Die Essenz

Gerd Valentinelli

Die Essenz

Ein Reiseführer zu dir selbst

© Verlag CSA – Inhaberin Gabriele Lörcher

1. Auflage 2014

Lektor: Günter A. Furtenbacher

Umschlaggestaltung: Gabriele Lörcher

Umschlagfoto: Andy Dean

Portraitfoto von Gerd Valentinelli: Andrea Maier

Druck: KN Digital Printforce GmbH, Stuttgart

Verlag CSA – Inhaberin Gabriele Lörcher

www.verlag-csa.de

ISBN: 978-3-922779-33-9

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und sonstige Veröffentlichungen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Reisevorbereitung	11
Zur Einstimmung	13
Ich Bin	15
Berühre nicht das Ich	27
Weiß-nicht-Geist	45
Zeuge sein	69
Der Weg der Liebe	87
Wer bin ich?	103
Der Beobachter und das Beobachtete sind eins	121
Das Erwachen	137
Zum Ausklang	161
Eine kurze spirituelle Autobiografie	163

Vorwort

Dieses Buch ist ein Reiseführer zu uns selbst – und noch mehr. Denn es beschreibt den Weg und das Ziel nicht nur auf profunde Weise, sondern wir können mit den Kapiteln dieses Buches bereits die Reise zu uns selbst direkt ausführen und erleben.

Wer mit Muße und Bereitschaft die Worte und Impulse des Autors in sich wirken lässt, kann die Dimension klar erfahren, die jenseits von Gedanken und Konzepten ist und in der sie oder er sich einfach und friedvoll zuhause fühlt.

Dieses Buch atmet sozusagen die Einfachheit, Leichtigkeit und Weite eines Lebens aus der Essenz. Denn der Autor ist in der Essenz verankert, sie ist für ihn seit Jahrzehnten sein natürliches Zuhause. Wenn er über die Essenz schreibt oder spricht, lässt sich spüren, dass sie für ihn ganz natürlich und gegenwärtig ist.

Dies erfuhr ich, als ich zum ersten Mal an einer Meditationsgruppe von Gerd teilnahm. Ich war erstaunt, wie einfach seine Worte waren, mit der er die Meditation begleitete. Und ich war erfreut, wie einfach sich in mir tiefer Friede ausbreitete. Seitdem konnte ich diese Erfahrung immer wieder machen: nicht nur bei Meditationen, sondern auch bei anderen Situationen im Zusammensein mit ihm fiel und fällt es mir leicht, in Frieden und Freude zu sein, diese und andere Eigenschaften in mir verstärkt zu erleben und zu genießen. Einfachheit, Leichtigkeit,

Heiterkeit und Klarheit sind Qualitäten, die Gerd nicht nur in Gruppensituationen, sondern auch in ganz alltäglichen Situationen ausstrahlt.

Doch zurück zu diesem Buch. Da ich bereits mehrfach auf dieses Buch zurückgreifen konnte und es mindestens dreimal gelesen habe, darf und kann ich aus Erfahrung sagen: die Reise zu mir selbst ist mit den Ausführungen des Buches auch beim wiederholten Lesen möglich, und sie ist ein tiefgehendes Erleben, das sich auf einfache Weise einstellen kann. Denn die Sätze kommen aus der Essenz und sprechen mich als Essenz an. Sie akzeptieren und respektieren den Verstand, mit dessen Hilfe ich mich lesend bewege. Zugleich gehen sie den Weg voran, auf dem ich den Verstand sein lassen und mich tief einlassen kann auf das reine Sein, das ich bereits bin und das immer hier ist – und dies alles auf eine ganz einfache und natürliche Weise.

Ja, genau das ist es, was mir dieses Buch (und auch der Autor als Mensch) näher brachte: Ich bin immer das, wonach ich schon immer gesucht habe, ich bin es ganz einfach und natürlich – und es ist rein und friedvoll – und es ist hier und jetzt ein Feld voller Möglichkeiten. Eine dieser Möglichkeiten, die in diesem Buch sehr oft gebraucht werden, gefällt mir besonders gut: O Dieses Zeichen als Einladung zum Innehalten. Ich möchte es jeder Leserin und jedem Leser besonders ans Herz legen, diese Einladung beim Lesen oft anzunehmen, also wirklich mit dem Lesen innezuhalten und in sich selbst

hineinzuspüren. Die Essenz ist ganz nah – viel näher, als wir oft geglaubt, so nah, dass wir sie meist übersehen haben.

0

Ich wünsche dir eine Reise, bei der du dich selbst zutiefst erlebst und zuhause ankommst.

