplation zu widmen.

Satguru - Seine Bedeutung ist: 'Meister der Vollkommenheit' oder auch erleuchteter Meister; seine Aufgabe ist es, die Seelen der Schüler zu initiieren und sie zur Erleuchtung zu führen.

Shaktipat - Besteht aus der vom Guru erhaltenen Gnade.

Sitar - Indisches Saiteninstrument.

Tachat - Matte, die zum Sitzen verwendet wird.

Tanki - Ideogramme, Piktogramme

Tuc tuc - Affenauto als Taxi

Der Autor lehnt jede Haftung ab
für die missbräuchliche Verwendung des Inhalts
dieses Textes
an denen sie alle Rechte besitzt.

Website:

www.tan-shui.com