

## **UND JEDEN TAG GEHT DIE SONNE AUF ...**

**„Wir Menschen haben die göttliche Gegenwart verbannt.  
Unsere Generation muss den Himmel wieder auf die Erde zurückbringen.“**

(Mendel Schneerson)

### **INHALT**

1. Einleitung	11
- Indien trifft Deutschland	16
- Menschenfamilie	17
2. Der Weisheit der Welt begegnen	19
- Balsam für die Seele	21
- Alles ist eins	23
- Universal Mind oder Der universelle Geist	27
3. Ein Plädoyer für Zeit und Stille	29
- Kreatives Nichtstun	31
- Der innere Dialog	35
- Die Bedeutung der Nacht	37
4. Intuition oder Die innere Schatzkammer	41
- Intuition	43
- Meditation und Gebete	49
- Eine kleine Meditation	51
- Folge deinen Herzen	56
- Dharma	57
5. Die unglaubliche Kraft der Gedanken	59
- Jeder Gedanke zählt	61
- Das Mädchen aus den Alpen	65
- Das goldene Tor oder Die Vision Ihrer Zukunft	66
- Vorstellung schafft Realität	68
- Prinzip Erwartung bestimmt den Ausgang	71
- Das Erfolgsgeheimnis meines Vaters	73
- Mangelgedanken	75
6. Vertrauen und Gewissheit	77

- Alles ist zu deinem Besten	80
- Die Kalkutta-Story	81
7. Nahrung für die Seele	83
- Nahrung für die Seele	85
- Nein zur Negativität	86
- Lieben Sie sich	89
- Danke	91
- Mantra	93
- Affirmationen	94
8. Nahrung für den Körper	95
9. Die drei goldenen Regeln	99
- Die innere Mitte	101
- Das Licht	105
- Die Geschichte des Propheten	107
- Ich Bin	108
10. Hindernisse überspringen	111
- Probleme	116
- Das Geheimnis des Vergebens	119
- Die Spiegeltechnik	121
11. Im Dienste der Menschheit	125
- Gillio	128
- Wohlstand und Spiritualität	129
- Geben und Nehmen	130
- Werte und Ethik	133
- Das Gleichnis der Schlange	135
12. Eure Kinder	137
13. Engel	143
14. Das Leben ist eine Brücke	151
15. Sage Ja zu Gott	155
16. Schlusswort	159
Über die Autorin	

## **EINLEITUNG**

Unsere Reise durch dieses Leben, kann man gut mit einer Art Schatzsuche vergleichen. Unsere Reise startet mit der Geburt. Zu Beginn sind wir noch eins mit der Natur, wir sind noch mit unserer Seele verbunden. Dann beginnt die Erziehung, und wir lernen so langsam, „ordentliche“ Bürger unserer verschiedenen Gesellschaften zu werden. Wir übernehmen die gängigen Gedankenmuster, die uns von Elternhaus, Schule, Kirche, Medien usw. eingetrichtert werden, und halten diese dann auch eines Tages für richtig und wahr.

Wir richten uns in der jeweiligen Gesellschaft ein und sind nach und nach völlig mit der Erfüllung der täglichen Aufgaben beschäftigt. Irgendwann haben wir dann vergessen, wer wir sind und warum wir sind. Wir funktionieren ja ganz gut und sind doch auch im

Großen und Ganzen zufrieden. Aber sind wir glücklich? Irgendwann kommt der Punkt, an dem wir spüren: Ist das alles? Gibt es nicht mal etwas anderes?

Irgendetwas, das uns wirklich glücklich macht. Irgendetwas, bei dem wir tiefes, echtes Glück empfinden. Also machen wir uns auf die Suche. Meistens beginnen wir diese Suche in der äußeren Welt. Wir sind immer wieder auf der Suche nach dem neuesten „Kick“, auf die unterschiedlichste Art und Weise. Wir streben nach mehr Macht, mehr Anerkennung, mehr Geld. Wir reisen immer weiter, kaufen uns noch teurere Autos, lassen uns liften usw.

### **Das Leben ist herrlich!**

Unser Leben ist eine wunderschöne, spannende Reise, auf der es unglaublich viele schöne Dinge zu entdecken gibt, wir müssen nur etwas genauer hinschauen. Leider herrscht heute oft eine zunehmende Orientierungslosigkeit und auch eine Schnelligkeit im täglichen Leben, dass es uns scheinbar unmöglich ist, auch nur einen kleinen Moment inne zu halten. Das Leben auf dieser Erde empfinden viele als immer kälter und vor allen Dingen immer oberflächlicher. Die technische Entwicklung findet in einem rasanten Tempo statt, was wohl die meisten von uns auch sehr zu schätzen wissen. Denn mit Hilfe dieser neuesten Techniken wird unser tägliches Leben schließlich immer komfortabler und bequemer.