Günter Alfred Furtenbacher

Reisevorbereitung

Du hast wohl schon viele abenteuerliche Wege auf der Suche nach wahrer Zufriedenheit und Gelassenheit hinter dir. Oft warst du am Ende deiner Kräfte, und alle Türen schienen dir verschlossen zu sein. Aber dieses bestimmte Gefühl, diesem Ziel sehr nahe zu sein, gab dir Mut, die Suche fortzusetzen.

Nun hältst du dieses Buch in deinen Händen. Schon zu Beginn der Lektüre bemerkst du: Das Ziel, das hier beschrieben wird, ist gar nicht so weit entfernt, wie du dir gedacht hast. Je tiefer du auf diesen Wegen dorthin wanderst, lösen sich nach und nach der Leser, der Autor und der Protagonist in dessen Essenz auf. Dies ist der Moment, wo du dich selbst angekommen fühlst. Nun bist du die Essenz.

0

Der Kreis zwischen den Absätzen bedeutet: Nimm dir Zeit für einen Moment der Verinnerlichung des Gesagten. Du kannst ihn auch als Denk-Stopp-Taste benützen. Einfach draufdrücken, und dies führt einen sofortigen Halt deines Denksystems herbei.

Diese kraftvollen Pausen ermöglichen dir immer wieder ein tiefes verstehendes Empfinden und Vertrauen in dein reines Hiersein, gerade jetzt.

Der Zen-Meister sagt zu seinem Schüler: "Dich gibt es nicht!" Sagt der Schüler: "Wem sagst du das?"

Wer bin ich?

Durch die unaufhörliche innere Nachforschung, die fragt "wer bin ich?", wirst du dich selbst erkennen und dadurch Befreiung erlangen.

Ramana Maharshi

Ich. Seit Anbeginn der Menschheitsgeschichte finden wir dieses *Ich.*Egal, ob es sich nun um Entdecker, Eroberer, Krieger, Künstler,
Götter oder um einen Menschen, der gerade dieses Buch liest, handelt.
Alle hatten und haben einen ständigen gemeinsamen Begleiter: *Ich.*

Mysteriöserweise haben wir selten nachgefragt, mit wem wir es hier eigentlich zu tun haben. Dieses *Ich* hat sich uns genaugenommen noch nicht einmal vorgestellt. Nichtsdestotrotz spielt es gerne den Anführer, dessen Befehle du blindlings gehorchst. Und es sucht nach Örtlichkeiten, an welchen es sich glücklich fühlen kann.

Findet es einen solchen Ort, wird es ihm – wie seltsam – schnell langweilig und es sucht verzweifelt nach dem nächsten glückverheißenden Platz. Es möchte immerzu etwas tun. Wird es in seiner Umgebung zu ruhig, bekommt es schnell das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden – und so rennt, schreit und kämpft es weiter. Es scheint seine Existenz exakt aus diesem Umstand zu beziehen, dass es sich andauernd in Bewegung halten muss.

Wütend darüber, wenn einer seiner zahlreichen Wünsche nicht sofort erfüllt wird, lässt es dich nicht selten Worte sagen und Dinge tun, die du eigentlich gar nicht willst. Stehst du dann vor dem Scherbenhaufen dieser Aktionen, dann hat es auch noch die Unverfrorenheit, daherzukommen und dich zu fragen, warum du das getan hast.

So. Wo steckt denn nun dieses Ich? Und wer ist dieses Ich überhaupt?

0

Wenn ich dir die Frage stelle: "Wer bist du?", was wirst du darauf antworten? Wahrscheinlich wirst du dich mit deinem Namen vorstellen. Doch bist du wirklich dein Name? Oder ist dein Name nur etwas, was dir von deinen Eltern gegeben wurde? So wird bei genauerer Betrachtung klar, dass du zwar einen Namen hast, aber nicht dieser Name bist. So frage ich dich also nochmals, wer bist du?

Deine Antwort mag nun sein, dass du jemand bist, der einen bestimmten Beruf ausübt und gewisse Fertigkeiten besitzt. Aber wie du siehst, führt auch diese Antwort auf dieselbe Hinterfragung hinaus: Sind nun deine Begabungen, deine Berufung, dein Talent, dein Wissen und deine Fertigkeiten etwas, was du bist, oder etwas, was du hast?

Auf solche Weise könnten wir dieses Spiel noch lange weiterführen. Denn, wann immer ich dir die Frage stelle: "Wer bist du?", wirst du mir Antworten liefern von Eigenschaften und Dingen, die du hast, aber nicht bist. Bis es dir letztendlich wie Faust ergeht: "Da steh' ich nun, ich armer Tor, und bin so klug als wie zuvor!" Ein kleiner Zusatzvers sei erlaubt: "So hat sich Faust der Magie ergeben, nur aus

diesem Grunde eben, um die Antwort auf diese Frage zu erfahren, und er nicht mehr braucht in Worten kramen."

Leider war es ihm nicht mehr vergönnt, mit der mächtigsten magischen Zauberformel zu arbeiten, die ihm sein brennendes Bedürfnis nach Erkenntnis seines wahren Wesens hätte stillen können und mittels der er hätte erfahren können, was die Welt im Innersten zusammenhält.

Diese magische Zauberformel lautet: Wer bin ich? Ramana verglich dieses "Ich", das sich selbst diese Frage des "Wer bin ich?" stellt, mit einem Holzstock, mit dem es das Feuer schürt und welcher am Schluss von den Flammen selbst verzehrt wird.

Wer bin ich? Diese Frage ist wie ein Herumstochern in deinen Bewusstseinsinhalten, mit denen du dich identifizierst und in welchen du dich verloren hast. Je länger du mit diesem Wer bin ich? arbeitest, desto mehr verlieren Antworten, welcher Art auch immer, ihren Reiz. Während der inneren Arbeit mit Wer bin ich? bleib gelassen und lass dich von nichts verwirren. Geschieht es doch und fühlst du dich verwirrt, versuche diese dich verrückt machenden Gedankengänge gar nicht erst zu verstecken, sondern im Gegenteil, nimm sie auf und hinterfrage sie. Wer fühlt diese Verwirrung? Wer ist es? Dann gib diese Fragen sofort frei und spüre, an welchen Ort sie dich hinführen.

Erscheinen dir irgendwelche Antworten, lässt du dich nicht von ihnen forttragen. Verweile nicht länger als den Bruchteil einer Sekunde bei diesen Lieferungen. Egal wie schön sie sich auch zeigen mögen. Du nimmst einfach diese Antworten mit der Frage auf: "Wer ist es, der die Antwort bekommt?"

0

Du siehst, Entkommen unmöglich. Das Praktizieren mit dieser Suchfrage wirft dich unaufhörlich immer wieder auf dich *selbst* zurück.

Dringen wir nun also noch tiefer in die Quelle deines eigenen Seins vor und versuchen herauszufinden, wer es denn ist, der eine Antwort auf dieses Wer bin ich? erhalten möchte. Wer ist es, der dies wissen möchte. Genau dafür ist diese Suchfrage Wer bin ich? ein wunderbares Werkzeug. Du kehrst damit einfach das äußere dir wahrnehmbare und vertraute Bewusstseinsfeld um und siehst deinem wahren Selbst in die Augen.

0

Also wirklich alles, was auch immer dir im Bewusstsein wahrnehmbar wird, hinterfragst du sofort: "Wer nimmt dies wahr? Wer holt diese Erinnerung hervor? Wer arbeitet jetzt gerade daran? Wo ist derjenige?" Und nicht vergessen: jede Frage sogleich freigeben und dabei ganz genau hinsehen, wie denn dieser Ort beschaffen ist, in welchem sie sich auflöst.

0

Es kommt also gar nicht erst zu einer meist endlosen Analyse, sondern Wer bin ich? ist eine Bewusstseinsrutsche, an deren Ende du direkt in die Quelle, den Anfang aller Bewusstseinsinhalte eintauchst. Mit dieser gesteigerten Aufmerksamkeit erkennst du sogar, wenn sich das Gefühl des Nachdenkens in dir regt. Aber selbst dort, bei der Wahrnehmung dieses Gefühls des Nachdenkens, verwandelst du dieses Denken sofort in die Frage: Wem erscheint denn dieses Gefühl? Wer ist es, der gerade mit dem Denken beginnen will? Nun warte ein wenig und verbleibe im Beobachtungsmodus. Besitzt irgendeine Antwort die Frechheit, sich jetzt noch zu zeigen, wirf ihr sofort folgende Frage entgegen: Woher kommst du?

0

Das leiseste Gefühl, das sich regt, hinterfrage: Wer ist es jetzt, der gerade fühlt? Immer weiter fragen, wie ein kleines Kind, ohne Pause. Wer fühlt? Kommt die Antwort "der Körper", folgt die Frage: "Wer ist der Körper? Wer fühlt den Körper? Wer nimmt den Körper wahr?"

0

Dann könnte im Ansatz ein Zweifel entstehen, aber ...? Doch, ohne den Zweifel weiter auszuschmücken, hinterfrage sofort: Wer zweifelt? Wer ist es, der zweifelt? Lass dich auf keinen Fall auf eine Unterhaltung mit deinen Antworten, Fragen oder Zweifeln ein.

Unterbrich den Dialog auf der Stelle mit der Frage: Wo geschieht dies denn?

0

Dieses Wer bin ich? ist ein wunderbares Suchwerkzeug, das du während all deiner Tätigkeiten jederzeit anwenden kannst. Es muss dir so vertraut werden, dass dir noch vor dem neuerlichen Abtauchen in dunkle Gefilde deines Inneren der Impuls zur Frage erscheint, wer denn dies überhaupt ist?