Der Wermutstropfen bei der momentanen Entwicklung ist allerdings der, dass die spirituelle Entwicklung der Menschen keine Fortschritte macht. Im Gegenteil, manchmal habe ich den Eindruck, wir gehen zwei Schritte vor und drei wieder zurück. Spirituell gesehen sind wir absolute Analphabeten. Es scheint so, als hätten wir viele Dinge wieder vergessen oder verdrängt. Auf der materiellen Ebene werden wir immer reicher, aber seelisch gesehen werden wir leider immer ärmer, schlimmer noch, unser seelischer Teil verkümmert langsam. Das ist so unendlich schade, denn ein Grundbedürfnis der Menschen ist es, die beiden Aspekte des Seins zu leben, sowohl den materiellen als auch den spirituellen Aspekt. Vielleicht ist diese Verbindung von materiellem und spirituellem Leben nur ein erster Schritt weg von der Oberflächlichkeit.

Aber es ist auf jeden Fall ein sinnvoller Schritt, denn:

- 1. stimmt die Richtung und
- 2. ist diese Art zu leben für jeden Menschen an jedem Platz der Welt sofort möglich.

Eine Kombination von unserem spirituellen und unserem mehr materiell ausgerichteten Teil ist ein Schlüssel zu einem freien, glücklichen, tief erfüllten Leben.

Mit einer Verbindung der verschiedenen Kulturen unserer Menschenfamilie können wir echtes Glück finden. Mit einer Verbindung von asiatischer Spiritualität und westlichem „You can do it“.

Asiatische Spiritualität steht für „das Schicksal annehmen, mit der Erkenntnis, dass alles Gott ist“. Die westliche Einstellung „You can do it“ ist eine aktivere Gestaltung des Lebens, mit der Erkenntnis, dass man alles schaffen kann. Verbinden wir diese beiden Teile zu einem Ganzen, wird dieses den Grundbedürfnissen der heutigen Menschheit am ehesten gerecht.

Viele Menschen kümmern sich nur noch um Erscheinungsbilder, um äußere Hüllen und Dinge – ganz besonders um die äußere Hülle des Menschen. Ein Großteil der Welt dreht sich um Fitnessstudios und Schönheitsoperationen. Dabei können wir unsere körperliche Hülle noch nicht einmal mitnehmen oder wenigstens vererben. Und trotzdem sind das die Dinge, mit denen sich die meisten Menschen in unserer Zeit beschäftigen.

Nun möchten aber nur die wenigsten auf die materiellen Errungenschaften unseres Lebens verzichten, gehören sie doch fast untrennbar zu unserem Leben. Diese materiellen Dinge können ein Teil unseres Lebens sein, aber sie sollten nicht das ganze Leben sein. Denn wir möchten doch im Grunde beides: ein materiell gut gestelltes Leben und ein tiefes, glückliches Leben. Aus diesem Grund empfinde ich eine Kombination von materiellen und spirituellen Aspekten sinnvoll. Ich persönlich liebe die spirituelle Seite in meinem Leben sehr.

*Ich liebe es, hinter die Kulissen zu schauen und mich auf das Göttliche zu konzentrieren. Das ist die eine Seite. Ich genieße aber auch die materiellen Dinge und Freiheiten, die ich habe, z.B. mein schönes Zuhause oder schöne Dinge kaufen zu können. Das ist die andere Seite.*

Unser Ziel sollte zumindest ein Gleichgewicht zwischen weltlichen, materiellen Dingen und den Bedürfnissen unserer Seele sein.

## **Menschenfamilie**

Für mich sind alle Menschen dieser Erde Mitglieder einer Menschenfamilie. Es spielt keine Rolle ob wir Christen, Hindus, Juden, Moslems, Buddhisten, Sikhs oder Mitglieder anderer Glaubensgemeinschaften sind, wir suchen und wünschen doch alle das Gleiche: ein glückliches und erfülltes Leben.