Das Wunderbare an der Arbeit mit Wer bin ich? ist das Sich-Öffnen. Die Wahrnehmung wird äußerst sensibel. Wie bei einem Sonnenaufgang, wenn die Strahlen der Sonne die letzten Nebelschleier vertreiben, breitet sich nun das Licht der Sonne deines wahren Seins über dein Bewusstseinsfeld aus.

Es wird immer öfter geschehen, dass du in dieses reine Licht, in dein wahres Selbst eintauchst.

Du hast eine lange Reise hinter dir und bist wahrscheinlich auch schon Experte in Sachen Meditation geworden. Doch am Schluss bleibt die Frage bestehen: Wer war es denn eigentlich, der dies alles erlebt, dies alles getan, dies alles gesucht hat? Diese Frage kannst du dir gleich stellen, und die Suche endet damit. Oder du schiebst es weiterhin auf und amüsierst dich noch ein wenig länger im Spielwarengeschäft der Spiritualität – kramst hier und dort herum, suchst Dir neue schöne Dinge aus. Dies ändert aber nichts an der Tatsache, dass dir diese Frage wie der eigene Schatten folgt.

Solange diese Frage nicht verstanden, nicht gelöst wurde, bist du eine Art Eso-Tourist auf Sightseeing Tour.

0

Jetzt ist ein guter Moment. Du gelangst mit dem Fragen zum Ende. Dein Licht hat fast alle Wolken, die noch einen Schatten auf dein wahres Sein warfen, vertrieben. Ruhig und still bleibst du in diesem Licht der Wahrnehmung. Der feinsten Versuchung, eine Frage zu stellen und wieder mit dem Nachdenken zu beginnen, gibst du nicht mehr nach. Bleibst gleichgültig gegenüber jedem Gedanken, den du dir selbst machst. Du schaust zu, so wie die Sonne der Erde zusieht. In diesem Licht siehst du das kleinste Gefühl im Körper, den winzigsten Gedankensplitter; doch du führst nichts von alledem weiter fort. Du entspannst dich völlig in diese reine Wahrnehmung und verbleibst

dort. Du erwartest keine Antwort mehr. Wo ist der Grenzwächter? Wo sind die Grenzen geblieben?

0

Du siehst, dass dieses ganze Gedankendickicht aus diesem Licht, deinem Licht hervorgebracht wird und aus diesem Licht besteht. Verbleibe dort in diesem Licht, und der Rest ist Stille. Ich bin Licht ... Ich bin ... Ich ...

Ο

"Das Selbst ist reines Bewusstsein. Niemand kann sich vom Selbst entfernen. Die Frage ist nur in der Dualität möglich. Aber im reinen Bewusstsein gibt es keine Dualität."

Ramana Maharshi

0

Fragen & Antworten

Alina:

Für mich wirkt das so, als ob ich einfach nur bin in dem, was ist; und dabei schaue, fühle und hinterfrage ich etwas, das sich scheinbar abwickelt?

Alina, nicht nur scheinbar. Es wickelt sich ab, es passiert, und du nimmst alles wahr, was gerade inner- und außerhalb von dir geschieht. Es ist diese reine Wahrnehmung, welche wahrnimmt, handelt, aus der alles entsteht, in der sich alles wieder auflöst und die sich auch die Frage stellt: Wer bin ich?

In diesem Moment des Eintauchens mit Wer bin ich? in diese reine Wahrnehmung schmilzt alles Denken dahin. Es bleibt dieses Eine, und dieses Eine ist alles.

Alina:

Ich habe eher ein Empfinden einer Leere.

Solange du im Denkprozess steckst, dich mit den Denkinhalten beschäftigst und ganz darin gefangen bist, machst du selbst aus der Leere einen Gedanken, eine Vorstellung, und diese erzeugt Angst in Dir. So ähnlich, wie wenn du in der Nacht träumst und währenddessen kaum etwas anzweifelst, was darin geschieht – so verhält es sich auch im Traum des Wachzustandes.

Der Schlaftraum und der Wachtraum bestehen aus vergangenen Ereignissen, die sich in dir in jedem Moment immerfort ansammeln.

Dies gibt dir das Gefühl einer Geschichte deiner selbst, die du bis jetzt erlebt hast. Dies verbindest du mit diesem *Ich-Gefühl*.

Es besteht aber auch die Option, dass du sein kannst, ohne dass du den Dingen irgendeinen Namen verleihst. Wenn du den Dingen einen Namen gibst, wie z.B. dem Computer, so ist mit dem Namen Computer auch der ganze Inhalt samt Assoziationen verbunden. Dieses Wort ist wie ein Gefäß, in dem all die Dinge, die mit dem Computer zusammenhängen, enthalten sind. All die Ärgernisse und Freuden schwimmen in diesem Gefäß.

Du bist es, der diesen Worten, Namen und deren Inhalten ihre Existenz gibt, egal ob diese nun die Formen von Nationen oder Menschen annehmen.

Doch was geschieht, wenn all diese Worte, Namen und deren Inhalte wegfallen? Wenn du rein und klar in diesem *Moment* wahrnimmst, was dann?

0

Wenn keiner dieser Worte und Namen mehr wichtig ist, wird im selben Augenblick alles zu dieser reinen Wahrnehmung. Nicht wahr?

Betrachtest du diese reine Wahrnehmung vom Schauspiel deiner Gedankenwelt, dann erscheint sie dir wie Leere, weil es zu deiner Gewohnheit geworden ist, alles in diesen Kategorien der Beschreibung zu betrachten. Aber die reine Wahrnehmung, die Wirklichkeit an sich, hat nichts mit Leere zu tun. Sie hat einfach mit nichts zu tun, was du in irgendwelche Worte kleiden könntest.

Es ist keine Vor-Stellung, denn sie ist wirklich. Eine Vorstellung ist etwas, was nicht wirklich ist. Eine Vorstellung ist etwas, was verschwindet, sobald du an etwas anderes denkst; also, wenn du eine andere Vorstellung hervorbringst – während das Wirkliche bleibt. Das Wirkliche *ist*, und deshalb ist keine Erklärung notwendig.

Und es kommt noch schöner. Für diese reine Wahrnehmung ist nicht die geringste Anstrengung notwendig. Du brauchst sie gar nicht erst zu erreichen, denn sie ist ohnehin schon hier. In ihr ist alles, was wirklich ist. Die Wirklichkeit lauert nicht irgendwo; der liebe Gott hat sich nicht versteckt und wartet, bis du ihn findest. Kennst du diese Geschichte, in der Gott – müde geworden von den andauernden Bittstellungen der Menschen – einen Ort suchte, an dem er sich für eine Weile zurückziehen konnte? Jede Menge Verstecke wurden ihm von seinen engsten Beratern angeboten. Doch es war klar, früher oder später würde ihn der Mensch an diesen Plätzen ausfindig machen. So fand schließlich einer seiner Getreuen das beste Versteck. Er sagte zu Gott: "Versteck dich im menschlichen Herzen, dort wird er am allerwenigsten nach dir suchen."

Es ist alles wirklich in diesem *Moment*. Dann gibt es keine Leerheit, keine Fülle mehr, es ist die Existenz, die Essenz des Lebens. Das Herz aller Dinge. *Du* selbst in reinster Form.

0

Daniel:

Was ist der Moment?

Jetzt ist dieser Moment. Du liest jetzt diese Zeilen, in diesem Moment. Diesen Moment opferst du zwar gerne für irgendeine interne vergangene oder morgige Veranstaltung. Doch wann immer dies geschieht, du tust es immer jetzt. Du kannst dir diesen Moment wegdenken, aber in welchem Moment geschieht es? Was wäre dir möglich zu tun, wäre nicht dieser Moment? Gedanken und Vorstellungen sind flüchtige Gesellen; sie kommen und gehen. Doch was bleibt, ist dieser Moment. Dieser Moment ist immer hier. Auch jetzt in diesem Moment. Es ist immer dieser Moment. Deshalb sei liebevoll und achtsam mit diesem Moment. Denn dieser Moment bist du!

0

Miriam:

Gerd, wie gehst du mit Gefühlen wie Wut, Ärger und Traurigkeit um? Auch einfach fühlen, wahrnehmen? Dies klappt nicht immer bei mir, oft bin ich voll mit den Gefühlen identifiziert!

Miriam, das ist eine sehr wichtige Frage, und dazu muss ich ein wenig weiter ausholen. Es ist nicht damit getan mit Antworten wie: "Das ist nur die Identifikation mit dem Körper und den Gedanken; gibt man diese auf, fühlt man keine Wut mehr."

Gut. Es kommt mitunter vor, dass du wütend bist. Diese Wut trifft dann deine auserwählte Zielperson, die wiederum mit ihrem Anteil an erzeugter Wutenergie darauf reagiert. Somit verstärkt sich das ganze Schlamassel. Selbst wenn ihr zwischen euch einen neuerlichen Waffenstillstand ausgehandelt habt, bedeutet das noch lange nicht, dass sich die anfänglich gebildete Wutenergie dadurch vollständig in Luft aufgelöst hat. Die Restwut wurde nichtsahnend in das feinstofflich menschliche Kollektivklima abgegeben, wo sie sich zu ähnlichen Energien hingezogen fühlt und als Gemeinschaftswutwolke durch die Lande zieht.