Dauerhaftes Glück können wir alle aber nur finden, wenn wir uns von der oberflächlichen Lebensweise und den gängigen Denkmustern etwas lösen und tiefer schauen. Wir dürfen uns nicht von den jeweiligen Religionen und Weltanschauungen unserer Gesellschaften beschränken lassen

Denn es gibt nur eine Grundwahrheit, und die ist Kern aller Religionen:

## **Indien trifft Deutschland**

In meiner Familie sind zwei verschiedenen Kulturen und Religionen miteinander verbunden. Mein Vater gehört der Religionsgemeinschaft der Sikhs an und stammt aus

Indien. Meine Mutter ist protestantische Christin und kommt aus Deutschland. Zu Hause haben wir oft über spirituelle Dinge und Religion gesprochen. So habe ich schon als Kind verstanden, dass es eine tiefere Wahrheit und Gemeinsamkeit hinter den verschiedenen Fassaden der Religionen gibt. Meine Eltern verstanden es meisterlich, das kaufmännische Leben mit ihren ethischen Wertevorstellungen zu verbinden, was auch zu einem großen Erfolg führte. Mein Vater kam aus einem kleinen Dorf in Indien und wurde ein erfolgreicher Geschäftsmann in Deutschland. In seiner Firma wurde nie jemand übers „Ohr gehauen“ oder in irgendeiner Weise ausgetrickst. Konnte ein Kunde z.B. seine Rechnung nicht bezahlen, hatte mein Vater eher Mitleid mit ihm und hat nicht noch zusätzlichen Druck gemacht. Er sagte dann immer: „Der Arme, hätte er Geld, würde er auch bezahlen“. In den vielen Jahren hatten meine Eltern nie gerichtliche Auseinandersetzungen.

Sie haben ihre Energien nicht mit Streit vergeudet. Beide haben sehr viel gearbeitet und sich in einem hart umkämpften Markt behauptet, aber wenn etwas trotzdem mal nichts geklappt hat, dann war das auch okay für sie. Sie sagten immer: „Wer weiß, wozu das gut ist, das soll eben jetzt nicht sein“.

Das ist eine gelebte Kombination von Morgenland und Abendland.

*Gott ist alles, und alles ist Gott.*

Lösen Sie sich von den von Politik und Kirchen gemachten Grenzen und den gemeinsamen Kern aller Religionen finden und leben. Es ist an der Zeit, dass Sie sich von dem manchmal fast mittelalterlichem begrenzenden Denken freimachen und erkennen, dass wir alle eine Menschenfamilie sind. Eine Menschenfamilie mit einer universellen Wahrheit.

## **DER WEISHEIT DER WELT BEGEGNEN**

**„Wer erkennt, dass alle Wesen in dem Einem enthalten sind,  
der sich selbst in viele aufgeteilt hat, der geht in Brahma ein“**

(Bhagavad - Gita XIII, 31)

### **Balsam für die Seele**

Der tiefe Kern unseres Selbst ist unsere Seele. Das Ziel unseres Lebens ist sicherlich, mit diesem innersten Kern Verbindung aufzunehmen und sich zu erinnern, wer man ist.

Die Seele enthält die Essenz von uns. Die Seele ist das, was uns letztlich ausmacht. Das hat eine tiefe Bedeutung, denn wir sind ja mehr als unsere äußere Hülle. Unser Körper, also unsere äußere Verpackung, ist nur das Werkzeug. Natürlich müssen wir unseren Körper hegen und pflegen, aber aus der Motivation heraus, unsere Seele ausdrücken zu können und nicht um dem Jugendlichkeitswahn und dem ‚Zur Schau stellen‘ zum Opfer zu fallen.

Glücklich sind die Menschen, die ahnen, wie ihre Seele, ihr innerer Kern beschaffen ist. Die das Leben dafür nutzen, sich ihrer Seele zu nähern und sie zum Strahlen bringen. Man kann das Leben eines Menschen gut mit dem eines Schmetterlings vergleichen: Es gibt verschiedene Stadien in der Entwicklung. Zuerst einmal finden Sie sich im Körper einer Raupe wieder. Sie kriechen über den Erdball und spüren irgendwann, dass das noch nicht alles gewesen sein kann.

Und plötzlich ist die Zeit reif — die Verwandlung beginnt!

Sie gehen in die Tiefe, lassen sich nicht länger von der Oberflächlichkeit gefangen nehmen, und beginnen Ihre Seele zu nähren.

**„Der höchste Sinn des Lebens besteht darin, sich als Seele zu erkennen,  
und die Vereinigung mit der göttlichen Quelle anzustreben“**

(Swami Vivikananda)