Zieht nun eine solche Schlechtstimmungsfront an dir vorüber, so kann sie auch einer der Gründe dafür sein, warum du dich an manchen Tagen sehr gereizt fühlst, obwohl es scheinbar keine Erklärung dafür gibt. Deshalb kommt es auch mitunter vor, wenn du Freunden an diesen Tagen begegnest, dass sie sich auch danach fühlen, dem Nächstbesten eine Ohrfeige zu verpassen. So beeinflussen wir unwissend nicht nur das innere kollektive Klima der Menschheit, sondern auch dessen Äußeres.

Weil du nun mit deinem Körper-Geist-Mechanismus identifiziert bist, glaubst du deshalb fast immer, es handelt sich um deine Wut. Hier gilt es anzusetzen und klar zu erkennen, dass Wut einfach Wut ist, und dass die Wut sogar in der Luft liegen kann.

Im Normalfall war es bis jetzt so, dass du dich von der Wut zu weiteren Handlungen führen ließest und dadurch nicht unbedingt zur geistigen Luft- und Klimaverbesserung einen Beitrag geleistet hast. Eine Möglichkeit dies zu tun wäre, wenn dieses gewisse Gefühl der

Wut bemerkbar ist. Wenn es explosionsartig vom Solarplexus bis in den Kopf schießt und du bereits einer geschüttelten Sektflasche gleich dein Gegenüber am liebsten schon in der Luft zerreißen würdest, lässt du dich aber dazu nicht hinreißen, sondern beobachtest einfach nur ruhig und gelassen.

Du widerstehst also der Versuchung; nimmst die Wut wahr, reagierst aber nicht auf deren Einflüsterungen wie: "Dem werde ich es jetzt geben, dem werde ich es nun heimzahlen." Denn das ist die Sprache der Wut und aller anderen verwandten Emotionen. Genau auf diese Stimmen hörst du nun nicht mehr. Weder beginnst du eine Diskussion noch sonst irgendeinen Dialog mit ihnen, denn das würde diese Wutenergie ja nur noch mehr nähren.

Greife die Wut nicht an, halte dich nicht an ihr fest, lasse sie ruhig kommen und durchziehen. Dieser Prozess des reinen Wahrnehmens wirkt wie ein Katalysator, der diese Wutenergie gereinigt als Bio-Energie-Pur in das kollektive Klima der Mensch-Erde abgibt. Das gleiche ist der Fall mit allen anderen Gefühlen, die sich dir zeigen. Das kannst du auch öfter in deinem Leben testen. Hältst du nicht an diesen Empfindungen fest und lässt sie einfach ziehen, so wirst du entdecken, dass sich das Gefühl auflöst, welcher Art es auch immer ist. Was bleibt, ist diese einfache anwesende Präsenz, diese *Istheit*, gerade *jetzt*.

Peter:

Es gibt so viele aggressive und böse Menschen auf dieser Welt. Auch an mir selber stelle ich fest, dass ich oft mit viel Wut und Aggression auf bestimmte Situationen reagiere. Es scheint sich im Menschen schon so viel Aggression angesammelt zu haben, dass ein Ausweg unmöglich erscheint. Oder gibt es doch noch eine Möglichkeit?

Peter, es gibt keine aggressiven Menschen, genauso wenig wie es böse Menschen gibt. Da ist nirgends ein Behälter angefüllt mit einer bestimmten Menge an Aggression und Bosheit in dir, den du andauernd mit dir herumträgst. Es ist die Gewohnheit. Du bist kein böser Mensch, der mit einer zu hohen Dosis an Aggression herumläuft. Sondern es liegt nur an deiner Angewohnheit, deine Energie in eine solche Form der Emotion umzuwandeln, um damit deine Handlungen auszuführen.

Energie ist völlig rein, wie Wasser, das aus der Quelle hervorsprudelt. Du kannst Wasser nun einfärben, verschmutzen oder es zum Trinken und Kochen verwenden. Es ist deine Entscheidung.

Dies ist eine enorm wichtige Einsicht. Denn dies bedeutet, dass du keineswegs deinen Emotionen hilflos ausgeliefert bist, sondern schon jetzt deine Gewohnheiten ändern und deine Energie in Kreativität und Liebe transformieren kannst. Denn du bist weder deine Gewohnheiten noch deine Emotionen. Du bist die transformierende und erschaffende Kraft der Energie. Nur Mut, freue dich darauf, deine Energie zu

formen. Wann immer du dich dabei ertappst, deine Energie in Aggression zu verwandeln, dann transformiere sie ohne jedes Wieso und Warum in Liebe. Wackle, zweifle nicht. Wandle sie ganz einfach in Liebe um. Denn die Liebe beinhaltet alles, was sich gut anfühlt. Sie inspiriert und kreiert immer zum Schönen, und sie führt dich auch zu Ruhe und Frieden in dir selbst. Gerade jetzt.

Ein junger Mann suchte einen Zen-Meister auf.
"Meister, wie lange wird es dauern, bis ich Befreiung erlangt habe?"
"Vielleicht zehn Jahre", entgegnete der Meister.

"Und wenn ich mich besonders anstrenge, wie lange dauert es dann?", fragte der Schüler.

"In dem Fall kann es zwanzig Jahre dauern", erwiderte der Meister.

"Ich nehme aber wirklich jede Härte auf mich.
Ich will so schnell wie möglich ans Ziel gelangen",
beteuerte der junge Mann.
"Dann", erwiderte der Meister,
"kann es bis zu vierzig Jahre dauern."

Im Raum Salzburg führt Gerd Valentinelli Seminare, wöchentliche Treffen und Meditationen durch. Er reist als Gastreferent zu Veranstaltungen und Kongressen in verschiedenen Ländern.



Informationen über Veranstaltungen und Aktivitäten findest du unter:

www.gerdvalentinelli.com



"Es gibt eine Kraft, die das Universum lenkt, die größer ist als Du, und Du kannst sie anwenden."

Ernest Holmes



Die Vollkommenheitslehre ISBN 978-3-922779-13-1

Dieses Buch ist das große Standardwerk von Ernest Holmes, in dem er seine Erkenntnisse über das Wesen des Lebens und des menschlichen Geistes darlegt. Wie jeder durch die richtige Anwendung seiner schöpferischen Geisteskraft und des grundlegenden Lebensgesetzes zu größerer Erfüllung in allen Lebensbereichen gelangen kann, ist zentrales Anliegen dieses Buches.

Die Vollkommenheitslehre gibt praktische Methoden und Beispiele an die Hand, um spirituelle Behandlungen zur Befreiung von Hindernissen, Krankheiten, Sorgen und Leid durchzuführen. Jeder kann zu einem erfolgreichen Heilungs- und Problemlösungspraktiker werden, wenn er die in ihm vorhandenen Möglichkeiten erkennt und die in diesem Buch genau beschriebenen Vorgehensweisen ausführt.

28 Ehrendoktorate aus aller Welt bezeugen die große Bedeutung und Wirkungskraft der affirmativen Lebenslehre von Ernest Holmes. Über eine Million Exemplare der Vollkommenheitslehre sind im Original und Millionen in Asien, Japan, Frankreich, der Schweiz und Deutschland im Umlauf.

Weitere Werke von Ernest Holmes



Das hilft mir heute ISBN 978-3-922779-12-4

Das hilft mir heute

Das Praktikerbuch für den Alltag:

- · Ängste und Sorgen überwinden
- Probleme lösen und neue Möglichkeiten zum freien Ausdruck sehen
- · sicheine optimistische Lebenseinstellung aneignen und
- gesundes Selbstvertrauen entwickeln können.

In diesem Buch liegt die lebensprühende Antwort auf das Verlangen und Suchen vieler Menschen nach dem geistigen Leitfaden für unsere Zeit. Es lehrt uns praktische Wege für die Anwendung unserer eingeborenen Schöpferkraft. Die gegebenen Anweisungen sind so modern wie Düsenflugzeuge und so weitgehend wie Raketen, die den Mond und weitere Ziele erreichen. Es sagt, dass der Geist in Dir zu jeder Zeit bereit und fähig ist, Dich zielsicher der Lösung Deiner Probleme entgegenzuführen. Es zeigt Dir mit sorgfältiger Genauigkeit, wie Du diese Lösung verwirklichen kannst, mit solch deutlichen Anleitungen, wie sie in Wissenschaftsdisziplinen an den Universitäten gelehrt wird.

Der Schlüssel zum wahren Leben

Ausgewählt, sorgfältig bedacht und erprobt, auf den Lehren Jesu und anderer großer geistiger Führer basierend, bringt dieses Buch praktische Anleitungen für richtige Anwendung des Glaubens, wodurch der Mensch Probleme gleich welcher Art direkt, einfach und erfolgreich lösen kann.

Seine Bücher und Vorträge haben einen tiefen Eindruck hinterlassen und schon Unzähligen zu einem besseren Leben verholfen. 28 Ehrendoktorate aus aller Welt bezeugen die große Bedeutung und Wirkungskraft seiner bejahenden Lebenslehre.



Der Schlüssel zum wahren Leben ISBN 978-3-922779-09-4

Der Schlüssel zu Deinem wahren Wesen

Ein einführendes Werk in die einfache Methode der Bejahungen und Kontemplationen, mit vielen praktischen Beispielen und Erläuterungen, durch die sofort in allen Lebensbereichen gute Ergebnisse erzielt werden können.

- Wer Vertrauen in sich selbst übt,
- Sein Vertrauen in das Leben stärkt,
- Die inneren Zusammenhänge des Lebens und Bewusstseins versteht und sie gezielt einzusetzen vermag, hält den Schlüssel zu seinem wahren Wesen in der Hand und kann mit ihm bisher Ungeahntes verwirklichen.



Der Schlüssel zu Deinem wahren Wesen ISBN 978-3-922779-08-7

"Geistes-gegenwärtig leben heißt leben im Hier und Jetzt."





GEISTES-GEGENWÄRTIG LEBEN ISBN 978-3-922779-17-9

In der Gegenwart des Geistes denken, fühlen und handeln bildet die Grundlage für das, was wir in unser Leben ziehen. Wie zwangsläufig ein entsprechender Schatten entsteht, wenn wir Formen vor ein Licht halten, so sind Schicksalserfahrungen nichts als ein Schattenwurf unserer Gedankenbilder (bewußt oder unbewußt) auf der Leinwand von Zeit und Raum.

Die Autorin schreibt über

- · die Sehnsucht der Seele zu erwachen
- · Beseitigung der Hindernisse auf dem Weg zu einem erfüllten Leben
- · In Harmonie und wahrer Liebe leben
- · Vertrauen in das Leben zu stärken
- Überwindung von Depressionen
- Atem- und Lebenskraft-Übungen
- Schulung von Willen- und Aufmerksamkeit
- · Sich vom Gefühl des Verletztseins befreien
- Auswirkung von Gemütseindrücken
- · Krise als Chance
- Schulung der Konzentration
- Im Gefühl des Einsseins leben

Mit den praktischen und inspirierenden Übungen der Kassette erfahren Sie die Gegenwart des Geistes.

Buch: 256 Seiten Kassette: 90 Minuten Notizbuch: 96 Seiten

Gesamtverzeichnis

Verlag CSA

Roy Eugene Davis	
Bewusste Unsterblichkeit	

Bewusste Unsterblichkeit	ISBN 978-3-922779-07-0
Bhagavad Gita	ISBN 978-3-922779-06-3
Die Macht der Seele	ISBN 978-3-922779-03-2
Entfalte Dein inneres Potential	ISBN 978-3-922779-10-0
Enthüllungen verborgener Lehren Jesu	ISBN 978-3-922779-01-8
So erlangst Du Erfüllung	ISBN 978-3-922779-14-8
So kannst Du Deine Träume verwirklichen	ISBN 978-3-922779-02-5
Wahrheitsstudien	ISBN 978-3-922779-05-6
Wie wir richtig und mit Erfolg beten	ISBN 978-3-922779-16-2
Wahrer Wohlstand	ISBN 978-3-922779-31-5
Gesundheit, Heilung und erfülltes Leben	ISBN 978-3-922779-00-1

Günter A. Furtenbacher

Freiheit – eine Sammlung	ISBN 978-3-922779-23-0
Freude – eine Sammlung	ISBN 978-3-922779-21-6
Gesundheit – eine Sammlung	ISBN 978-3-922779-24-7
Ja zum Leben – eine Sammlung	ISBN 978-3-922779-19-3
Liebe – eine Sammlung	ISBN 978-3-922779-18-6
Harmonische Beziehungen – eine Sammlung	ISBN 978-3-922779-30-8
Heilung des inneren Kindes – eine Sammlung	ISBN 978-3-922779-26-1
Kreativität – eine Sammlung	ISBN 978-3-922779-27-8

Ernest Holmes

Das hilft mir heute	ISBN 978-3-922779-12-4
Der Schlüssel zu Deinem wahren Wesen	ISBN 978-3-922779-08-7
Der Schlüssel zum wahren Leben	ISBN 978-3-922779-09-4
Die Vollkommenheitslehre	ISBN 978-3-922779-13-1

J. Sig Paulson

Wunderwirkende Gedanken ISBN	N 978-3-922779-15-5
------------------------------	---------------------

Rosemarie Schneider

Geistes-gegenwärtig	leben
---------------------	-------

Buch, Kassette, Notizbuch	ISBN 978-3-922779-17-9
---------------------------	------------------------

Nancy Samalin

Dein Kind braucht mehr als Li	ebe	ISBN 978-3-922779-22-3

Arline und Harold Brecher

Gesund und fit bis ins hohe Alter –

Dank Chelat-Therapie ISBN 978-3-922779-29-2

Wallace D. Wattles

Das Gesetz des Reichwerdens ISBN 978-3-922779-25-4

Das Gesetz des Reichwerdens – Hörbuch ISBN 978-3-9227

Gerd Valentinelli

Die Essenz – Ein Reiseführer zu dir selbst ISBN 978-3-922779-33-9

Verlag CSA – Inhaberin: Gabriele Lörcher www.verlag-csa.de